



# ATELIERS PARALYMPIQUES



## La mise en pratique de la course en situation de déficience visuelle

### Objectifs d'apprentissage : La course

- | Courir droit.
- | Réagir à un signal.
- | Terminer sa course.
- | Savoir courir en binôme au même rythme (même foulée) - Guideur/Guidé.
- | Favoriser les comportements de coopération.
- | Développer les habilités relationnelles /Prendre en compte l'autre.
- | Prendre conscience de la contrainte de la déficience visuelle.

### EXERCICE 1 : « 1, 2, 3 SOLEIL » ?

#### Objectifs :

- | Réagir au signal, avancer droit. En binôme guideur/guidé en se tenant par le lien, puis avec les yeux bandés. Inverser les rôles guideur/guidé.

#### Organisation de la classe :

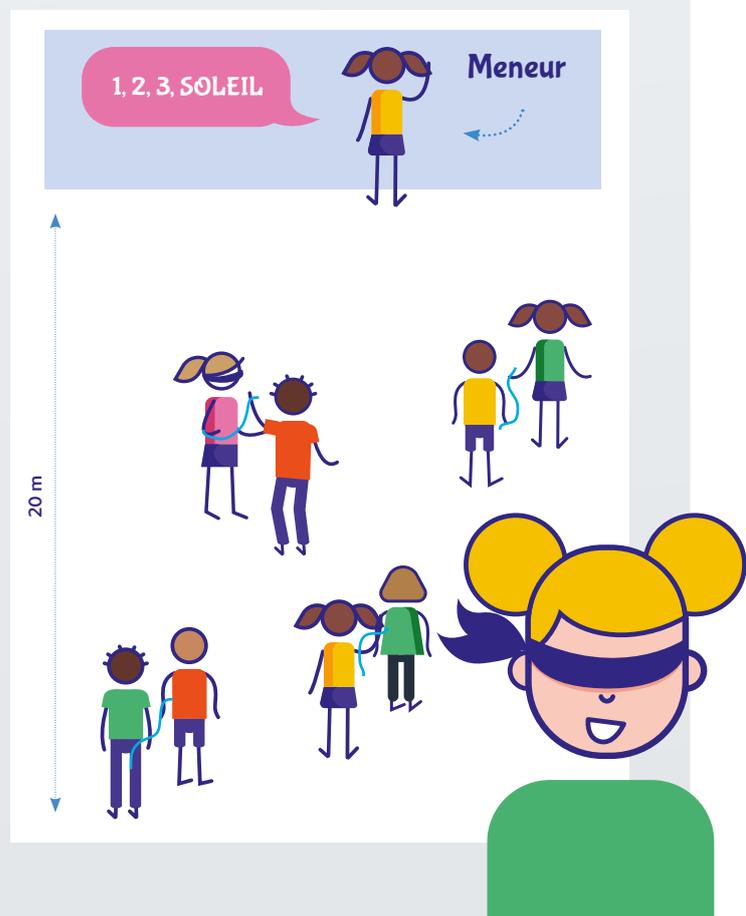
- | 1 meneur et 1 groupe de joueurs. Meneur, dos aux joueurs, compte «1, 2, 3, Soleil».
- | Joueurs en binôme guideur/guidé (yeux bandés), se tenant par le lien : répartis en ligne, sur la largeur du terrain.

#### Consignes :

- | Le meneur se place sur une ligne matérialisée au sol, dos aux joueurs, les autres se placent 20 mètres derrière lui.
- | Lorsque le meneur se met à dire : «1, 2, 3 soleil !» les autres joueurs avancent et tentent de venir franchir la ligne.
- | Quand le meneur a fini de dire «1, 2, 3 soleil !», il se retourne et s'il voit un binôme de joueurs bouger, le binôme doit repartir au point de départ. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce qu'un binôme de joueurs franchisse et dise «soleil !».

### Consignes pour le guidage (DV)

- | Guidage sonore : déplacer la source sonore du guide
  - Ne pas dire « Droite ou gauche »
- | Indispensable d'être dans un lieu silencieux et calme - seul le guide doit s'exprimer
- | Ne pas mettre en danger ou en difficulté l'élève qui est en situation de déficience visuelle.
- | Avant chaque obstacle, le guide s'arrête pour signifier qu'il y a un obstacle.
- | Eviter les arrêts brusques ou d'urgence - Arrêt toujours progressif.
- | Mettre en place de grandes distances de sécurité - anticiper une demande d'arrêt 10m avant un obstacle (mur ou personne).
- | En amont des exercices, il est important de familiariser les élèves au guidage, en proposant des parcours variés en marchant.





## La mise en pratique de la course en situation de déficience visuelle (suite)

### EXERCICE 2 : « VITE À LA MAISON »

#### Objectifs :

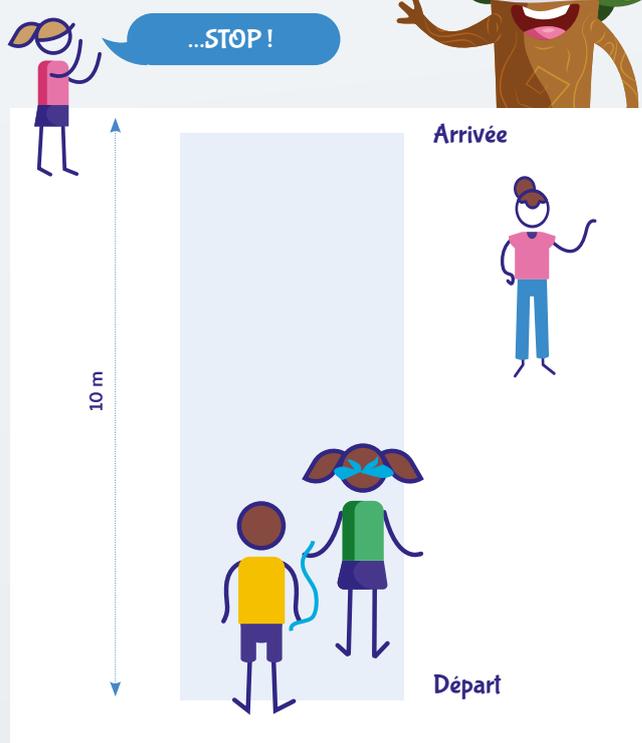
- Courir droit sur une petite distance matérialisée (10 mètres), seul sans les yeux bandés, puis en binôme guideurs/guidés « coureurs », en se tenant par le lien, sans puis avec les yeux bandés.

#### Organisation de la classe :

- 1 meneur et 1 groupe d'enfants guideurs/guidés « coureurs », puis inverser les rôles.
- 8 Coureurs en binôme guideur/guidé, se tenant par le lien : répartis en ligne dans 4 couloirs, sur la largeur du terrain.
- Le guide prévient de l'arrivée.
- 1 meneur : donne le signal de départ et indiquera, à la fin de la course, le gagnant.

#### Consignes :

- Au signal du meneur, les coureurs doivent s'organiser à 2 pour partir le plus vite : les départs peuvent se faire depuis la position de dos, assis les mains sur les genoux ou allongé.



## La mise en pratique du lancer en situation de déficience motrice

### Objectifs d'apprentissage : Le lancer

- Adapter son geste pour donner des trajectoires différentes à des balles ou ballons, et répondre aux consignes données.
- Lancers haut, loin et avec précision.
- Lancer en position debout, assise sur une chaise puis au sol, et comparer les performances.
- Prendre conscience de la contrainte d'être assis pour effectuer le geste.

### Consignes pour le guidage (DV)

- Les jambes du lanceur sont surélevées pour éviter que l'élève prenne appui sur les jambes au moment de lancer.
- La chaise doit être maintenue ou fixée.

**Règles de sécurité :** Au signal de l'enseignant, aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés.

### EXERCICE 3 : LE LANCER

#### Objectifs :

- Développer les habilités motrices pour lancer. Adapter son geste aux différentes situations. Doser ses actions.

#### Organisation de la classe :

- En fonction de l'espace, 2 à 4 groupes de 4 enfants - 1 qui lance, 1 qui tient la chaise, 1 qui mesure le lancer et 1 qui récupère le matériel. Les groupes sont positionnés en ligne, dans des couloirs matérialisés et suffisamment espacés.

#### Consignes :

- Debout puis assis sur une chaise, lancer loin et fort pour atteindre le mur sans toucher le sol. Mesurer les performances en matérialisant des aires de lancer au sol : 2m bleu, 4m vert, 6m jaune, ... et les comparer.
- Assis sur une chaise, lancer haut avec les deux mains par-dessus une corde/un élastique. Plusieurs aires de réception matérialisées au sol : 2m bleu, 4m vert, 6m jaune, ...
- Assis sur une chaise, lancer et viser une cible horizontale/à plat. Lancer le ballon dans un cerceau. Varier les distances.
- Même exercice, lancer et viser une cible verticale, en tenant un cerceau à la hauteur des bras de l'enfant. Varier les distances.