

## L'inclusion dans le sport

### Sensibilisation à l'inclusion dans le sport par des expériences personnelles

Au travers d'expériences personnelles vécues à 5 postes d'activité physique, les élèves sont confrontés aux défis que rencontrent les personnes présentant différents handicaps (handicap physique n'entravant pas la marche, astreinte à un fauteuil roulant, déficience visuelle ou auditive). Après chaque poste, une fiche de réflexion les amène à interroger l'expérience vécue. A la fin du parcours, l'enseignant ou l'enseignante anime une discussion sur la base des réflexions des élèves.



Plusport  
Behindertensport Schweiz  
Disabled Sports Switzerland

**move** learn  
**discover**

### Parcours d'expérimentation

CYCLE	1	2	3
DURÉE	90 min		
FORME SOCIALE	Groupes		
NB. D'ÉLÈVES	2-30		
NB. D'ENSEIG.	1		
		LIEU	Int-/extérieur
		INTENSITÉ	Moyenne
		ÉVALUATION	Non
		Pd'E / LP21*	transversal

RESPECT	████████████████████
FRIENDSHIP	██████████████████
EXCELLENCE	██████████████

\*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

### Material

- 1 petit matelas
- 1 banc
- 11 piquets ou cônes
- 2 bancs suédois
- 5-10 paires de lunettes de simulation
- 5-10 masques pour aveugles
- Bouchons d'oreille/protections auditives
- 1 corde ou bande de délimitation
- 4 cônes de marquage
- 3 ballons de volleyball ou softballs
- 1 raquette de badminton avec volant
- 1 balle de tennis
- 1 matelas épais

## Organisation

- Mise en place des postes et des fiches de poste comme indiqué dans la documentation (5')
- Explication du déroulement aux élèves (5')
- Parcours avec passage à tous les postes (5 x 12' + 5' de changements)
- Réflexion avec l'ensemble du groupe et clôture (15')

Adapter la durée des postes en fonction du temps disponible.

Si nécessaire, commander du matériel de simulation au préalable. Liens dans la documentation.

### POSTE 1

#### Déficience visuelle 1 (page 5 du modèle à imprimer)

ÉLÉMENT CENTRAL :

Techniques de guidage et expérimentation de la déficience visuelle



OBJECTIFS :

- Tu expérimentes ce que cela fait de bouger en ayant une déficience visuelle.
- Tu apprends des techniques te permettant de guider une personne ayant une déficience visuelle

### POSTE 2

#### Déficience visuelle 2 (page 7 du modèle à imprimer)

ÉLÉMENT CENTRAL :

Efficacité de la communication



OBJECTIFS :

- Tu apprends à expliquer des exercices de force de manière à ce qu'une personne aveugle / présentant une forte déficience visuelle puisse les comprendre et les effectuer correctement.
- Tu te demandes quels canaux de perception sensorielle sont les plus adaptés pour faire comprendre les exercices.

### POSTE 3

#### Déficience motrice (page 9 du modèle à imprimer)

ÉLÉMENT CENTRAL :

Expérimentation d'une déficience motrice dans une forme de jeu / une situation de jeu



OBJECTIFS :

- Tu expérimentes ce que cela fait de jouer au volleyball assis en ayant une déficience physique.
- Tu réfléchis avec ton ou ta partenaire à la manière dont vous pouvez adapter le jeu pour que cela fonctionne.

### POSTE 4

#### Troubles de la perception (page 10 du modèle à imprimer)

ÉLÉMENT CENTRAL :

Simulation d'une situation où on se sent dépassé ou dépassée pour encourager la capacité à se représenter ce qu'implique le handicap



OBJECTIFS :

- Tu effectues le parcours d'adresse et ce faisant, sous le poids des tâches supplémentaires, tu expérimentes ta réaction face au fait d'être dépassé ou dépassée.
- Tu te demandes quelles réactions suscite le sentiment d'être dépassé ou dépassée et quelles peuvent en être les causes.

### POSTE 5

#### Déficience auditive (page 11 du modèle à imprimer)

ÉLÉMENT CENTRAL :

Efficacité de la communication



OBJECTIFS :

- Tu apprends à expliquer un exercice de mouvement à ton ou ta partenaire sans utiliser ta voix.
- Tu expérimentes ce que doit représenter cette situation pour une personne ayant une déficience auditive et tu réfléchis sur cette expérience.

**Attention**

- Commander à l'avance et mettre à disposition le matériel de sensibilisation  
Il est possible de commander des masques occultants ainsi que des lunettes simulant une forte déficience visuelle ou une vision en tunnel -> voir liens (utiliser sinon d'autres éléments, cf. le descriptif des postes)
- Faire en sorte de disposer de bouchons d'oreille ou d'autres protections auditives
- Lire à l'avance les questions prévues pour la phase de réflexion en fin de module et adapter la formulation au niveau des élèves si nécessaire

**Spirit of Sport****Objectifs en matière de valeurs****RESPECT**

« Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur. »

- Les élèves sont capables de s'adapter à la nouveauté.

**FRIENDSHIP**

« L'amitié fait la force, dans le sport également. Partager de la joie, du plaisir, des succès et des déceptions crée des liens sur le terrain et au-delà. »

- Les élèves peuvent développer leurs capacités à coopérer et à gérer les conflits.

**EXCELLENCE**

« Donner le meilleur de moi-même en toute situation. Pour moi et pour mon équipe. Atteindre mes objectifs personnels, dans le sport comme au quotidien. »

- Les élèves développent une approche personnelle de la performance physique.

**Renvoi au plan d'études / Lehrplan 21\*****Accent sur les compétences transversales (approche de la diversité)**

- Les élèves peuvent accueillir et comprendre les autres avec leurs différences et leurs points communs.
- Les élèves sont capables de se comporter respectueusement avec des personnes dont les conditions d'apprentissage ne sont pas les mêmes ou qui se différencient par leur genre, leur couleur de peau, leur langue, leur origine sociale, leur religion ou leur mode de vie.

\*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

**Conseils en matière de sécurité**

- Porter des chaussures de sport avec un bon support latéral
- Enlever les montres, les colliers, les bagues et les boucles d'oreille avant le jeu
- Porter des lentilles de contact ou des lunettes de sport plutôt que des lunettes de vue

Ce module a été élaboré en collaboration avec PluSport.



Informations sur l'inclusion et le sport :

[PluSport@school](mailto:PluSport@school)

Littérature et téléchargements :

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

L'illustration de la page 1 a été réalisée avec l'outil « Hallenplaner » proposé par :

[www.wimasu.de](http://www.wimasu.de)

## Documents et liens

Commande de matériel de sensibilisation :

[Masques occultants](#)

[Lunettes de simulation - UCBA](#)

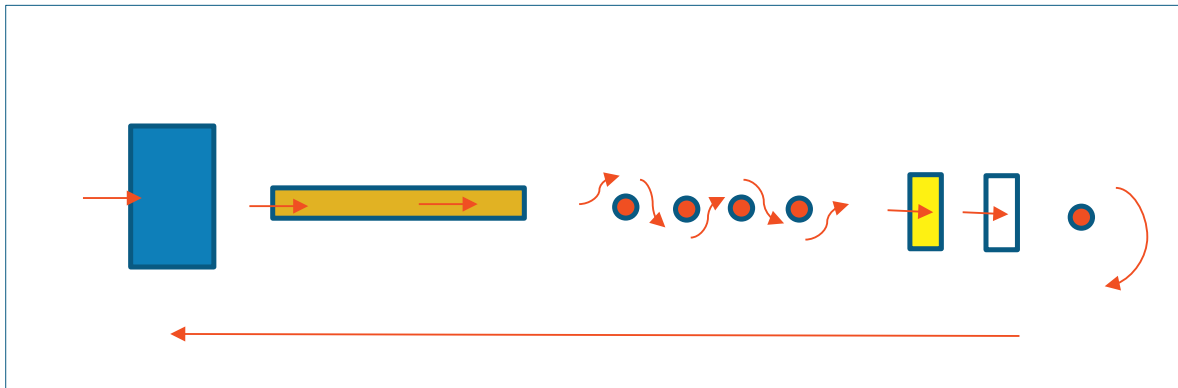
[Lunettes de simulation - cool and clean](#)

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**  
 Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
 planzer@plusport.ch + plusport.ch



## Point 1 - Déficience visuelle 1

### Esquisse de la structure du poste



### Objectifs

- Vous ferez l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on se déplace avec une vision réduite.
- Vous apprendrez des techniques pour guider une personne malvoyante.

### Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : A choisit des lunettes de simulation ou des bandeaux avec un tissu (ou un masque d'aveugle).  
 B choisit une technique de guidage et en informe A. Exemple : *"Tenez-moi par le coude droit. Je vais marcher devant vous. Ne vous inquiétez pas, je vous informerai si un obstacle se présente."*
2. B parcourt le parcours balisé avec les obstacles, en tête de B.
3. la distance de retour au point de départ est parcourue en trotinant.
4. si vous ne changez de rôle qu'au départ, répétez les étapes 1-2. Essayez les différentes techniques de direction à tour de rôle.
5. réflexion sur la base de la fiche de travail.

### Techniques de guidage

- Le guide guide la personne handicapée au niveau du coude comme suit : Le guide marche devant, l'aveugle saisit le bras du guide au-dessus du coude et marche un pas derrière lui.
- guider les conducteurs uniquement avec la voix, sans contact physique.
- avec un bâton ; par exemple, un bâton de floorball (de façon indépendante). Le guide marche à côté pour la sécurité, n'intervient que si la sécurité est menacée.

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch

**Matériaux**

- Lunettes de simulation (on peut aussi utiliser des serviettes ou des T-shirts, par exemple)
- 1 crosse/unihockey par tandem
- 1 petit tapis
- long banc
- 5 bâtons de peinture ou pylônes
- 1 couvercle de boîte de balançoire (sur le sol, passer dessus)
- 1 élément de boîte oscillante (mise en place, passage)

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



## Poste 2 - Déficience visuelle 2

### Objectifs

- Vous apprenez à communiquer les exercices de force d'une manière spécifique à une personne souffrant d'une grave déficience visuelle / personne aveugle pouvant comprendre et mettre en œuvre correctement.
- Vous réfléchirez aux canaux sensoriels que vous pouvez utiliser au mieux pour communiquer les exercices.

### Tâche / séquence de mouvement.

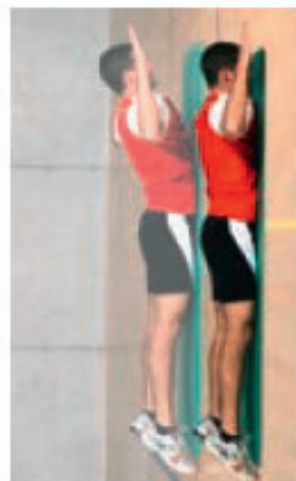
1. attribuer des rôles : A met des masques ou des bandeaux avec du tissu. B dessine un exercice de mouvement de la sélection.
2. B explique les exercices à A de manière à ce que A les exécute correctement. A n'a pas vu l'exercice auparavant. B ne peut utiliser que sa voix.
3. B dessine un deuxième exercice et peut maintenant utiliser n'importe quel canal sensoriel pour expliquer l'exercice à A (auditif, tactile, kinesthésique, etc.).
4. si vous changez de rôle, répétez les étapes 1 à 3.
5. après avoir terminé le poste, retournez tous les morceaux de papier avec les exercices.
6. réflexion sur la base de la fiche de travail.

### Matériaux

- Masques aveuglants (on peut aussi utiliser des serviettes ou des T-shirts, par exemple).
- Exercices découpés pour tirer Exercices posés face contre terre

## Sélection des exercices

(Source : [mobilesport, force 1 praxis 2007 26 f.pdf \(mobilesport.ch\)](http://mobilesport.ch))





→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

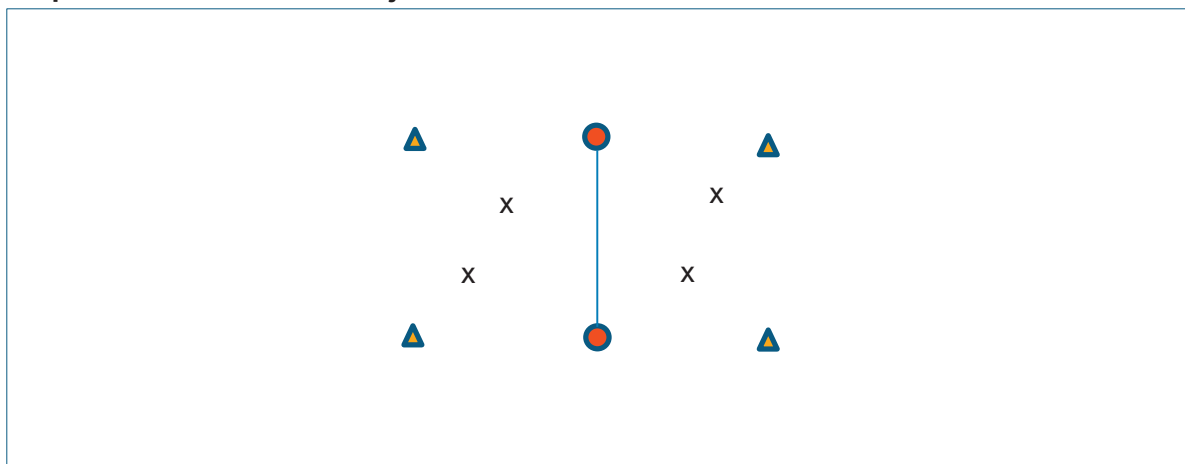
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

## Poste 3 – Déficit du mouvement

### Esquisse de la structure du jeu



### Objectifs

- Vous faites l'expérience de ce que l'on ressent quand on a un handicap physique et que l'on joue au volley-ball assis avec ce handicap.
- Avec votre partenaire, vous réfléchissez à la façon dont vous pouvez adapter le jeu pour qu'il fonctionne.

### Tâche / séquence de mouvement

1. Tous les joueurs sont assis au sol et ne sont pas autorisés à se lever. Si possible, jouer 2:2 Le terrain de jeu est délimité par des cônes. Au milieu du terrain, improvisez un filet avec deux bâtons reliés à une corde ou à une bande de barrières (environ 70 cm de haut).
2. Maintenant, une balle peut passer et repasser par-dessus le filet. Le ballon peut toucher le sol une fois et doit ensuite être attrapé. Le ballon peut être passé trois fois avant d'être lancé dans le champ de jeu de l'adversaire.
3. Si attraper et lancer est trop facile, on peut aussi jouer avec les gestes du volley-ball et le jeu direct au lieu d'attraper.
4. les joueurs réfléchissent à des adaptations des règles du jeu afin que le jeu fonctionne et soit amusant pour tous.
5. réflexion sur la base de la fiche de travail.

### Matériaux

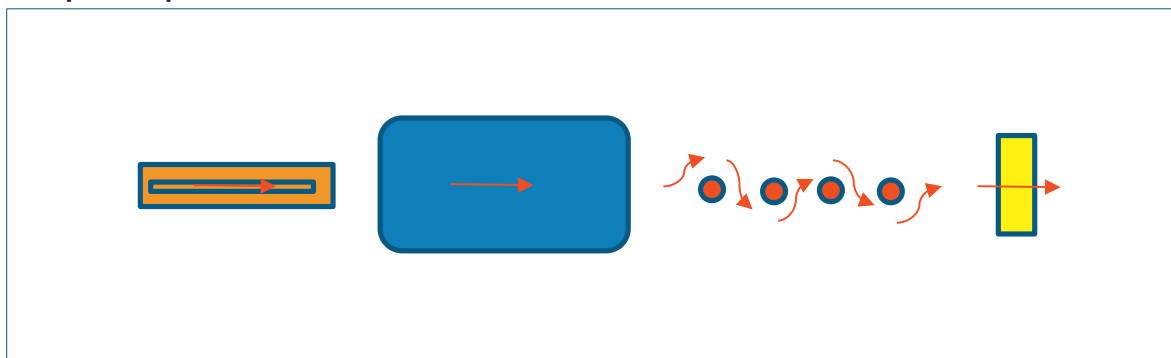
- 2 crayons de couleur
- 1 corde ou ruban
- 4 chapeaux de marqueurs
- 1 volley-ball ou softball

→ Plusport Behindertensport Schweiz  
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



## Poste 4 - Perception altérée

### Croquis du parcours de dextérité



### Objectifs

- Vous effectuez le parcours de dextérité et expérimentez votre réaction aux exigences excessives qui en résultent à travers les tâches supplémentaires.
- Vous réfléchissez aux différentes réactions aux demandes excessives et aux raisons qui peuvent les expliquer.

### Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : Une première complète le parcours donné (voir croquis). Pendant le cours, A tient en équilibre une assiette sur une raquette de badminton dans une main et une balle de tennis sur la paume de l'autre main. B pose à A des problèmes mathématiques simples tout en effectuant le parcours et mesure le temps. L'objectif de A est de terminer le parcours le plus rapidement possible sans perdre la navette/balle et de résoudre le plus grand nombre possible de problèmes mathématiques.
2. Changement de rôle, en prenant la deuxième feuille avec les autres problèmes arithmétiques.
3. réflexion sur la base de la fiche de travail.

### Matériaux

- 2 feuilles de papier avec des problèmes d'arithmétique et leurs solutions pour le contrôle (ou des questions de connaissance sur n'importe quel sujet ; préparées par l'enseignant).
- 1 raquette de badminton + navette
- 1 balle de tennis
- 1 banc long dont l'assise est orienté vers le bas
- 1 tapis épais
- 4 bâtons de peinture (passage à l'envers)
- 1 boîte oscillante (profonde ; fond, 1 élément et couvercle)

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**  
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



## Poste 5 - Déficience auditive

### Objectifs

- Vous apprenez à expliquer une tâche de mouvement à votre partenaire sans utiliser votre voix.
- Vous expérimentez ce que doit être cette situation pour une personne malentendante et vous réfléchissez à vos expériences.

### Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : A met des bouchons d'oreille dans ses oreilles ou met une protection auditive. B dessine un exercice de mouvement et l'explique à A sans utiliser sa voix. Ensuite, tous deux effectuent l'exercice de mouvement ensemble.
2. Changez de rôle avec un nouvel exercice de mouvement.
3. réflexion sur la base de la fiche de travail.

### Matériaux

- Bouchons d'oreille / protection auditive
- Au moins deux exercices de mouvement sur des feuilles séparées (voir les suggestions ci-dessous, qui peuvent être adaptées et complétées à volonté).
- 2 balles

**Exercice 1**

## Feuille-caillou-ciseau

Rester concentré tout en faisant preuve de réactivité, tel est le défi de cet exercice.

Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les enfants récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau.

Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?



Source : [Patinage sur glace – Petits jeux: Feuille-caillou-ciseau » mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Exercice 2**

## Feuille-caillou-ciseau

Rester concentré tout en faisant preuve de réactivité, tel est le défi de cet exercice.

Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les enfants récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau.

Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?



Source : [Petits jeux de ballons: Trafic aérien » mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**  
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



## Module : L'inclusion dans le sport

### Fiche d'auto-réflexion pour les élèves

#### Poste 1 – Déficience visuelle - techniques de guidage

1. Avez-vous eu des difficultés à accepter de l'aide ?

---

---

2. Qu'est-ce qui était important pour que vous vous sentiez à l'aise et en sécurité en dirigeant ?

---

---

#### Poste 2 – Déficience visuelle - communication

3. Quelle a été la partie la plus difficile de l'explication de l'exercice lorsque l'autre personne ne peut pas voir et quels canaux sensoriels avez-vous utilisés pour vous aider à l'expliquer ?

---

---

4. Qu'est-ce qui vous a le plus aidé, en tant qu'athlète aveugle, à bien comprendre l'exercice ?

---

---

#### Poste 3 – Déficit du mouvement

5. Qu'est-ce que ça fait de ne pas avoir le droit de se lever pendant un match ?

---

---

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

6. Qu'est-ce que ça déclenche chez vous de penser que cela peut-être un état permanent ?

---

---

**Poste 4 – Déficit de la perception**

7. Êtes-vous senti accablé par le fait de devoir effectuer plusieurs tâches en même temps et, si oui, comment cette accablement s'est-il manifesté ? Sur quoi vous êtes-vous concentré à ce moment-là ? Qu'avez-vous souhaité à ce moment-là ?

---

---

---

---

8. Comment pensez-vous que vous vous sentiriez si vous ne pouviez pas bloquer tous les sons et les bruits dans la salle et que vous perceviez tous les sons et autres influences avec la même intensité (sans filtre) ?

---

---

**Poste 5 – Déficience auditive**

9. Quel a été le plus grand défi dans l'accomplissement de la tâche ? Selon vous, où se situent les plus grands défis en matière d'éducation physique pour les personnes malentendantes ?

---

---

---

10. Quels sont, selon vous, les éléments importants à prendre en compte pour l'ensemble de la classe lorsqu'un enfant présentant un déficit auditif fait partie du groupe ?

---

---

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71

planzer@plusport.ch + plusport.ch



Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

## Module : L'inclusion dans le sport

### Réflexion globale - Guide de l'enseignant

#### Poste 1 - Déficience visuelle - Techniques de guidage

- La confiance et la sécurité sont très importantes. En termes de sécurité, aucun matériel inutile ne doit traîner dans la salle.
- Les enfants et les jeunes souffrant d'un handicap visuel ont besoin de plus de pauses et de temps de récupération. La raison : le tonus musculaire est généralement plus élevé que chez les voyants car ils peuvent difficilement anticiper. De plus, l'assimilation de la plupart des informations par l'ouïe est plus restreint.
- Toutes les personnes atteintes d'un handicap visuel ne sont pas aveugles. Il existe des degrés très différents de déficience visuelle, par exemple la vision tubulaire.

#### Poste 2 - Déficience visuelle - Communication

- La communication spécifique est très importante. Donnez des détails exacts concernant l'angle du mouvement, etc. Les déclarations telles qu' "un peu", "un peu", etc. ne fonctionnent pas. Plus c'est précis, mieux c'est.
- N'oubliez pas que d'autres canaux sensoriels que l'audition peuvent être utilisés pour la communication. Par exemple, la fonction de guidage permet de guider les exercices de manière tactile.
- Avant de toucher une personne malvoyante, il convient d'annoncer la procédure appropriée et d'obtenir le OK de la personne concernée.
- Principe : ne communiquer que ce qui est nécessaire, le moins possible.
- Éliminez les bruits de fond si possible, sinon cela rendra la communication ou la compréhension encore plus difficile.

#### Poste 3 – Déficiences motrices

- Les déficiences physiques sont très diverses. Il peut s'agir, par exemple, d'une déficience fonctionnelle (neuronale), d'une paralysie, d'une amputation ou d'une anomalie congénitale.
- Les personnes souffrant d'un handicap physique disposent souvent d'appareils d'assistance pour le sport, comme un fauteuil roulant de sport ou une prothèse de sport.

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**  
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71  
planzer@plusport.ch + plusport.ch



#### Poste 4 - Déficience perceptive

- Les enfants et les jeunes souffrant de troubles de la perception perçoivent l'environnement différemment, par exemple des odeurs plus intenses, des sons plus forts ou une intensité lumineuse différente. Parfois, les stimuli ne peuvent être filtrés et toutes les impressions sont perçues en même temps. Cela conduit inévitablement à des demandes excessives et aux réactions correspondantes telles que des accès de rage, un repli sur soi, des cris, etc.
- Afin de réduire le risque de surentraînement, il est important de créer un environnement aussi peu stimulant que possible et de minimiser ainsi les influences environnementales. Si, malgré tout, une réaction de surmenage se produit, il est important de disposer d'un espace de retrait prédéfini, de procédures pratiquées pour faire face au stress et de l'accompagnement de personnes familières. Dans le cadre scolaire, il peut s'agir d'un camarade de classe spécifique ou d'un soignant.

#### Poste 5 - Déficience auditive

- Il est important de parler en face des personnes malentendantes pour qu'elles puissent, entre autres, lire sur les lèvres.
- Expliquez le moins possible, montrez davantage. Lors des explications, veillez à ce qu'il y ait un contact visuel et que la personne concernée ne soit pas aveuglée par le soleil ou la lumière artificielle.
- Minimiser la communication dans les jeux en général. Soutenez la communication ou les règles du jeu par des signaux lumineux ou des signaux manuels clairs et prédéfinis.

#### Généralement

- En général, l'importance d'une attitude personnelle positive et d'une approche ouverte envers les personnes handicapées.
- Une rencontre appréciative au niveau des yeux est centrale.
- Ayez le courage de poser des questions à la personne concernée, montrez-lui de l'intérêt. Cela favorise la réduction mutuelle de la peur du contact.
- Les personnes handicapées vivent le monde différemment et nous étonnent sans cesse par la façon dont elles gèrent leur handicap. On peut et on doit apprendre d'eux.
- Reconnaissez et essayez d'éviter les attributions automatiques de capacités. Exemples: "Il ne peut pas du tout atteindre la cible parce qu'il ne la voit pas", ou "Elle est trop lente en fauteuil roulant pour le relais".