



PRÉSENTATION

Le multisports est une activité physique qui combine plusieurs disciplines sportives, permettant une alternance ou une adaptation des sports en fonction des objectifs et des aptitudes des participants. Il s'agit d'une approche globale qui vise à développer toutes les capacités physiques, transférables dans la vie quotidienne.

Le multisports est particulièrement adapté aux personnes malades ou en situation de handicap, avec des bénéfices considérables pour la santé physique et mentale. Il ouvre également de nouveaux horizons en matière d'activités ludiques et sportives.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

Les règles du multisports varient en fonction des disciplines choisies.

DÉROULEMENT :

1. **Échauffement** : Activités légères pour préparer les muscles et prévenir les blessures.
2. **Sports** : Séances variées de 15 à 30 minutes pour chaque sport choisi.
3. **Pause** : Moments de repos courts pour éviter la fatigue excessive.
4. **Refroidissement** : Exercices doux pour détendre les muscles après l'effort.

DURÉE :

Un programme multisports peut durer entre 1h et 2h selon les objectifs de la séance.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

Le matériel dépend des sports pratiqués. Toutefois, pour encourager la créativité et l'accessibilité, des substitutions peuvent être faites avec des objets de récupération :

- **Cônes** : Utilisation de bouteilles d'eau remplies de sable.
- **Ballons** : Possibilité de remplacer un ballon standard par une balle plus légère pour les personnes ayant moins de force.
- **Projectiles** : Des bouchons de liège peuvent être utilisés comme alternative.
- **Cibles** : Des boîtes ou cartons à œufs peuvent servir de cibles dans des jeux d'adresse.



ADAPTATIONS

Pour rendre le multisports accessible à tous, des adaptations peuvent être apportées en fonction des besoins spécifiques :

- Handicap moteur : Utilisation de fauteuils roulants pour les sports nécessitant des déplacements rapides, ajustement des règles pour permettre des pauses plus fréquentes.
- Handicap visuel : Utilisation de ballons sonores pour les sports de ballon, repères tactiles ou auditifs pour délimiter le terrain.

- Handicap auditif : Signaux visuels pour le démarrage et la fin des activités, utilisation de gestes pour la communication.
- Fatigue chronique : Réduction de la durée des séances et des pauses plus longues pour éviter les risques de surmenage.



VOLET SÉCURITAIRE

- La sécurité est une priorité dans le multisports, particulièrement pour les personnes ayant des limitations physiques ou des maladies chroniques. Voici quelques éléments de sécurité essentiels :
- Surveillance et encadrement : Assurer une supervision constante par un coach ou un éducateur qualifié.

- Matériel adapté : Utilisation d'équipements sécurisés et adaptés aux capacités des participants pour éviter les blessures.
- Environnement sécurisé : S'assurer que les terrains soient bien délimités et débarrassés de tout obstacle dangereux.
- Rythme adapté : Les activités doivent être organisées de manière à éviter tout effort excessif, en prévoyant des temps de récupération.



LIEU DE PRATIQUE

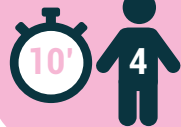
Le multisports peut se pratiquer en intérieur ou en extérieur :

- Intérieur : Salles de sport ou gymnases avec un sol adapté pour éviter les chutes.

- Extérieur : Terrains de sport, pelouses, cours d'école, ou autres espaces ouverts. Les abords du terrain doivent être bien sécurisés, avec des délimitations visibles pour éviter que les participants ne s'approchent d'espaces dangereux comme des routes.

MULTISPORTS

Foot au souffle



ACTIVITÉ

- Les joueurs s'asseyent autour de la table.
- La balle ne peut être déplacée qu'à la force du souffle.
- Ils doivent faire tomber la balle sur le côté de la table où se trouve leur partenaire de jeu.
- Si la balle tombe sur le côté, elle est remise en jeu au milieu du terrain.
- Le but est de marquer le plus de points en 10 minutes.

VARIANTES :

- Placer plus d'obstacles sur la table afin de complexifier le jeu et travailler la précision du déplacement.
- Agrandir ou réduire la taille de la table.
- Ajouter un filet de tennis de table latéralement pour servir de rail et empêcher la balle de tomber sur le côté.
- Mettre plusieurs balles en jeu simultanément.
- Utiliser un ballon de baudruche.
- Utiliser un éventail (frisbee / carton / assiette en plastique) pour déplacer la balle sans la toucher.
- Pour les personnes aveugles, jouer avec un ballon de baudruche dans lequel on a inséré un petit grelot, et jouer dans le silence. Un assistant peut leur indiquer la position de la balle.

OBJECTIF

Maintien de la motricité, amélioration du souffle, orientation dans l'espace, maintien de la posture adéquate.

MATÉRIEL

Table, balles de tennis de table, obstacles.

ORGANISATION

- Installer une table et dégager l'espace autour.
- Placer des obstacles sur la table.
- Chaque participant se place sur un côté de la table.
- Prévoir des ramasseurs de balles pour les personnes moins mobiles.
- Ajouter des obstacles ou des filets selon la difficulté souhaitée.

+ SPÉCIFICITÉS

- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.
- On peut jouer à deux contre un (deux moins mobiles contre un agile, par exemple).



MULTISPORTS

Débarrasse-toi !



OBJECTIF

Cohésion de groupe, lancer, attraper, rapidité, force et précision du lancer.

MATÉRIEL

Une trentaine d'objets à lancer (balles, ballons, peluches,...) ou plus selon le nombre de joueurs, un banc.

ORGANISATION

Les participants sont divisés en deux camps équilibrés, positionnés de chaque côté d'un banc qui sert de frontière. Ce banc délimite les deux zones de jeu et empêche les joueurs de traverser dans le camp adverse. L'animateur doit s'assurer que chaque participant a un accès facile aux objets à lancer et que la répartition dans l'espace est équilibrée.

ACTIVITÉ

Le jeu consiste à lancer le maximum d'objets dans le camp adverse en 3 minutes. Chaque membre de l'équipe doit lancer au moins deux objets pour que la manche soit validée. Une fois le chrono terminé, l'équipe ayant le moins d'objets dans son camp remporte la partie. Il est interdit de monter sur le banc ou de passer dans le camp adverse. Ce jeu permet de développer la cohésion de groupe, ainsi que les compétences en lancer et en attraper, tout en mettant l'accent sur la rapidité et la précision.

VARIANTES :

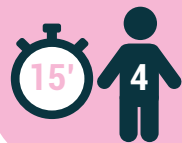
Pour diversifier le jeu, il est possible d'ajuster la durée de chaque partie ou le nombre d'objets à lancer. D'autres variantes incluent le jeu en aveugle, où les participants ont les yeux bandés, ou en étant tous assis par terre, ce qui modifie les dynamiques de lancer et ajoute de la difficulté.

SPÉCIFICITÉS

- Pour les participants ayant des difficultés à ramasser des objets au sol, un assistant peut les aider à récupérer et lancer les objets.
- Lors de la variante « jeu en aveugle », il est essentiel de s'assurer que tous les participants respectent bien l'aveuglement pour maintenir l'équité du jeu et éviter les frustrations.
- Adapter le poids et la taille des objets en fonction des capacités des participants pour garantir que chacun puisse participer confortablement et en toute sécurité.

MULTISPORTS

Ballet de balles



ACTIVITÉ

- Le but est de faire tourner la balle en la passant à son voisin.
- La balle ne peut pas toucher le sol et doit faire un maximum de tours.
- Augmenter la cadence pour complexifier l'exercice.

VARIANTES :

- On peut ajouter une deuxième balle, mais la règle supplémentaire est que la deuxième balle ne peut jamais rattraper la première.
- Avec la balle à grelot et les yeux fermés ou bandés, refaire le même exercice.
- Tous les yeux bandés au lieu de tous en aveugles, le joueur en possession du ballon fait une passe en la faisant rouler au sol vers un autre joueur. Le but est de faire un maximum de passes réussies. Un assistant peut donner des indications pour faciliter l'exercice.
- Si on dispose de plusieurs balles à grelot, les joueurs peuvent faire des passes face à face par paire, en aveugle.

OBJECTIF

Cohésion de groupe, se repérer dans l'espace, contrôle de la balle, force du lancer.

Pour la version les yeux bandés : développer l'écoute.

MATÉRIEL

Balle de Kin-ball ou grosse balle, balle à grelot.

ORGANISATION

- Les participants se disposent en cercle.
- Les encadrants se placent dans le cercle en fonction des besoins d'aide de chacun.
- **Variante :** tous les yeux bandés, éventuellement par paires.

+ SPÉCIFICITÉS

- Attention aux mouvements difficiles pour les personnes avec un handicap ou une limitation au niveau des bras.
- Veiller à ce que le jeu en aveugle le soit réellement pour éviter les frustrations.



MULTISPORTS

Parcours avec balle



OBJECTIF

Structuration spatiale, équilibre, manipulation de balle.

MATÉRIEL

Balle de Kin-ball ou grosse balle, cônes ou plots ou chaises pour marquer le parcours.

ORGANISATION

- Monter le parcours selon le schéma désigné, en tirant parti de l'environnement dans lequel on se trouve (marches, portes, plan incliné, buisson).
- Éventuellement, dessiner le parcours au sol à l'aide de ruban adhésif, de craie ou des flèches vers les zones des variantes.

ACTIVITÉ

Le jeu consiste à lancer le maximum d'objets dans le camp adverse en 3 minutes. Chaque membre de l'équipe doit lancer au moins deux objets pour que la manche soit validée. Une fois le chrono terminé, l'équipe ayant le moins d'objets dans son camp remporte la partie. Il est interdit de monter sur le banc ou de passer dans le camp adverse. Ce jeu permet de développer la cohésion de groupe, ainsi que les compétences en lancer et en attraper, tout en mettant l'accent sur la rapidité et la précision.

VARIANTES :

Pour diversifier le jeu, il est possible d'ajuster la durée de chaque partie ou le nombre d'objets à lancer. D'autres variantes incluent le jeu en aveugle, où les participants ont les yeux bandés, ou en étant tous assis par terre, ce qui modifie les dynamiques de lancer et ajoute de la difficulté.

SPÉCIFICITÉS

- Laisser la possibilité au joueur de repérer le parcours.
- Dessiner un parcours réalisable par tous en fonction de leurs capacités.
- On peut proposer des alternatives selon les besoins spécifiques de chacun : clochettes, ligne de vie à suivre en

aveugle, plan incliné, marche ou porte basse à franchir, ... Le joueur a ainsi la possibilité de faire un choix autonome.

MULTISPORTS

Jeu des dix passes



»» ACTIVITÉ ««

- Les joueurs sont répartis en deux équipes équilibrées, identifiées par des vareuses de couleur.
- Le but est de faire 10 passes sans que l'équipe adverse prenne le ballon ou que celui-ci ne touche le sol. Lorsque le joueur a le ballon, il doit rester sur place. Si le ballon touche le sol, la balle est donnée à l'équipe adverse. L'équipe qui fait 10 passes gagne.
- Soit le jeu s'arrête après une seule partie, soit on peut faire plusieurs parties et chaque partie gagnée vaut un point. Dans ce cas, le ballon va à l'équipe perdante.
- L'équipe qui totalise le plus de points gagne.
- Le passage du ballon est obligatoire au moins une fois chez les joueurs moins mobiles.
- Les joueurs aveugles ont un assistant pour les guider.
- Les joueurs moins mobiles sont intégrés au jeu grâce à un assistant qui les aide.

VARIANTES :

- Diminuer/augmenter le nombre de passes.
- Autoriser des passes avec un rebond.
- Laisser une distance entre le porteur du ballon et le joueur adverse pour faciliter les passes
- Utiliser un autre type de balle (tennis, mousse, molle, structurée, ...) pour varier la difficulté.
- Agrandir ou rétrécir le terrain.

🎯 OBJECTIF

Communication, lancer et attraper un ballon, compter, développer une stratégie.

🎒 MATÉRIEL

Ballon, vareuses.

🏠 ORGANISATION

Délimiter clairement le terrain.

👤+ SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser l'échange entre les joueurs d'une même équipe afin qu'ils collaborent.
- Être bien attentif à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de toucher la balle.
- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.



MULTISPORTS

Passes à l'aveugle



OBJECTIF

Cohésion de groupe, travailler les réflexes, lancer et attraper une balle.

MATÉRIEL

Une balle de Kin-ball ou grosse balle ou autre balle, panneau pour délimiter les deux camps ou filet de volleyball ou badminton recouvert d'un drap.

ORGANISATION

- Partager un terrain en deux zones divisées par un panneau occultant.
- Faire deux équipes équilibrées.

ACTIVITÉ

- Les joueurs sont répartis en deux équipes équilibrées, de part et d'autre d'un panneau occultant. Les deux équipes ne se voient donc pas.
- La balle est envoyée dans le camp adverse, qui doit rattraper la balle avant qu'elle ne tombe au sol. Si la balle touche le sol, la première équipe marque un point. L'équipe qui obtient le plus de points gagne la partie. Un assistant peut prévenir lorsque la balle est lancée.
- Le passage du ballon est obligatoire au moins une fois chez les joueurs moins mobiles.
- Les joueurs aveugles ont un assistant pour les guider.
- Les joueurs moins mobiles sont intégrés au jeu grâce à un assistant qui les aide.

VARIANTES :

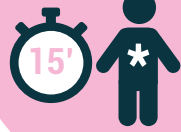
- Utiliser des balles différentes (plus rapides, plus lentes).
- Autoriser un rebond.
- S'adapter au niveau des joueurs.
- Agrandir ou rétrécir le terrain.

SPÉCIFICITÉS

- Être bien attentif à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de toucher la balle.

MULTISPORTS

L'attaque du bandeau



ACTIVITÉ

- Un joueur se place au centre du cercle, un foulard attaché dans son dos (avec une pince à linge ou 1/4 glissé dans le pantalon). Il est assis sur une chaise.
- Répartir les autres joueurs dans deux équipes équilibrées.
- Les joueurs des deux équipes devront réussir à pénétrer dans le cercle sans se faire toucher par le joueur central, et toucher le foulard.

VARIANTES :

- Utiliser un foulard plus ou moins long.
- Agrandir ou rétrécir la zone pour complexifier le jeu.
- Imposer d'aller par deux coéquipiers.
- Introduire un ou plusieurs défenseurs du joueur central.
- Limiter le nombre d'attaquants à 4 maximum simultanément.



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre impair de joueurs.



OBJECTIF

Coordination oculo-manuelle.



MATÉRIEL

De quoi tracer un cercle sur le sol (ruban adhésif, craie ou tracé d'une salle de sport), une chaise, un bandeau coloré (ruban, cravate, foulard).



ORGANISATION

- Dessiner un cercle sur un terrain.
- Placer une chaise au centre.



SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser l'échange entre les joueurs d'une même équipe afin qu'ils collaborent.
- Être bien attentif à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de toucher la balle.
- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.



MULTISPORTS

Attrape foulard



OBJECTIF

Déplacement, jeu d'opposition, développement d'une stratégie.

MATÉRIEL

Un foulard et une pince à linge par joueur.

ORGANISATION

- Délimiter clairement le terrain, en tenant compte de l'endurance et la mobilité des joueurs pour choisir la taille.
- On attache un foulard dans le dos de chaque participant, soit avec une pince à linge soit en le passant dans le pantalon.

SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser le jeu entre les joueurs d'un même niveau.
- Être bien attentif à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de jouer.
- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.

»»» **ACTIVITÉ** «««

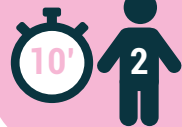
- Le but est d'attraper le foulard des adversaires et de ne pas se faire prendre le sien. Le joueur qui perd son foulard ou qui sort de la zone a perdu et doit sortir de la zone de jeu. Le dernier joueur à garder son foulard est le gagnant.
- On ne peut pas tenir ses adversaires ni leur chaise, on peut uniquement attraper le foulard.
- Les joueurs aveugles ont un assistant pour les guider.
- Les joueurs moins mobiles sont intégrés au jeu grâce à un assistant qui les aide.

VARIANTES :

- Diminuer/augmenter la longueur du foulard.
- Obliger un attaquant à mettre sa main dominante dans le dos.
- Faire jouer deux moins mobiles l'un contre l'autre.
- Créer une zone refuge.

MULTISPORTS

Ping adapté



ACTIVITÉ

- Faire rebondir les ballons de baudruche sur la raquette.
- Faire des passes à son partenaire.
- À 2 contre 2 joueurs, faire des passes.
- Complexifier en prenant une balle de tennis de table.

VARIANTES :

- Diminuer/augmenter la taille de la table.
- Obliger un attaquant à mettre sa main dominante dans le dos.
- Faire jouer deux moins mobiles l'un contre l'autre.
- Jouer avec des pompons, avec des ballons de baudruches, jouer sans table, jouer sur un table plus petite ou plus grande, mettre des filets sur les côtés pour faire des barrières empêchant les balles de tomber sur les côtés, jouer à 4 autour de la table, utiliser des balles plus lentes.
- Pour les personnes malvoyantes ou aveugles, utiliser une balle sonore ou introduire un grelot dans un ballon de baudruche.
- Prévoir une aide extérieure pour ramasser les projectiles, aider à la compréhension et au suivi des règles et guider les joueurs.

OBJECTIF

Coordination oculo-manuelle, réflexes, équilibre, stratégie.

MATÉRIEL

Table et raquettes de tennis de table, balles de tennis de table, pompons en mousse, ballons de baudruche, filets.

ORGANISATION

- Utiliser une table de tennis de table ou toute autre table délimitée en deux parties égales grâce à du scotch.
- Bien dégager l'espace autour pour éviter de se cogner.

+ SPÉCIFICITÉS

- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.
- On peut jouer à deux contre un (deux moins mobiles contre un agile, par exemple).



MULTISPORTS

Unihoc



OBJECTIF

Maîtriser, lancer et attraper une balle à l'aide du stick, développer une stratégie et l'esprit d'équipe.

MATÉRIEL

kit de unihoc, vareuses: 12 crosses en plastique (6 rouges, 6 jaunes), une balle en plastique à trous (25 grammes et 72 mm de diamètre) et/ou un palet.

Substitution : balles diverses en poids, textures, rapidité - balle en tissus, sachet plastique à insérer dans la balle de unihoc pour la ralentir.

ORGANISATION

Terrain de jeu de la taille d'un terrain de volley-ball (18 x 9 m).

De préférence, le terrain est bordé : les bords limitent les sorties et facilitent l'arbitrage.

Les zones de but sont des carrés de 1,50 m de côtés

La durée de jeu est de 2 x 15 minutes.

SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser l'échange entre les joueurs d'une même équipe afin qu'ils collaborent.
- Être bien attentif à ce que tous les joueurs aient l'opportunité de toucher la balle / le palet.
- Possibilité d'imposer des pénalités selon le niveau du joueur.

»»» ACTIVITÉ «««

Découverte :

Le jeu se pratique sans gardien de but. L'objectif de chaque équipe est d'envoyer la balle dans le but adverse à l'aide de la crosse.

- Jeu de slalom avec le stick de unihoc, pour apprendre à contrôler d'abord une balle pompon ou un ballon de baudruche, ensuite la balle ou le palet.
- Lancer la balle de unihoc entre deux couloirs définis au sol, le plus loin possible.
- Faire des passes par paire.
- À 2 contre 2 joueurs, faire des passes et essayer d'intercepter la balle de l'autre équipe ;

Pour aller plus loin :

- Ensuite les joueurs sont répartis en deux équipes équilibrées, identifiées par des vareuses de couleur.
- L'équipe qui fait 10 passes gagne.
- Le passage du palet ou de la balle est obligatoire au moins une fois chez les joueurs moins mobiles.
- Les joueurs aveugles et moins mobiles sont intégrés au jeu grâce à un assistant qui les guide ou les aide.

VARIANTES :

- Utiliser un autre type de balle (tennis, mousse, molle, structurée, etc.) pour varier la difficulté.
- Agrandir ou rétrécir le terrain.
- Utiliser une balle plus lente, lester la balle de unihoc pour la ralentir.
- Jouer sur un plus petit terrain.
- Ajouter des aidants pour les moins mobiles. Le stick peut être coincé dans la voilette pour les personnes avec trop peu de préhension. Dans ce cas, rendre la passe obligatoire à ce joueur pour que le point soit valide.