AVANT-PROPOS

Le sport est un puissant vecteur d'inclusion et de bien-être, mais pour les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques, son accès reste souvent limité par l'absence d'adaptations adéquates. Pour répondre à cette réalité, Altéo a conçu l'outil *Adapt'Sport : le sport qui s'adapte à tous*, destiné à rendre la pratique sportive réellement accessible à toutes et à tous, quelles que soient les capacités et les besoins de chacun.

Comme le rappelle le Professeur De Potter "pionnier des activités physiques adaptés en Europe", une activité physique adaptée repose sur « tout mouvement, activité physique ou sport, fondé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques, les empêchant de pratiquer dans des conditions ordinaires. » Inspirée par cette définition, la démarche d'Altéo vise à offrir un accompagnement structuré pour permettre aux participants de (re)trouver une aisance physique dans leur vie quotidienne et de bénéficier d'un mode de vie actif.

Après des mois de travail, nous avons structuré cet outil en deux parties pour offrir un accompagnement complet et accessible. La première partie propose une présentation approfondie des principaux types de handicaps et de maladies rencontrées au sein de nos activités, afin d'éclairer et de sensibiliser les encadrants aux spécificités de chacun. La seconde partie dresse un panorama de plus de dix sports adaptés, parmi lesquels la Boccia, le Kinball, le tennis de table, et des activités douces comme le Qi Gong et le yoga. Chaque discipline est accompagnée de fiches détaillées, élaborées pour fournir des conseils pratiques et des adaptations spécifiques, en tenant compte des besoins physiques et psychiques des participants.

Avec plus de cent fiches techniques, cet outil a pour double objectif de faciliter l'accès à une large gamme d'activités physiques adaptées et de valoriser l'expertise d'Altéo en matière de sport inclusif. Nous espérons ainsi encourager les encadrants, les familles et les professionnels de la santé à soutenir activement l'intégration des personnes en situation de handicap dans la pratique sportive, et à favoriser un environnement où chacun peut développer ses capacités en toute sécurité.

En diffusant *Adapt'Sport* largement, nous souhaitons mettre ce guide entre toutes les mains, afin que le sport devienne un véritable levier d'épanouissement personnel et d'inclusion pour chacun.

Comité de rédaction Altéo

AVANT-PROPOS

Altéo est un mouvement social d'éducation permanente qui agit en faveur d'une société inclusive pour les personnes malades et handicapées.

A cette fin, il a parmi ses nombreuses attributions, l'organisation et la mise en pratique de diverses disciplines sportives.

Certes, l'objectif premier n'est pas la compétition. Toutefois, ces disciplines sont réalisées et exécutées avec rigueur et sérieux. Elles participent également à l'épanouissement et à l'estime de soi.

Dès lors, et afin que nos sportifs puissent pratiquer et donner un maximum, aide et encadrement leur sont infiniment précieux.

Vous trouverez dans ce « dossier », un répertoire de bonnes pratiques qui peuvent les aider au mieux.

Tentés par l'expérience ? N'hésitez pas à nous contacter et à nous rejoindre ?

Antoinette Palermo
Vice-Présidente Altéo National

La pratique sportive offre des bienfaits indéniables pour chacun, et elle revêt une importance encore plus cruciale pour les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies. Le sport adapté contribue à la fois au bien-être physique et mental, favorisant ainsi la socialisation, l'estime de soi et la confiance en ses capacités.

L'adaptation des activités sportives aux possibilités de chacun permet une participation active et l'atteinte d'objectifs de santé et de bien-être. Depuis des années, la Fédération Multisports Adaptés (FéMA) et Altéo œuvrent en Fédération Wallonie-Bruxelles pour permettre à un maximum de personnes d'accéder au sport adapté, en créant notamment des outils pédagogiques pour les encadrants.

Christophe Deramaix
Directeur de la FéMA

SOMMAIRE

Avant-propos 1
Sommaire 3
PARTIE 1 : FICHES HANDICAPS ET MALADIES 5
Autisme 5
Déficience intellectuelle 7
Déficience Motrice 9
D'origine cérébrale 11
D'origine médullaire 13
D'origine neuromusculaire 15
D'origine ostéoarticulaire 17
Déficience psychique 19
Déficience auditive 21
Déficience visuelle 23
Les maladies cardiovasculaires 25
La sclérose en plaques 27
PARTIE 2 : FICHES SPORTS ADAPTÉES 29
Activités aquatiques 29
Théorie 29
Pratique 31
Badminton 33
Théorie 33
Pratique 35
Boccia 43
Théorie 43
Pratique 45
Cyclodanse 51
Théorie 51
Pratique 53
Danse et expression corporelle 63
Théorie 63
Pratique 65
Gym douce 73
Théorie 73
Pratique 75

Handi-Foot 79
Théorie 79
Pratique 81
Joëlette 87
Théorie 87
Pratique 89
Kinball 93
Théorie 93
Pratique 95
Multisports 103
Théorie 103
Pratique 105
Pétanque 115
Théorie 115
Pratique 117
Pilate 123
Théorie 123
Pratique 125
Qi Gong 131
Théorie 131
Pratique 133
Tennis de table 143
Théorie 143
Pratique 145
Yoga 153
Théorie 153
Pratique 155
Notes 161

Cet ouvrage est la propriété intellectuelle d'Altéo. Toute reproduction, modification ou diffusion, même partielle, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable d'Altéo.

L'AUTISME

QU'EST-CE ?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « L'autisme est un trouble envahissant du développement (TED), caractérisé par un développement anormal ou déficient, manifesté avant l'âge de trois ans avec une perturbation caractéristique du fonctionnement dans chacun des trois domaines suivants :

- Interactions sociales réciproques.
- Communication, à la fois verbale et non verbale.
- Comportements avec des gestes répétitifs, stéréotypés, des rituels, des intérêts restreints ».

MANIFESTATION

- Troubles de la perception : difficultés d'anticipation et d'attention, difficultés à réaliser des gestes rapides et coordonnés ...
- Troubles au niveau sensoriel : réaction aux stimuli, sensibilité réduite, ...
- Difficultés sociales et de communication.

  Difficulté d'adaptation à de nouvelles situations.
- Comportements stéréotypés.
- Centres d'intérêt spécifiques (activités obsessionnelles).
- Hypersensibilité liée aux stimulations.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Difficulté de la synchronisation des membres supérieurs et inférieurs.
- Retard d'acquisition de la marche et de la dextérité.
- Difficulté en ce qui concerne la motricité fine.
- Manque de coordination.
- Mouvements répétitifs.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Difficultés de communication.
- Relations sociales mal comprises.
- Contact physique parfois non toléré.
- Humour de second degré non compris.
- Nécessité d'une structure claire (début, fin d'exercice, horaire, ordre des actions à effectuer).
- Attachement à quelqu'un ou quelque chose.

TROUBLES ASSOCIÉS

- Problèmes de sommeil, psychiatriques (anxiété, dépression…), …
- Troubles du neurodéveloppement : de l'apprentissage, de l'attention (hyperactivité…), ….
- Pathologies telles que l'épilepsie, certaines maladies génétiques (trisomie 21, syndrome de Rett, syndrome de l'X fragile…), ….
- Le seuil de tolérance de la douleur est différent d'une personne à l'autre.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- ▲ Éviter les consignes floues.
- ▲ Être attentif aux signaux de stress.
- ▲ Attention aux chutes et chocs.
- ▲ Attention au contact physique du coach et des autres participants (réaction parfois violente verbale ou physique).

RÔLE DU COACH

- Connaitre le degré de handicap du sportif.
- Penser à adapter au maximum l'animation aux capacités pour garantir une autonomie de pratique.
- Pouvoir être patient et évoluer au rythme de la personne.
- Donner des consignes claires et compréhensibles (pictogrammes, images associées …).
- Prévoir un cadre de pratique bien défini.
- Veiller à la sécurité générale.
- Définir une structure des exercices très claire dans l'ordre des actions.
- Expliquer clairement aux participants lorsque vous faites de l'humour.
- Éviter les imprévus et les actions soudaines.
- Préférer les exercices individuels et non interpénétrant (un exercice de conduite de balle dans un slalom en football plutôt qu'un match).

LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

QU'EST-CE ?

L'OMS la définit comme suit : "Arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet, caractérisé par une insuffisance des facultés et du niveau global d'intelligence, notamment au niveau des fonctions cognitives, du langage, de la motricité et des performances sociales".

Les causes peuvent être multiples : prénatales, périnatales ou postnatales.

Il s'agit d'un concept, pas d'un problème physiologique (en opposition à un handicap moteur, par exemple).

La définition médicale actuelle comporte 3 points :

- Le fonctionnement intellectuel significativement inférieur à la moyenne, via test de QI : score < 75.
- Le test de QI doit-être réalisé avant l'âge de 18 ans.
- La personne présente des difficultés d'adaptation dans au moins deux des domaines suivants : communication, soins personnels, compétences domestiques, habiletés sociales, autonomie, santé, sécurité, habiletés scolaires ou fonctionnelles, travail, loisirs.

Exemples de causes fréquentes : syndrome de Down (trisomie), syndrome du X fragile, syndrome de Prader-Willi, phénylcétonurie, hydrocéphalie, microcéphalie, syndrome alcoolique fœtal, prématurité et privation d'O2, infections telles que les méningites,...

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Souvent assez bonnes. Retard de développement moteur de 2 à 4 ans durant l'enfance et l'adolescence par rapport aux valides. Ce retard peut persister à l'âge adulte.
- Forme physique /endurance faibles : Besoin de récupérations fréquentes.
- Hypotonie : mauvaise posture, lenteur de mouvement.
- Mauvais schéma corporel -> Difficulté de coordination générale et œil-main/pied. Latéralité mal maîtrisée.
- Problèmes d'équilibre.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Difficultés dans la communication / feedback.
- Manque de motivation due à l'incompréhension des objectifs des exercices.
- Estime de soi généralement faible.
- Tempérament le plus souvent heureux et affectueux.
- Besoin d'accompagnement, d'assistance.
- Instabilité des attraits et irritabilité parfois fréquente -> blocage et insécurité devant une situation nouvelle (angoisse, peur, refus...).

TROUBLES ASSOCIÉS

- Épilepsie.
- Problèmes cardiaques ou respiratoires.
- Surpoids.
- Autisme.
- IMOC: infirme moteur d'origine cérébrale.
- Hyperlaxité ligamentaire.
- Insensibilité ou indifférence à la douleur.

NIVEAU DE HANDICAP

Il existe plusieurs niveaux de déficiences intellectuelles, classées en légère – modérée – sévère – profonde, cette dernière étant celle nécessitant le plus d'assistance.

CARACTÉRISTIQUES INTELLECTUELLES

- Lenteur de compréhension des consignes et difficulté de mémoire à court terme -> problème dans l'apprentissage de nouvelles tâches.
- Concentration difficile, attention dispersée et peu soutenue.
- Manque d'imagination et d'initiative.
- Liens logiques parfois difficiles et consignes abstraites mal comprises.
- Manque de repère dans le temps et dans l'espace.
- Difficultés de communication.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- ▲ Accord médical souhaité (problèmes cardiaques, respiratoires, troubles associés).
- ▲ Attention aux chutes et chocs (équilibre, gestion de la douleur, hyperlaxité, hypotonie, etc.).
- ▲ Vigilance visuelle constante.
- ▲ Sécurité matérielle (dégager les espaces, utiliser des surfaces amortissantes, etc).
- ▲ Surveiller l'apparition de la fatigue et de la déshydratation.
- ▲ Arriver à mettre des limites/barrières au niveau sentimental et affectif (moniteur ≠ ami ou psychologue).

RÔLE DU COACH

- Communiquer avec les participants :
  - S'adresser à elles directement, sans les infantiliser.
  - Utiliser des phrases courtes.
  - Utiliser des outils visuels, des démonstrations.
  - Au besoin, reformuler.
- Avoir une attitude respectueuse.
- Encourager autant que nécessaire.
- Ne pas porter de jugement : Ne pas présumer des incapacités ou des capacités de la personne. Respecter ses choix.
- Cultiver l'autonomie : ne pas faire les choses à sa place.
- Être patient, et laisser du temps pour assimiler l'information et pour répondre. Vérifier la compréhension.
- Viser la progression en adaptant progressivement.
- Suivre le rythme de la personne.
- Proposer des activités ou des tâches qui intéressent et qui mettent en valeur les capacités des participants.
- Veiller à la sécurité de la personne (se perdre, dangers dont elle n'a pas conscience, douleurs non ressenties suite à un coup ou une chute, etc).

LA DÉFICIENCE MOTRICE

QU'EST-CE ?

La déficience motrice recouvre l'ensemble des troubles pouvant entraîner une atteinte partielle ou totale de la motricité, notamment des membres supérieurs et/ou inférieurs (difficulté à se déplacer, conserver ou changer de position, prendre ou manipuler des objets, effectuer certains gestes).

L'origine d'une déficience motrice peut être variée : génétique, congénitale ou liée à l'accouchement, causée par un traumatisme accidentel ou une maladie.

Les caractéristiques motrices dépendent du type de la déficience.

De l'affaiblissement de l'endurance physique à la paralysie, le handicap moteur est caractérisé par différentes déficiences motrices. Celles qui touchent les personnes jeunes constituent un ensemble hétérogène, que l'on peut classer en 4 catégories selon la nature de l'atteinte :

p.11 LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE CÉRÉBRALE

p.13 LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE MÉDULLAIRE

p.15 LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE NEUROMUSCULAIRE

p.17 LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE OSTÉOARTICULAIRE

LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE CÉRÉBRALE

QU'EST-CE ?

Ces déficiences sont dues à des lésions très précoces des structures du cerveau, qui se traduisent par une paralysie cérébrale, ou à des atteintes plus tardives suite à un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral ou une tumeur cérébrale.

Les atteintes neurologiques, une fois établies, ne sont pas évolutives ; elles peuvent entraîner des modifications du tonus musculaire, des mouvements incontrôlés et/ou de leur commande volontaire. Les muscles et le squelette ne sont pas touchés, mais ils peuvent, dans certains cas, subir des déformations secondaires liées à la croissance.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Difficultés de mobilité pouvant aller de la marche difficile à l'impossibilité de marcher (utilisation occasionnelle ou permanente d'une chaise roulante électrique ou manuelle, d'un déambulateur, de cannes, ...).
- Fatigue et douleurs.
- Difficulté de préhension et de manipulation des objets.
- Gestes incontrôlés.
- Problèmes de langage et d'élocution.
- Difficultés à bouger certaines parties du corps ou de la fonction posturale (se tenir debout ou assis, ...).
- Difficultés au niveau de l'alimentation (mastication, déglutition, ...).

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Estime de soi généralement faible.
- Besoin d'accompagnement, d'assistance.

TROUBLES ASSOCIÉS

Des troubles neuropsychologiques peuvent se révéler en raison d'une lésion très précoce du cerveau (paralysie cérébrale) ou à la suite d'un traumatisme crânien avec une perte des fonctions déjà installées. Ils ne sont jamais la manifestation d'une déficience intellectuelle. Ces difficultés peuvent être des troubles de la réalisation des gestes (dyspraxies), des troubles visuo-spatiaux ou des troubles de la maîtrise du langage écrit ou oral, par exemple.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- Veiller à l'accessibilité des lieux (dégager les passages, rampes, sièges pour les temps de repos...).
- Attention aux chutes et chocs (équilibre, gestion de la douleur, hyperlaxité, hypotonie, etc).
- Lors d'une conversation prolongée, penser à s'agenouiller ou s'assoir afin d'être à la hauteur de la personne en chaise roulante.
- En cas de problèmes d'élocution, il est important de demander à la personne de répéter ou de reformuler.
- Ne pas assimiler la personne en situation de handicap physique à une personnes ayant une déficience intellectuel, même si les difficultés de communication sont importantes.
- Mettre en place des adaptations environnementales pour minimiser les risques, comme l'utilisation d'équipements spécialisés ou des modifications dans l'aménagement de l'espace.

RÔLE DU COACH

- Connaitre le handicap de son sportif (niveau, spécificité...).
- Penser à adapter au maximum l'animation aux capacités motrices pour garantir une autonomie de pratique.
- Se méfier des escarres (région ischiatique, changer fréquemment de position).
- Se méfier du risque de fractures.
- Une grande majorité des para et tétraplégiques sportifs sont bien adaptés à leur handicap et connaissent bien leurs capacités et leurs limites.
- Fournir un soutien émotionnel et motiver la personne à atteindre ses objectifs malgré les défis rencontrés.

LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE MÉDULLAIRE

QU'EST-CE ?

Les lésions médullaires, dues à un traumatisme ou à une maladie de la moelle épinière, provoquent des troubles de la conduction de l'influx nerveux moteur et sensitif. La paralysie des membres est d'autant plus importante que le niveau de l'atteinte de la moelle est élevé.

On distingue la tétraplégie (atteinte des quatre membres), l'hémiplégie (atteinte des membres d'un seul côté du corps) et la paraplégie (atteinte des membres inférieurs). Des troubles sphinctériens et des troubles de la sensibilité sont caractéristiques de ces lésions.

Le spina-bifida est également à classer dans cette catégorie.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Estime et confiance en soi généralement faible.
- Frustration et colère.
- Dépression et anxiété.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Paraplégie : Lorsque la lésion médullaire affecte les membres inférieurs, on parle de paraplégie. Les personnes paraplégiques ont généralement une perte de fonction motrice et sensorielle dans les jambes.
- Tétraplégie : Si la lésion médullaire se situe plus haut dans la colonne vertébrale, cela peut entraîner une tétraplégie, avec une perte de fonction motrice et sensorielle dans les quatre membres.
- Altérations de la fonction musculaire : Les muscles en dessous du niveau de la lésion peuvent être affaiblis ou paralysés. Cela peut conduire à une réduction de la force musculaire et à des difficultés dans la réalisation de mouvements précis.
- Spasticité musculaire : Certains individus peuvent éprouver une spasticité musculaire, caractérisée par des contractions musculaires involontaires et des raideurs. Cela peut affecter la coordination des mouvements et la réalisation de tâches quotidiennes.

TROUBLES ASSOCIÉS

- Spasticité musculaire.
- Douleurs neuropathiques : Elles peuvent être décrites comme des sensations de brûlure, de picotement ou d'engourdissement.
- Problèmes psychosociaux : la dépression, l'anxiété...
- Ostéoporose.
- Problèmes cardiovasculaires.
- Problèmes respiratoires : Les fonctions respiratoires peuvent être compromises en raison de la paralysie des muscles respiratoires.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- ▲ Prévention des complications physiques : les escarres, les infections urinaires, les troubles respiratoires...
- ▲ Fournir un soutien adéquat tout en respectant leur autonomie autant que possible.
- ▲ Adapter l'environnement physique pour assurer la sécurité et l'accessibilité (rampes...).

RÔLE DU COACH

- Adapter l'animation aux capacités motrices de la personne en tenant compte de la perte de motricité volontaire et de la sensibilité, afin de garantir une pratique autonome et sécurisée.
- Prévenir les escarres en favorisant le changement fréquent de position et en utilisant des coussins ou des matelas adaptés pour réduire la pression sur les zones à risque (sacrum, talons, ischions).
- Prendre en compte le risque accru de fractures dues à l'ostéoporose liée à l'immobilité prolongée, en évitant les mouvements brusques et en assurant un bon positionnement.
- S'assurer que la personne connaît bien ses capacités et ses limites, en tenant compte du fait que beaucoup de personnes avec une déficience motrice d'origine médullaire sont bien adaptées à leur condition.
- Offrir un soutien psychologique pour aider la personne à maintenir une bonne estime de soi et à rester motivée malgré les obstacles rencontrés dans la réalisation de ses objectifs.

LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE NEUROMUSCULAIRE

QU'EST-CE ?

On retrouve dans cette catégorie plusieurs dizaines de maladies pour la plupart d'origine génétique, comme les dystrophies musculaires (myopathies) ou l'amyotrophie spinale infantile. Ce sont des maladies évolutives, qui se caractérisent par une perte progressive de la force musculaire et qui entraînent des troubles divers : déformations orthopédiques, difficultés de déglutition, troubles digestifs, insuffisance respiratoire et parfois cardiaque.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Faiblesse musculaire entraînant une diminution de la force et de l'endurance.
- Hypotonie musculaire qui se traduit par des muscles mous et flasques.
- Spasticité qui se caractérise par une augmentation du tonus musculaire, des contractions musculaires involontaires et une raideur.
- Atrophie musculaire entraînant une diminution de la taille et de la masse musculaire.
- Problèmes de coordination.
- Fatigabilité musculaire.
- Déformations articulaires.
- Difficultés de mobilité.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Frustration et anxiété.
- Résilience.

Le soutien émotionnel est crucial pour maintenir leur bien-être et motivation.

TROUBLES ASSOCIÉS

- Troubles respiratoires : Les maladies neuromusculaires peuvent affecter les muscles respiratoires, entraînant des difficultés respiratoires. Cela peut se manifester par une capacité pulmonaire réduite, une insuffisance respiratoire et une susceptibilité accrue aux infections pulmonaires.
- Troubles orthopédiques : En raison de la faiblesse musculaire et des déséquilibres musculaires, les personnes atteintes de déficiences motrices neuromusculaires peuvent développer des problèmes orthopédiques tels que des déformations articulaires, des contractures musculaires et des scolioses.
- Troubles gastro-intestinaux : Certains troubles neuromusculaires peuvent affecter les muscles du tractus gastro-intestinal, entraînant des problèmes tels que la dysphagie (difficulté à avaler) et des troubles de la motilité intestinale.
- Troubles du sommeil : Les difficultés respiratoires, la douleur musculaire et d'autres symptômes associés aux maladies neuromusculaires peuvent perturber le sommeil, entraînant des problèmes de qualité de sommeil et de fatigue diurne.
- Troubles cognitifs : Certains troubles neuromusculaires peuvent être associés à des troubles cognitifs, bien que cela dépende de la maladie spécifique. Par exemple, la dystrophie musculaire de Duchenne peut parfois être associée à des déficiences cognitives.
- Problèmes de croissance : Certains enfants atteints de maladies neuromusculaires peuvent rencontrer des retards de croissance en raison de la dépense énergétique accrue liée aux mouvements et à la faiblesse musculaire.
- Problèmes cardiovasculaires : Certains troubles neuromusculaires peuvent affecter le muscle cardiaque, entraînant des problèmes cardiovasculaires tels que des troubles du rythme cardiaque et une insuffisance cardiaque.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

▲ L'adaptation de l'environnement, la prévention des chutes et la gestion de la fatigue sont essentiels. La surveillance médicale régulière et la prévention des complications secondaires sont également prioritaires.

RÔLE DU COACH

- Adapter les activités en fonction de la fatigue musculaire et des capacités restantes, en privilégiant des exercices doux et progressifs pour éviter l'épuisement musculaire.
- Veiller à la prévention des déformations articulaires et des contractures, en proposant des étirements réguliers et en assurant un bon positionnement pour prévenir les douleurs et les limitations de mobilité.
- Être attentif au risque de complications respiratoires, en adaptant les activités pour ne pas solliciter excessivement le système respiratoire, et en encourageant des exercices respiratoires adaptés.
- Prendre en compte les fluctuations de la force musculaire et les adapter aux capacités du jour, car les personnes avec une déficience neuromusculaire peuvent avoir des variations importantes de leur condition physique.
- Fournir un soutien psychologique et motivationnel, en aidant la personne à maintenir un moral élevé et en encourageant une participation active malgré les défis quotidiens liés à la maladie.

LA DÉFICIENCE MOTRICE D'ORIGINE OSTÉOARTICULAIRE

QU'EST-CE ?

Les déficiences motrices d'origine ostéoarticulaire se réfèrent à des limitations fonctionnelles résultant de problèmes au niveau des os, des articulations, des muscles ou des ligaments. Ces troubles peuvent être dus à des malformations congénitales, des traumatismes, des maladies dégénératives ou inflammatoires. Ils engendrent des difficultés dans la réalisation des mouvements et des activités quotidiennes, affectant ainsi l'autonomie et la qualité de vie des individus touchés.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

Les personnes atteintes de déficiences motrices d'origine ostéoarticulaire peuvent présenter des caractéristiques affectives spécifiques :

- Frustration : Due aux limitations physiques et aux obstacles rencontrés dans la vie quotidienne.
- Résilience : Développement de stratégies d'adaptation pour faire face aux défis.
- Sensibilité émotionnelle : Réactions émotionnelles intenses face à la douleur ou aux situations stressantes.
- Isolement social : Sentiment de solitude ou de marginalisation, souvent en raison de la difficulté à participer à des activités sociales ou sportives.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

Les caractéristiques motrices varient en fonction de la localisation et de la gravité de la déficience. Parmi elles, on retrouve :

- Raideur articulaire : Diminution de l'amplitude des mouvements, souvent due à des contractures ou à une ossification anormale.
- Faiblesse musculaire : Réduction de la force musculaire, limitant les mouvements et la capacité à supporter des charges.
- Douleur : Présence de douleurs chroniques ou aiguës lors des mouvements ou au repos.
- Déformation : Présence de déformations visibles des os ou des articulations, affectant l'alignement et la fonctionnalité.
- Perte de mobilité : Incapacité partielle ou totale à se déplacer de manière autonome.

TROUBLES ASSOCIÉS

Les déficiences motrices d'origine ostéoarticulaire peuvent s'accompagner de divers troubles associés :

- Troubles sensoriels : Altération de la perception de la douleur, de la température ou du toucher.
- Troubles circulatoires : Insuffisance de la circulation sanguine, notamment dans les membres inférieurs.
- Troubles neurologiques : Complications liées à des atteintes des nerfs périphériques ou centraux.
- Complications psychologiques : Dépression, anxiété ou baisse de l'estime de soi, souvent en réponse aux limitations physiques et à la douleur chronique.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

Pour assurer la sécurité et le bien-être des personnes atteintes de déficiences motrices d'origine ostéoarticulaire, plusieurs points doivent être pris en compte :

- ▲ Ergonomie : Aménagement de l'environnement pour faciliter les mouvements et prévenir les chutes.
- ▲ Gestion de la douleur : Utilisation de techniques et de traitements pour réduire la douleur.
- ▲ Surveillance médicale : Suivi régulier par des professionnels de santé pour évaluer l'évolution de la déficience et ajuster les traitements.
- ▲ Adaptation des activités : Modification des activités physiques et des exercices pour les rendre accessibles et sécuritaires.

RÔLE DU COACH

- Adapter les activités en fonction des limitations articulaires et de la douleur, en privilégiant des mouvements doux, non traumatisants, et en respectant les amplitudes articulaires sans forcer.
- Prévenir les risques de déformations et de raideurs articulaires, en proposant des étirements réguliers et des exercices de mobilisation pour maintenir la souplesse articulaire.
- Être vigilant face aux douleurs chroniques qui peuvent être présentes, en ajustant l'intensité et la durée des activités en fonction de la tolérance à la douleur et en utilisant des aides techniques si nécessaire.
- Prendre en compte le risque accru de fractures et de lésions osseuses, surtout en présence de pathologies comme l'ostéoporose, en évitant les chocs et les charges excessives sur les articulations fragiles.
- Offrir un soutien émotionnel et motivationnel, en aidant la personne à surmonter les défis liés à la douleur et à la perte de mobilité, et en encourageant la persévérance dans l'atteinte de ses objectifs de rééducation ou de bien-être.

LA DÉFICIENCE PSYCHIQUE

QU'EST-CE ?

La notion de handicap psychique a été retenue dans la loi du 11 février 2005 dite loi sur le handicap. Il se distingue du handicap mental de la façon suivante : le handicap psychique, secondaire à la maladie psychique, reste de cause inconnue à ce jour (alors que le handicap mental a des causes identifiables). Il apparaît souvent à l'âge adulte alors que le handicap mental apparaît lui à la naissance. Les capacités intellectuelles sont indemnes et peuvent évoluer de manière satisfaisante. C'est la possibilité de les utiliser qui est déficiente.

Les symptômes peuvent être instables et imprévisibles. La prise de médicaments est souvent indispensable, associée à des techniques de soins visant à pallier - voire à réadapter - les capacités à penser et à décider.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Troubles anxieux : les personnes souffrant de troubles anxieux peuvent présenter des signes de nervosité, de tension musculaire, de tremblements ou de mouvements agités.
- Troubles du spectre de la schizophrénie : les personnes atteintes de schizophrénie peuvent présenter des altérations motrices, telles que des mouvements catatoniques (comportements moteurs anormaux, par exemple, une immobilité excessive ou une agitation motrice).
- Troubles de l'humeur (dépression, manie) : les personnes dépressives peuvent montrer des signes de léthargie, de ralentissement moteur et de manque d'énergie, tandis que les personnes en état de manie peuvent présenter une augmentation de l'activité motrice, de l'agitation et de la recherche d'activités stimulantes.
- Troubles du contrôle des impulsions : certains troubles, tels que les troubles du contrôle des impulsions, peuvent être associés à des comportements moteurs impulsifs, tels que des mouvements brusques ou des actions impulsives.

MANIFESTATION

Le handicap psychique est la conséquence de diverses maladies :

- Les psychoses, et en particulier la schizophrénie (désorganisation ou dissociation).
- Les troubles graves de la personnalité (personnalité « borderline », par exemple).
- La perte de l'unité psychique : délire paranoïaque, perception erronée de la réalité, symptômes déficitaires ou négatifs avec une diminution des réactions émotionnelles et apparition de troubles cognitifs.
- Le trouble bipolaire.
- Certains troubles névrotiques graves comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- ▲ Ne pas dévisager et rester naturel.
- ▲ Ne pas employer de vocabulaire irrespectueux ou discriminant.
- ▲ Considérer la personne à besoins spécifiques comme un usager ordinaire : s'adresser à elle directement et non pas à son accompagnateur, s'il y en a un, ne pas l'infantiliser et utiliser le vouvoiement.
- ▲ Porter une attention particulière à la qualité de la communication. Avoir à disposition un moyen de communication écrite.
- ▲ Proposer, mais ne pas imposer son aide.
- ▲ Garder le sourire et faire preuve de patience pour éviter de mettre la personne en difficulté.
- ▲ Montrer sa disponibilité son écoute, tout en adoptant une attitude rassurante (sans marque de stress, d'agacement ou d'énervement).
- ▲ Dialoguer dans le calme, sans fixer la personne.
- ▲ Ne pas la contredire et éviter les reproches.
- ▲ Être précis dans ses propos, au besoin, répéter calmement.
- ▲ Laisser la personne s'exprimer jusqu'au bout et laisser le temps de réaction et d'expression.
- ▲ Prendre en considération les pathologies associées.
- ▲ Évaluer le degré de maturité psychomotrice.

RÔLE DU COACH

- Adapter les activités au niveau du handicap psychique.
- Établir un environnement sécuritaire et inclusif.
- Élaborer des stratégies pour gérer les situations de crise ou de comportement difficile de manière proactive et positive.
- Communiquer efficacement avec la personne atteinte de handicap psychique, en utilisant des techniques de communication claires et adaptées.
- Encourager la personne à développer ses compétences sociales, émotionnelles et cognitives à son propre rythme.
- Fournir un soutien pour renforcer l'estime de soi et l'autonomie, tout en reconnaissant les progrès et les réussites individuelles.

LA DÉFICIENCE AUDITIVE

QU'EST-CE ?

La déficience auditive désigne une réduction partielle ou totale de la capacité à percevoir les sons. Elle peut varier de la perte légère de l'audition à la surdité complète. Cette condition affecte la capacité d'une personne à comprendre la parole, à interagir socialement, et à percevoir les signaux environnementaux. La déficience auditive peut être présente à la naissance ou se développer au fil du temps, et elle peut toucher une ou deux oreilles.

MANIFESTATION

Les causes de la déficience auditive sont multiples. Elles incluent :

- des facteurs génétiques,
- des infections de l'oreille (comme les otites),
- une exposition prolongée à des bruits intenses,
- des traumatismes crâniens,
- des maladies dégénératives,
- l'effet secondaire de certains médicament,
- la perte auditive liée à l'âge, appelée presbyacousie.

Par ailleurs, certaines personnes naissent avec une déficience auditive due à des anomalies congénitales ou à des complications durant la grossesse ou l'accouchement.

MÉCANISMES COMPENSATOIRES

Les personnes avec une déficience auditive développent plusieurs mécanismes compensatoires pour mieux interagir avec leur environnement :

- Utilisation de la lecture labiale pour comprendre la parole, apprendre la langue des signes, ou utiliser des aides auditives comme les prothèses auditives ou les implants cochléaires.
- Développement d'une perception visuelle accrue, utilisant des indices visuels et gestuels pour interpréter les conversations et l'environnement.

  La technologie, telle que les applications de transcription en temps réel, joue aussi un rôle crucial dans leur communication.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Capacités motrices non affectées.
- Impact possible sur l'équilibre, surtout si la perte auditive est liée à des problèmes dans l'oreille interne.
- Activités physiques et sportives parfois à adapter pour tenir compte de la difficulté potentielle.

CARACTÉRISTIQUES COGNITIVES

- Le processus cognitif peut être influencé, notamment en ce qui concerne le langage et la communication.
- La perte auditive présente depuis l'enfance peut engendrer des difficultés de développement du langage oral, mais l'apprentissage de la langue des signes ou d'autres formes de communication alternative permet de développer des compétences linguistiques équivalentes.
- L'attention visuelle et la mémoire peuvent être particulièrement aiguisées, compensant ainsi partiellement la perte auditive.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Des sentiments d'isolement, de frustration ou d'anxiété peuvent subvenir, surtout dans des environnements où la communication est principalement orale.
- Stress engendré par certaines situations sociales si la personne se sent exclue ou incomprise.
- Avec un soutien approprié et des stratégies de communication efficaces, la personne peut développer une grande résilience et une confiance en elle, surtout lorsqu'elle est entourée de personnes qui respectent et comprennent ses besoins.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- En termes de sécurité, il est important de s'assurer que les personnes avec une déficience auditive soient pleinement informées des dangers potentiels dans leur environnement, surtout s'ils ne peuvent pas entendre les alarmes sonores ou les avertissements verbaux.
- L'utilisation de signaux visuels, de vibrations, ou de lumières clignotantes pour indiquer des situations d'urgence est essentielle.
- Les instructions doivent être données de manière claire, en face-à-face, en utilisant un langage corporel explicite ou des supports visuels pour éviter tout malentendu.

RÔLE DU COACH

- Il doit s'assurer que la communication est toujours claire, en utilisant des supports visuels ou gestuels si nécessaire.
- Le coach doit également être patient, offrir un soutien émotionnel et motiver les individus à surmonter les obstacles.
- Il est essentiel d'établir un environnement de confiance où la personne se sent à l'aise pour exprimer ses besoins et où ses compétences sont reconnues et valorisées.
- Une sensibilisation à la langue des signes ou à d'autres moyens de communication adaptés peut être un atout majeur pour un encadrement réussi.

LA DÉFICIENCE VISUELLE

QU'EST-CE ?

La déficience visuelle englobe un large spectre de limitations visuelles, allant de la faible vision à la cécité totale. Elle peut affecter la capacité d'une personne à voir clairement, à percevoir les couleurs, les contrastes, ou à distinguer les objets à différentes distances. Cette condition peut être congénitale ou acquise, et son impact varie considérablement selon l'individu.

MANIFESTATION

Les causes de la déficience visuelle sont diverses et peuvent inclure :

- Les conditions génétiques comme la rétinopathie pigmentaire.
- Les maladies comme la cataracte, le glaucome ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge.
- Les infections oculaires.
- Les traumatismes ou des complications liées à d'autres conditions médicales (comme le diabète).

Certaines déficiences sont présentes dès la naissance, tandis que d'autres se développent avec le temps ou après un événement spécifique.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Problèmes de coordination et d'équilibre peuvent être présents.
- Les déplacements dans un environnement non adapté peuvent être risqués. Cependant, avec un bon entraînement à la mobilité et des aménagements adaptés, beaucoup parviennent à se déplacer avec autonomie et sécurité.
- L'activité physique adaptée est essentielle pour maintenir une bonne condition physique et favoriser l'indépendance.

CARACTÉRISTIQUES COGNITIVES

- Influence sur les processus cognitifs, notamment la mémoire spatiale et la perception visuo-spatiale.
- Adaptations nécessaire concernant les façons d'apprendre et de traiter l'information.
- Mémoire auditive et verbale souvent plus développées pour compenser les informations qu'elles ne peuvent pas obtenir visuellement.
- Avec un soutien approprié, les capacités cognitives peuvent être pleinement exploitées, et la personne peut exceller dans des domaines variés.

MÉCANISMES COMPENSATOIRES

- Amélioration des autres sens (audition, toucher, odorat) pour percevoir et comprendre leur environnement.
- Utilisation des aides techniques comme les cannes blanches, les chiens guides, ou des dispositifs électroniques (lecteurs d'écran, loupes électroniques).

L'orientation et la mobilité sont souvent renforcées par une meilleure utilisation des repères auditifs et tactiles, ainsi que par des formations spécialisées.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- Des émotions allant de la frustration à l'anxiété peuvent être ressenties, surtout si la perte de vision est survenue soudainement.
- Une grande résilience et une forte capacité d'adaptation souvent rencontrées.
- Le possible isolement social et la dépendance peuvent parfois mener à des sentiments de dépression ou de perte de confiance en soi, surtout si la personne ne reçoit pas le soutien approprié.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- Un environnement sécurisé doit être garanti pour la personne avec une déficience visuelle : élimination des obstacles, signalisation tactile ou auditive, et éclairage approprié dans les espaces fréquentés.
- Adaptation des activités nécessaires pour minimiser les risques de chute ou de blessure.
- Instructions verbales claires sont nécessaires, en évitant les indications purement visuelles.

RÔLE DU COACH

Le rôle du coach est essentiel pour accompagner les personnes déficientes visuelles dans leur pratique sportive ou leur activité physique.

- Il doit être un facilitateur, adaptant les exercices aux capacités visuelles de la personne tout en respectant son autonomie.
- Le coach doit aussi offrir un soutien psychologique, en renforçant la confiance en soi et en motivant l'individu à surmonter les obstacles.
- La communication verbale précise, l'encouragement, et la compréhension des besoins spécifiques de la personne sont des éléments clés pour un accompagnement réussi.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

QU'EST-CE ?

Les maladies cardiovasculaires regroupent les pathologies qui touchent le cœur et l'ensemble des vaisseaux sanguins, comme l'athérosclérose, les troubles du rythme cardiaque, l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque ou encore les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

L'Organisation mondiale de la santé a établi une liste des maladies cardiovasculaires :

- Les maladies des artères coronaires qui irriguent le cœur et dont l'occlusion provoque l'infarctus du myocarde.
- Les maladies des artères cérébrales qui irriguent le cerveau et sont responsables des accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- Les maladies des artères périphériques ou artérites touchant surtout les artères des membres inférieurs.
- Les maladies cardiaques d'origine rhumatismale qui touchent le myocarde et les valvules cardiaques, des années après un rhumatisme articulaire aigu ou une infection à streptocoque par exemple.
- Les malformations cardiaques congénitales, présentes dès la naissance.
- Les thromboses veineuses profondes (phlébites profondes) et les embolies pulmonaires dues à un caillot sanguin.
- L'insuffisance cardiaque.
- L'hypertension artérielle, à la fois maladie et facteur de risque des autres maladies des artères coronaires ou cérébrales.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

Les caractéristiques motrices peuvent varier en fonction du stade et du type spécifique de maladie cardiovasculaire. Cependant, elles peuvent inclure :

- Fatigue excessive.
- Essoufflement.
- Douleur thoracique.
- Palpitations cardiaques.
- Étourdissements ou vertiges.
- Faiblesse musculaire.
- Engourdissements ou picotements dans les membres.

FACTEURS DE RISQUE

- X L'âge, avec une nette accélération chez l'homme entre 50 et 60 ans, à partir de 60 ans chez la femme et un risque maximal pour les deux sexes à partir de 65 ans.
- X L'hérédité, si il y a des antécédents d'infarctus ou d'AVC.
- X Les malformations congénitales.
- X La pression artérielle.
- X Le tabagisme.
- X L'obésité.
- X La sédentarité.
- X La mauvaise alimentation.
- X Les anomalies des lipides sanguins (cholestérol et triglycérides).
- X Le diabète.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- ▲ Éviter les sports de haute intensité et les sports à effort explosif (Tennis, Rugby, Handball...).
- ▲ Éviter les exercices de gainage et d'isométrie (augmentation de la pression sanguine).
- ▲ Évaluation initiale approfondie de la condition cardiovasculaire du sportif, en se basant sur les informations communiquées par le médecin.
- ▲ Surveillance continue des signes vitaux pendant l'exercice et ajustement de l'intensité et de la durée de l'exercice en conséquence.
- ▲ Intégration de techniques de gestion du stress et de l'anxiété dans le programme d'entraînement.

RÔLE DU COACH

- Demander et recevoir du médecin les conseils concernant les possibilités de la personne et les limites autorisées dans les exercices.
- Adapter les exercices à l'état et aux capacités du sportif.
- Mettre l'accent sur l'échauffement (augmentation progressive du rythme cardiaque).
- Les activités d'endurance sont particulièrement recommandées.
- Privilégier les activités sportives d'intensité faible à modérée.
- Séance de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine. Si difficulté, séquencer les séances en 2 fois 10 minutes.
- Être attentif à l'essoufflement.
- Privilégier la récupération active (pour revenir lentement à un état de repos).

LA SCLÉROSE EN PLAQUES



QU'EST-CE ?

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire auto-immune chronique qui attaque le système nerveux central (cerveau, nerfs optiques, moelle épinière).

La maladie se caractérise par des réactions inflammatoires qui entraînent par endroits la destruction de la myéline (démyélinisation). Le système immunitaire des personnes atteintes détruit la myéline en la considérant comme étrangère au corps (réaction auto-immune). Ainsi, à certains endroits du système nerveux, les influx sont plus lents ou complètement bloqués.

La maladie évolue par poussées, au cours desquelles les symptômes réapparaissent ou de nouveaux symptômes surviennent. Chaque individu peut avoir différentes localisations de ces poussées. Suivant la région atteinte, elles provoqueront différentes conséquences.

Les poussées laissent des séquelles qui peuvent devenir très invalidantes.

CARACTÉRISTIQUES MOTRICES

- Troubles de la sensibilité.
- Diminution de l'endurance et de la force musculaire.
- Troubles de l'équilibre et/ou de la coordination.
- Contractures musculaires.

CARACTÉRISTIQUES COGNITIVES

- Capacité intellectuelle normale.

CARACTÉRISTIQUES AFFECTIVES

- La dépression.
- L'anxiété.
- L'hyper-expressivité émotionnelle.
- Vulnérabilités psychologiques (sentiment de perte de contrôle sur sa vie).

MANIFESTATION

- Des troubles de la vue : vision double, baisse de vision habituellement d'un œil à la fois.
- Des sensations anormales ou troubles sensitifs : des douleurs brèves, des fourmillements ou l'impression de décharges électriques.
- Un engourdissement ou une faiblesse dans un ou plusieurs membres pouvant gêner la marche.
- Une fatigue anormale par son intensité.
- Des tremblements et une difficulté à contrôler ses mouvements.
- Des pertes d'équilibre.
- Des spasmes ou des contractures musculaires, ou spasticité, parfois douloureux.
- Hypersensibilité liée aux stimulations.

POINTS D'ATTENTION ET SÉCURITÉ

- Privilégier les exercices à intensité faible à modérée.
- Éviter une grande augmentation de la température corporelle, cela peut aggraver les symptômes.
- Les sur-étirements doivent être évités.
- Prendre en considération les troubles visuels.
- Pendant le traitement à la cortisone, un exercice très doux doit être privilégié. Les os, les muscles et les tendons peuvent être endommagés.
- Favoriser des périodes de récupération régulières.

RÔLE DU COACH

- Se rendre compte que les capacités peuvent être différentes d'un jour à l'autre.
- Adapter les séances en fonction des fluctuations des symptômes et des besoins quotidiens du sportif.
- Les activités aquatiques sont particulièrement recommandées.

ACTIVITÉ AQUATIQUE

PRÉSENTATION

Les activités aquatiques adaptées, telles que la natation et l'aquagym, sont très accessibles aux personnes handicapées. L'eau, grâce à ses propriétés, permet une plus grande liberté de mouvement en réduisant l'impact sur les articulations. Ces activités, offrent un environnement apaisant. Les activités aquatiques améliorent la coordination, la force musculaire et l'endurance. Elles favorisent aussi le bien-être psychologique, réduisent le stress, et renforcent la confiance en soi et les liens sociaux.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Maillot et bonnet (suivant les lieux).
- Essuies en suffisance (cheveux, corps, sol).
- Savon et shampooing.
- Matériel de flottaison présent à la piscine (planche, boudin, bouées).
- Maillot une pièce de sport pour l'encadrant qui va dans l'eau.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

AVANT

- Demander à avoir connaissance des certificats d'aptitude physique et autres consignes concernant les sportifs du cercle.
- Rencontrer si possible le sportif et/ou ses proches (parents, éducateurs) pour connaître son expérience ou non de l'eau.
- Réserver la piscine, s'assurer qu'elle soit adaptée, demander si du matériel est disponible (gilet, frites, balles ...) et choisir un moment adapté (repas, piscine disponible), réserver un couloir de bord. Quelle est la température de l'eau ? Y a-t-il des vestiaires en suffisance (collectifs, individuels, PMR ?) ? Existe-t-il une table de change ou matelas pour change au sol ?
- Vérifier si les voiturettes peuvent venir au bord de l'eau ou s'il y a une voiturette de mise à l'eau.
- Prévenir le maître-nageur et savoir où se trouve le poste de secours.

PENDANT

- Aucune personne à l'eau sans surveillance.
- Rassembler les affaires de la personne, par exemple dans un casier, et ranger avec soins les prothèses, lunettes ou appareil auditif.
- Se rendre au WC avant d'aller à l'eau.
- Veiller à une bonne mise à l'eau (voir fiche activité) et à la sécurité du sportif dans l'eau ;

APRÈS

- Veiller à l'intimité de chacun.
- Préparer au préalable les essuies pour la sortie.
- Bien sécher les cheveux surtout en hiver, se moucher et nettoyer les oreilles.
- Passer à la douche (savon) et WC.

ADAPTATIONS

1. A propos d'un sportif handicapé physique :

- Veiller à la régulation thermique : ils sont sensibles au froid et ont une moins bonne irrigation vasculaire.
- Être attentif à la fragilité osseuse due à l'immobilité.
- Favoriser l'autonomie : demander si la personne a besoin d'aide, ne pas l'imposer.
- Tenir compte de leur peur parfois de présenter, en public, un corps déformé.
- Utiliser des aides de flottaison si nécessaire : équilibre, incoordination motrice, raideurs ou paralysies.
- Veiller à un apprentissage plus individualisé suivant ses capacités.
- Enlever les prothèses pour aller dans l'eau et les ranger à un endroit sécurisé.
- Être attentif à l'humidité qui peut être négative pour les voiturettes (douche, pédiluve...).

2. A propos d'un sportif handicapé mental :

- Créer un climat de confiance, de plaisir, de sécurité, et stimuler par le jeu en variant les situations, tout en respectant le rythme de chacun.
- Éviter les risques d'attachement excessif qui se focalise sur un moniteur, monopolisé au détriment du groupe.
- Gérer les émotions parfois difficiles (peur notamment), qui peuvent se manifester par des cris, des rires, de la nervosité. La communication peut être plus difficile.
- Problèmes de santé fréquents : sensibilité au froid, problèmes cardiaques et respiratoires, hypotonie musculaire et coordination compliquée, hyperlaxité.
- Difficultés de compréhension. Certaines notions comme « les autres, le danger, les interdits » sont perçues et vécues différemment. L'échec peut être dû à l'incompréhension des consignes. Avoir donc des gestes clairs et précis, des explications simples et imagées.

3. A propos d'un sportif handicapé sensoriel

Avec une personne aveugle :

- Prévenir de notre présence et présenter les autres sportifs.
- Bien décrire les lieux en comptant les pas et en faisant toucher les points de repères et le matériel utilisé.
- Expliquer clairement et lentement en annonçant les changements et en vérifiant la compréhension.

Avec une personne sourde et/ou non muette :

- Montrer les lieux en étant attentif à d'éventuelles difficultés d'orientation.
- Trouver un langage commun, notamment en parlant lentement et simplement. Montrer comment faire les exercices et vérifier la compréhension.

VOLET SÉCURITAIRE

- Éviter les refroidissements. Sortir de l'eau dès l'apparition des signes de refroidissement.
- La natation est un sport permis au plus grand nombre, sauf en cas d'épilepsie grave, d'eczéma, d'états infectieux, d'escarres, d'ulcères, de mycoses, de certaines affections cardiaques ou respiratoires mais aussi de conjonctivite.
- Rester sur le bord de l'eau en tant que responsable, tant que tout le monde n'est pas sorti de l'eau.
- Enfiler les vêtements d'abord au membre handicapé (bras paralysé en premier par exemple).

LIEU DE PRATIQUE

- Bassin de natation intérieur ou extérieur (piscine communale par exemple, ou privée).
- Savoir s'il y a présence de matériel de mise à l'eau ou pas.
- Importance de veiller à l'accessibilité du lieu, des vestiaires, des sanitaires et du bassin.
- Présence d'un maitre-nageur.

ACTIVITÉ AQUATIQUE
Mise à l'eau

20'

1

ACTIVITÉ

Le point le plus important lors de la mise à l'eau est la sécurité, celle des participants comme la vôtre. Le responsable de l'activité compte les nageurs avant d'entrer l'eau, et veille à ce que personne n'entre dans l'eau en l'absence du moniteur au bord de la piscine.

Pour les plus valides : commencer par tester leurs capacités, et ne pas nécessairement les croire sur paroles s'ils disent savoir nager. Nager en petite profondeur et ensuite en grande profondeur si le premier test est concluant. Éviter de les laisser aller seul la première fois. Ne le faites que si vous connaissez le nageur.

Pour les personnes nécessitant un accompagnement dans l'eau, se reporter à la fiche « Activités Aquatiques pour identifier si l'infrastructure propose du matériel de mise à l'eau adapté.

Si c'est le cas, un membre du personnel formé à cet effet sera présent et apportera son aide lors de cette étape. Prévoir dès le départ du matériel de flottaison ainsi qu'une personne pour réceptionner le vacancier dans l'eau.

Si ce n'est pas le cas, utiliser vos bras et vos jambes pour mettre la personne à l'eau. Pour ce faire, être 3 personnes est adéquat :

- Une personne dans l'eau pour la réception, avec du matériel d'aide à la flottaison (bouée, frites, gilet, ...)

OBJECTIF

Mise à l'eau d'une personne déficiente physique en toute sécurité.

MATÉRIEL

Matériel de mise à l'eau .

- Approcher la chaise à 1m max de l'eau, mais pas au bord de l'eau
- Bloquer les deux freins de la chaise
- Placer une personne de chaque côté de la chaise, les jambes écartées
- En pliant les jambes (pas votre dos), chacun des porteurs va placer sa main la plus proche de l'eau sous une jambe, et l'autre dans le dos (passer en-dessous de l'épaule ou non, suivant les capacités physiques du nageur)
- En vous coordonnant (1,2,3 Hop !), soulever la personne à l'aide de vos jambes, en gardant votre dos droit et la déposer assise au bord de l'eau
- Ensuite la personne dans l'eau vient basculer le nageur contre son corps et le descend doucement dans l'eau
- Un des deux porteurs peut aller dans l'eau pour aider à placer le matériel de flottaison

Pour la sortie, le principe est le même en sens inverse.

SPÉCIFICITÉS

L'eau est un milieu qui fait souvent peur, même à certains participants plutôt « onceurs ». Il ne faut pas hésiter à rassurer les sportifs et à leur proposer des adaptations ou du matériel pour les rassurer.

10 15'

ACTIVITÉ AQUATIQUE
Course Relai

OBJECTIF

Appréhender le milieu aquatique, endurance, coopération.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Organiser les équipes par couloirs de manière équitable.

Veiller à un temps d'engagement moteur suffisant pour éviter les refroidissements.

SPÉCIFICITÉS

Veiller à un accompagnement de chacun en fonction de ses capacités. Adapter les distances si nécessaire.

ACTIVITÉ

Créer plusieurs équipes, réparties sur un plusieurs couloirs. Placer un volontaire à la fin de la petite profondeur dans chaque couloir ou entre deux couloirs. Le but de l'activité est d'aller toucher le volontaire puis de revenir à sa position de départ pour permettre au suivant de l'équipe de partir à son tour.

Cette activité ne demande aucun matériel et peut être réalisée par tous. Les piétons courent ou nagent suivant leurs capacités ; les autres sont aidés ou accompagnés par un volontaire avec du matériel de flottaison. Il ne faut pas oublier d'activer l'autonomie des participants en leur demandant de réaliser des mouvements de propulsion oubien de toucher le volontaire et le mur afin de les impliquer dans le jeu !

VARIANTES :

1) Du matériel de nage peut être utilisé pour donner un côté fun à l'activité : fritte, planche, palmes, ballon posé sur l'eau à faire avancer devant soi, ...
2) Avec des sportifs nageurs, cette activité peut être réalisée sur une longueur entière. Placer alors des membres de l'équipe de part et d'autre de la piscine. Le suivant démarre lorsque le nageur vient de toucher son mur.

BADMINTON

PRÉSENTATION

Le badminton est un sport de raquette qui se joue à l'intérieur ou à l'extérieur avec un volant et une raquette. Il oppose deux joueurs (en simple) ou deux paires de joueurs (en double). Ce sport est reconnu pour sa rapidité et sa précision, offrant à la fois un défi physique et stratégique.

Historique : Le badminton trouve ses origines en Inde où il était connu sous le nom de «Poona». Introduit en Angleterre au 19ème siècle, il a rapidement gagné en popularité. La Fédération Internationale de Badminton a été fondée en 1934 et le sport est devenu discipline olympique en 1992.

BIENFAITS :

- Physiques : Amélioration de l'endurance, de la coordination et du tonus musculaire. Il favorise également la perte de poids et améliore la santé cardiovasculaire.
- Mentaux : Développement de la concentration, réduction du stress et amélioration de l'agilité mentale.
- Sociaux : Renforcement des interactions sociales et promotion de l'esprit d'équipe.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Le match se joue en 2 sets gagnants de 21 points chacun.
- Un point est marqué à chaque échange.
- Le service doit être effectué en diagonale et en dessous de la taille.
- Le volant doit rester à l'intérieur des lignes délimitant le terrain.

DÉROULEMENT :

1. Échauffement : 10 minutes de mouvements dynamiques et d'étirements.
2. Jeu principal : Matchs de 20 à 40 minutes, avec des pauses de 2 minutes entre les sets.
3. Récupération : 5 à 10 minutes d'étirements et de retour au calme.

DURÉE :

Une session de badminton dure généralement entre 60 et 90 minutes.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Raquettes de badminton.
- Volants (en plume ou en plastique).
- Filet de badminton.
- Chaussures adaptées avec semelles antidérapantes.

SUBSTITUTION :

- Raquettes en plastique pour les débutants.
- Volants en mousse
- Utilisation de rubans pour délimiter un terrain improvisé en l'absence de marquages au sol.

ADAPTATIONS

Plusieurs adaptions sont possibles selon le types de handicap ou de maladie :

- Réduction de la taille du terrain et ajustement de la hauteur du filet.
- Volants plus lents pour permettre un temps de réaction plus long.
- Utilisation de volants sonores (volants avec des clochettes) pour suivre leur position.
- Contraste accru sur le terrain et les volants pour une meilleure visibilité.
- Utilisation de signaux visuels (lumières, drapeaux) pour les annonces de service et les scores.
- Communication par gestes et signes spécifiques au badminton.
- Explications simples et répétitives des règles.
- Utilisation de volants et de raquettes légers.
- Jeu en équipe pour favoriser l'inclusion et la coopération.
- Ajustement de la durée et de l'intensité des séances en fonction des capacités des participants.

VOLET SÉCURITAIRE

- Utilisation d'un sol adapté pour éviter les glissades.
- Port des chaussures spécifiques pour un bon maintien des pieds.
- Échauffement pour éviter les blessures musculaires.
- Suivi des règles de jeu pour prévenir les collisions et les chutes.

LIEU DE PRATIQUE

Le badminton peut être pratiqué dans :

- Des gymnases ou salles de sport.
- Des terrains extérieurs, si les conditions météorologiques le permettent.
- Des espaces communautaires avec un filet temporaire.

BADMINTON
Le chat

10' 10

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Chaque participant tient une raquette avec un volant posé sur le tamis. Le but est de garder le volant sur sa raquette tout en essayant de faire tomber les volants des autres participants en les touchant avec la main libre. Le dernier joueur avec un volant encore sur sa raquette est le gagnant.

VARIANTES :

- Réduire la surface de jeu : Définir une zone de jeu plus petite avec des marquages ou des cônes pour augmenter la difficulté et favoriser une meilleure concentration.
- Changer le volant : Utiliser des balles en mousse ou des ballons de baudruche pour ajuster la difficulté et rendre le jeu plus accessible ou plus stimulant.
- Toucher plutôt que faire tomber : Modifiez les règles pour que les joueurs doivent toucher les autres participants avec leur raquette pour les éliminer, plutôt que de faire tomber leur volant. Cette variante peut être plus adaptée à certains participants.

OBJECTIF

- *Apprendre à porter et contrôler le volant avec une raquette.*
- *Développer des compétences en concentration, coordination et motricité fine.*

MATÉRIEL

Une raquette et un volant par personne.

ORGANISATION

- *Lieu : Prévoir une salle spacieuse et accessible, avec un sol adapté pour éviter les chutes et les blessures.*
- *Position de départ : Chaque participant tient sa raquette à une main, le volant reposant sur le tamis. La paume ou le dos de la main doit être orienté vers le haut pour maintenir le volant en place.*
- *Déroulement : Les participants tentent de garder leur volant sur leur raquette tout en essayant de faire tomber ceux des autres joueurs en utilisant leur main libre pour les toucher. Si un volant tombe au sol, le joueur est éliminé.*
- *Encadrement : Un superviseur doit surveiller l'activité pour garantir la sécurité et offrir de l'aide si nécessaire.*

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- Délimitation de la zone de jeu : Utiliser des marquages au sol ou des cônes pour définir clairement la zone de jeu.
- Gestion de l'indiscipline : Pour les participants ayant des difficultés, l'exercice consiste à maintenir le volant sur leur raquette dans une zone délimitée.

10 10'

BADMINTON
Le café

OBJECTIF

- *Apprendre à porter et contrôler le volant en déplacement.*
- *Développer la coordination, la concentration et la capacité à suivre des instructions.*

MATÉRIEL

Une raquette et un volant par personne.

ORGANISATION

- *Lieu : Prévoir une salle spacieuse pour permettre le déplacement des participants.*
- *Position de départ : Chaque participant tient sa raquette à une main avec le volant sur le tamis, la paume ou le dos de la main orienté vers le haut. Tous démarrent en même temps de la ligne de départ.*
- *Déroulement : Les participants doivent avancer vers un point spécifique en gardant le volant sur leur raquette. Si le volant tombe au sol, le participant doit recommencer au départ.*
- *Encadrement : Un animateur doit surveiller le déroulement de l'activité pour garantir la sécurité, donner des instructions et ajuster les variantes selon les besoins des participants.*

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent parcourir une distance déterminée dans la salle en gardant le volant sur le tamis de leur raquette. L'objectif est de ne pas faire tomber le volant tout en avançant.

VARIANTES :

- Agrandir ou réduire la surface
- Changer le volant : Utiliser une balle en mousse ou un ballon de baudruche pour rendre l'exercice plus accessible ou plus stimulant.
- Instructions supplémentaires au signal de l'animateur : Pour ajouter de la diversité et stimuler la concentration, l'animateur peut donner des instructions spécifiques au signal, telles que :
  - S'arrêter
  - Faire un tour sur soi-même
  - Tenir sur un pied
  - Continuer en arrière
- Course relais en équipes : Diviser les participants en deux équipes et organiser une course relais où chaque membre doit parcourir une partie du parcours avec le volant. On peut également introduire des obstacles comme des cônes.

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : Assurez-vous que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- Délimitation de la zone de jeu : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages au sol pour délimiter clairement la zone de jeu et aider les participants à comprendre l'espace.
- Gestion des difficultés : Pour les participants ayant des difficultés de compréhension ou de coordination, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire. Par exemple, pour les difficultés à se déplacer en arrière, ils peuvent avancer lentement jusqu'à ce qu'ils se familiarisent avec le mouvement.

BADMINTON
Le bowling

20' 10

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent envoyer une balle en mousse en la faisant rouler au sol pour renverser des tubes de volant disposés comme des quilles de bowling. Chaque tube renversé rapporte un point. L'objectif est de contrôler le mouvement de la balle et viser avec précision.

VARIANTES :

- Deux personnes face à face : Placer deux participants face à face à une certaine distance, avec un tube de volant à côté de chacun. Chaque joueur tente de faire tomber le tube de l'autre en envoyant sa balle.
- Agrandir l'espace de jeu : Augmenter la distance entre les tubes ou l'espace de jeu pour ajuster la difficulté.
- Utilisation de cerceaux : Remplacer les tubes de volant par des cerceaux posés au sol. Les participants doivent envoyer la balle pour la faire passer à travers le cerceau.
- Défi de précision : Organiser un défi pour voir qui peut faire tomber le plus de tubes de volant en un temps limité ou avec un nombre limité de lancers.

OBJECTIF

- *Développer la capacité à contrôler et propulser un objet.*
- *Améliorer la coordination œil-main et la précision des mouvements.*

MATÉRIEL

Une raquette, une balle en mousse et tube de volant.

ORGANISATION

- *Lieu : Prévoir une salle spacieuse pour le lancer des balles. Le sol doit être adapté pour permettre aux balles de rouler sans rebondir.*
- *Position de départ : Les participants se placent derrière une ligne, tenant leur raquette à une main. Les tubes de volant sont disposés à une distance déterminée.*
- *Déroulement : Chaque participant lance sa balle en mousse en direction des tubes pour tenter de les renverser. Après chaque lancer, les tubes renversés doivent être replacés pour recommencer le jeu.*
- *Scoring : Compter le nombre de tubes renversés pour attribuer des points.*

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- Délimitation de la zone de jeu : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages au sol pour définir clairement la zone de jeu et aider les participants à comprendre l'espace.
- Adaptation des balles : Proposez différentes tailles de balles en mousse pour s'adapter aux capacités motrices de chaque participant. Les balles plus grandes ou plus légères peuvent être plus faciles à contrôler pour certains.
- Gestion des difficultés : Pour les participants ayant des difficultés de coordination ou de concentration, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire. Par exemple, ajuster la distance entre les tubes ou cerceaux pour faciliter le jeu.

10 20'

BADMINTON
La cible

OBJECTIF

- *Développer la précision des lancers avec différentes techniques (main basse et main haute).*
- *Améliorer la coordination œil-main et la capacité à viser des cibles.*

MATÉRIEL

Une balle (style balle de tennis ou balle en mousse), matériel pour faire des cibles (cerceaux, bassines, paniers, cibles dessinées, ...)

ORGANISATION

- *Lieu : Utiliser une salle spacieuse pour les lancers et les déplacements des participants.*
- *Préparation des cibles : Disposer les cibles au sol ou au mur à différentes distances et hauteurs selon les variantes choisies. Les cibles doivent être visibles et stables.*
- *Déroulement : Les participants commencent par lancer la balle librement pour s'entraîner. Ensuite, ils essaient de viser les cibles spécifiques. Chaque participant récupère sa balle après chaque lancer pour recommencer.*
- *Rotation : Si les participants sont nombreux ou ont du mal à rester concentrés, les répartir en groupes et les faire tourner entre plusieurs stations avec différentes cibles.*

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent lancer une balle vers des cibles placées au sol ou au mur. Les lancers peuvent être effectués en main basse ou en main haute. Les cibles peuvent inclure des cerceaux, des bassines, ...

VARIANTES :

- Varier le type de matériel : Comme des balles en coton, des indiakas, ou des volants de badminton pour diversifier les défis.
- Modifier la taille des cibles.
- Ajuster la distance : Varier la distance entre la ligne de départ et les cibles pour rendre l'exercice plus facile ou plus difficile.
- Défi de précision : Organiser un concours pour voir qui réussit à atteindre le plus grand nombre de cibles en un temps limité ou avec un nombre limité de lancers.

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : S'assurer que la salle est accessible à tous les participants, avec des aménagements pour les personnes ayant des besoins particuliers.
- Délimitation de la zone de jeu : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages pour délimiter clairement la zone de jeu. Ajuster les délimitations en fonction de la compréhension spatiale des participants.
- Adaptation des balles : Proposer différentes tailles et types de balles pour s'adapter aux capacités motrices de chaque participant. Les balles plus légères ou plus grandes peuvent être plus faciles à manipuler.
- Gestion des difficultés : Pour les participants ayant des difficultés de concentration ou de coordination, simplifier les instructions et offrir un soutien supplémentaire.

BADMINTON
La marelle

30' 5

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : Les participants doivent frapper le volant pour atteindre une des cases de la marelle. Pas de filet à utiliser pour cette activité.

VARIANTES :

- Cibles au sol ou au mur : Modifiez les types de cibles en fonction des capacités des participants. Les cibles au sol peuvent être plus accessibles, tandis que celles au mur introduisent un défi supplémentaire.
- Utiliser un filet : Ajoutez un filet bas pour rendre l'exercice plus réaliste, en simulant une situation de jeu typique.
- Défis :
  - Individuel : Chaque participant utilise les 3 volants pour marquer le plus de points en touchant les cibles. Compter les réussites pour déterminer le gagnant.
  - Par équipe : Former des équipes et attribuer un volant par membre. L'équipe avec le plus de points cumulés remporte le concours.
  - Sur terrain : Organiser un exercice de service où chaque participant marque des points selon la zone où le volant tombe. Par exemple, +2 points pour les zones proches du fond. Les participants servent successivement et comptabilisent leurs points.

OBJECTIF

- *Développer la précision de frappe du volant.*
- *Maîtriser les techniques de mise en jeu et de ciblage.*

MATÉRIEL

Une raquette, trois volants et de quoi réaliser la marelle ou des cibles.

ORGANISATION

- *Préparation : Tracer la marelle au sol.*
- *Déroulement : Les participants commencent par frapper le volant en prise revers ou en prise droite. Encourager l'utilisation des deux techniques pour diversifier les compétences. Le but étant de passer par chaque case de la marelle.*
- *Gestion du temps : Diviser le temps entre les différentes variantes pour permettre à chaque participant d'explorer tous les aspects de l'exercice.*

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : Choisir une salle accessible à tous, avec suffisamment d'espace pour se déplacer et frapper les volants.
- Délimitation de la zone de jeu : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou des tapis pour délimiter clairement la zone de jeu. Ajuster la taille en fonction des besoins et de la compréhension de l'espace des participants.
- Adaptation des cibles : Si la marelle semble trop complexe, la remplacer par des cibles plus simples ou placer des objets plus grands pour que les participants puissent viser plus facilement.

BADMINTON
La pétanque

OBJECTIF

- *Développer la précision et la maîtrise du volant.*
- *Améliorer la capacité à frapper avec précision en utilisant une raquette.*

MATÉRIEL

Une raquette, deux volants par personnes et un cochonnet (peut être un volant usagé).

ORGANISATION

- *Préparation : Utiliser un volant usagé comme cochonnet. Lancer le cochonnet à la main pour commencer chaque manche.*
- *Service : Les participants servent en prise revers ou en prise droite, en utilisant le dos de la main ou la paume de la main pour frapper le volant.*
- *Tour de Jeu : Chaque joueur frappe son volant à tour de rôle. S'assurer que chacun ait une chance équitable de participer.*
- *Décompte des Points : A la fin de chaque manche, compter les points en fonction de la proximité des volants du cochonnet.*

ACTIVITÉ

RÈGLE DU JEU : L'objectif est de faire voler le volant le plus près possible du cochonnet (ou volant usagé utilisé comme cochonnet). Les participants frappent leur volant en utilisant leur raquette, et le but est de se rapprocher le plus possible du cochonnet.

DÉROULEMENT : Les points sont attribués en fonction de la proximité des volants par rapport au cochonnet. L'équipe avec le ou les volants les plus proches gagne des points pour chaque volant qui se trouve plus près du cochonnet que ceux de l'équipe adverse.

GAGNANT : L'équipe qui accumule le plus de points à la fin des parties remporte le jeu. Une partie se joue en 15 points.

VARIANTES :

- Parties multiples : Pour permettre à tout le monde de participer simultanément, organiser plusieurs jeux de pétanque en parallèle. Chaque groupe peut jouer sur un terrain délimité.
- Limites de terrain : Définir clairement les limites du terrain de jeu en utilisant des cônes ou du ruban adhésif pour éviter les confusions et maintenir l'ordre pendant le jeu.

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : Choisir une salle ou un espace de jeu accessible à tous, avec suffisamment d'espace pour se déplacer et frapper les volants.
- Délimitation de la zone de jeu : Définir clairement la zone de jeu avec des cônes, du tape au sol, ou des marquages visibles pour aider à la compréhension de l'espace.
- Adaptations : Ajuster la taille du terrain et la hauteur du cochonnet en fonction des besoins des participants. Offrir un soutien visuel et verbal pour guider les participants dans le jeu.

BADMINTON
Le chef d'orchestre

10' 10

ACTIVITÉ

RÔLE DU CHEF D'ORCHESTRE : Une personne est désignée comme chef d'orchestre. Cette personne est responsable de mener le groupe en se déplaçant en pas chassé à gauche ou à droite. Tous les autres participants doivent imiter ses mouvements de manière synchronisée, comme s'ils étaient son reflet dans un miroir.

MOUVEMENTS : Le chef d'orchestre peut alterner les déplacements, en se déplaçant de gauche à droite ou inversement, et les participants doivent suivre en restant alignés.

VARIANTES :

- Saut au Signal : Lorsque l'animateur frappe dans les mains ou donne un signal sonore, tous les participants, y compris le chef d'orchestre, doivent sauter en l'air. Ce signal peut être aléatoire pour tester la réactivité des participants.
- Changement de chef d'orchestre : Pour maintenir l'intérêt et donner à chacun la chance de diriger, changer de chef d'orchestre régulièrement. Cela peut être fait après un certain nombre de mouvements ou de sauts.

OBJECTIF

- *Apprendre à se déplacer en pas chassé, une technique fondamentale en badminton pour se positionner rapidement sur le terrain.*
- *Développer la coordination et l'écoute des consignes.*

MATÉRIEL

Une raquette par personne.

ORGANISATION

- *Disposition : Tous les participants se placent en ligne ou en formation éparpillée, en fonction de l'espace disponible. Le chef d'orchestre se tient face à eux.*
- *Technique : Les participants doivent effectuer des pas chassés, avec les genoux légèrement pliés pour garder une position basse et stable, ce qui est essentiel pour de bons déplacements en badminton. Les pieds doivent rester parallèles, et les participants doivent éviter de croiser les jambes.*
- *Coordination : Les mouvements doivent être exécutés en miroir par rapport au chef d'orchestre. Si le chef d'orchestre va à droite, les autres vont à gauche (et vice versa).*

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : S'assurer que la salle est adaptée aux besoins des participants, avec un sol non glissant et suffisamment d'espace pour que tous puissent se déplacer librement.
- Délimitation de l'espace : Utiliser des cônes, du ruban adhésif ou d'autres marquages pour délimiter clairement la zone de jeu, aidant ainsi à une meilleure compréhension de l'espace.
- Adaptations : Si certains participants ont des difficultés avec les mouvements rapides ou les sauts, adapter l'intensité de l'exercice ou permettre des mouvements plus lents et contrôlés.

BADMINTON
La jonglerie

OBJECTIF

Apprendre à frapper et jongler avec différents objets pour développer la coordination œil-main et la précision des mouvements.

MATÉRIEL

Une raquette par personne, un ballon de baudruche.

ORGANISATION

- *Technique : Les participants utilisent le dos de la main ou la paume de la main pour frapper le ballon ou le volant. Il est important de contrôler la force de frappe pour maintenir l'objet en l'air.*
- *Espaces délimités : S'assurer que chaque participant dispose de suffisamment d'espace pour éviter les collisions. Utiliser si besoin des cônes ou des marques au sol pour délimiter les zones.*

SPÉCIFICITÉS

- Accessibilité : S'assurer que la salle est adaptée, avec un espace suffisant pour tous les participants. Prévoir un sol adapté pour éviter les glissades.
- Sécurité : Délimitez clairement les zones de jeu pour éviter tout accident et pour aider à la compréhension de l'espace.
- Adaptations : Si nécessaire, ajuster la taille des objets pour correspondre aux capacités des participants. Les ballons de baudruche, par exemple, peuvent être remplacés par des balles plus grandes et plus lentes pour les débutants.

ACTIVITÉ

Étape 1 : Les participants commencent par jongler à main nue avec un ballon de baudruche, en essayant de le maintenir en l'air en frappant doucement. L'objectif est d'atteindre une vingtaine de jongles consécutives.

Étape 2 : Une fois à l'aise avec les mains, les participants utilisent une raquette pour jongler avec le ballon de baudruche.

Étape 3 : Pour augmenter la difficulté, les participants passent au jonglage avec un volant, en utilisant toujours la raquette.

VARIANTES :

- Changement de matériel : Expérimenter avec différents objets comme une balle en mousse, un ballon de football léger, ou même une plume pour des sensations différentes.
- Alternance paume/dos de main : Demander aux participants de frapper alternativement avec la paume et le dos de la main.
- Jonglage créatif :
  - Frapper et rattraper le ballon ou le volant avec l'autre main.
  - Alterner les frappes avec différentes parties du corps, comme les pieds ou les genoux.
  - S'accroupir et se relever tout en maintenant le ballon ou le volant en l'air.
- Défis :
  - Hauteur : Qui peut frapper le ballon ou le volant le plus haut tout en le contrôlant ?
  - Durée : Qui peut jongler le plus longtemps sans que le ballon ou le volant ne touche le sol ?

BOCCIA

PRÉSENTATION

La Boccia est un sport adapté, revisité à partir d'une discipline antique, qui permet aux personnes atteintes de handicaps moteurs de participer activement. Ce sport se concentre sur la précision du lancer de balles en cuir vers une cible (Jack), développant des compétences physiques, stratégiques et l'esprit d'équipe. Créée dans les années 1970 en Europe pour les personnes handicapées, la Boccia est devenue une discipline reconnue, intégrée aux Jeux Paralympiques en 1984. La Fédération Internationale de Boccia (BISFed) a largement contribué à sa promotion et standardisation mondiale.

BIENFAITS:

- Développement physique : Amélioration de la précision et de la coordination motrice.
- Renforcement musculaire : Sollicitation des divers groupes musculaires par les différents types de lancers.
- Compétences sociales et stratégie : Promotion de l'esprit d'équipe, de la stratégie tactique, et renforcement des compétences sociales.
- Inclusion et estime de soi : Renforcement de la confiance et de l'estime en soi des participants.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- La Boccia est un sport d'opposition entre 2 équipes. Elle se pratique soit seul soit par équipe de 2 ou 3.
- Les positions sont toujours alternées au niveau des couleurs, ce qui permet une équité sur le terrain. Par exemple :
  - Equipe A : joue en 1,3,5 (balles rouges)
  - Équipe B : joue en 2,4,6 (balles bleues)
- On distribue 2 balles à chaque joueur et on donne la balle blanche « jack » au joueur n°1 qui joue toujours le premier. Lors des tours suivants, chaque joueur le lancera à tour de rôle.

DÉROULEMENT :

- Chaque équipe désigne en son sein, un capitaine de la partie. Celui-ci choisit au départ la couleur de balle de son équipe, et décide lequel de ses joueurs doit lancer la balle durant la partie.
- Les joueurs ou équipes lancent des balles en cuir depuis une aire délimitée vers le jack.
- Les points sont attribués en fonction de la proximité des balles par rapport au jack.
- Le jeu est constitué de manches, et la partie se poursuit jusqu'à ce qu'un certain nombre de points soit atteint.
- Un match se déroule en plusieurs manches (à définir avant le match). Les points sont cumulés entre les manches.

DURÉE :

Selon le niveau, le match oscille généralement entre 30 et 45 minutes.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Un set de boccia (2 x 6 balles de couleur + 1 cochonnet/jack blanc).
- Un équipement de mesurage (mètre/décamètre).
- Un indicateur de couleur rouge et bleu pour indiquer le vainqueur (raquette de tennis de table).
- Une rampe ou une gouttière (à utiliser en fonction du public ciblé).
- Des chaises ou un banc.
- Équipement de traçage pour délimiter les zones et le terrain (collant, plots, lignes au sol).

OBJECTIFS DE PROGRESSION

- Travail de la motricité des membres supérieurs et de la motricité fine.
- Travail de la précision, de la concentration.
- Lorsqu'il est pratiqué en équipe, permet le travail de la stratégie du jeu et la coopération, favorise la communication et l'échange.

ADAPTATIONS

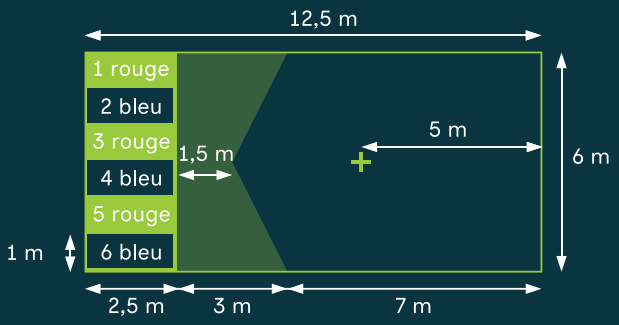
- Utilisation de supports pour stabiliser les bras ou les mains.
- Ajustement de la distance entre les balles et le jack en fonction des capacités individuelles.
- Utilisation d'une rampe en cas de handicap lourd.

VOLET SÉCURITAIRE

- Assurer la fixation sécurisée du tapis de jeu pour éviter tout risque de glissade (si pas de traçage de terrain).
- Utilisation de balles de Boccia appropriées pour minimiser les risques de blessure.

LIEU DE PRATIQUE

La Boccia se pratique en intérieur sur un terrain rectangulaire de 12,5 mètres de long sur 6 mètres de large. Le terrain est marqué par des lignes de délimitation et des zones spécifiques pour les lancers. Le sol doit être plat et lisse pour assurer une compétition équitable.



BOCCIA
La cible

30' 6

ACTIVITÉ

- Définir de zones de lancer.
- Le joueur se place dans les zone centrale du lancer.
- Le joueur décide dans quelle zone il veut lancer. Il lance ensuite sa balle qui doit s'arrêter dans la zone choisie.
- Le joueur peut choisir lui-même sa zone à l'avance, ou le moniteur peut lui imposer.

VARIANTES :

- Placer des obstacles sur la trajectoire de la zone (balles adverses) afin de travailler la précision en match.
- Agrandir ou réduire les zones.

SPÉCIFICITÉS

- Proposer des zones accessibles à tous.
- Imposer les zones selon le niveau du joueur.
- Si les joueurs sont indisciplinés, distribuer les balles de jeu au fur et à mesure, afin d'éviter qu'ils ne les lancent à n'importe quel moment.

OBJECTIF

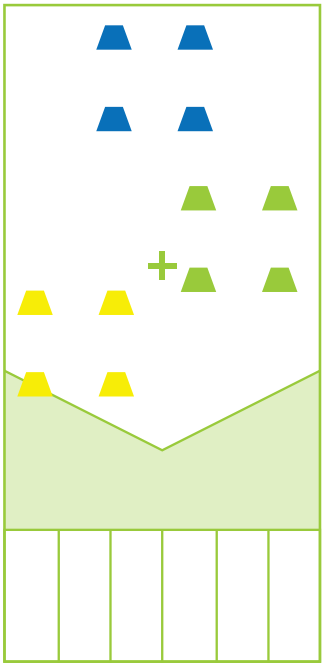
Précision du lancer.

MATÉRIEL

Set de Boccia, ruban adhésif et plots.

ORGANISATION

- *Définir des zones avec du ruban adhésif, ou des plots.*
- *Dessiner des zones à différents endroits du terrain, et de tailles différentes.*



2 20'

BOCCIA
L'échelle

OBJECTIF

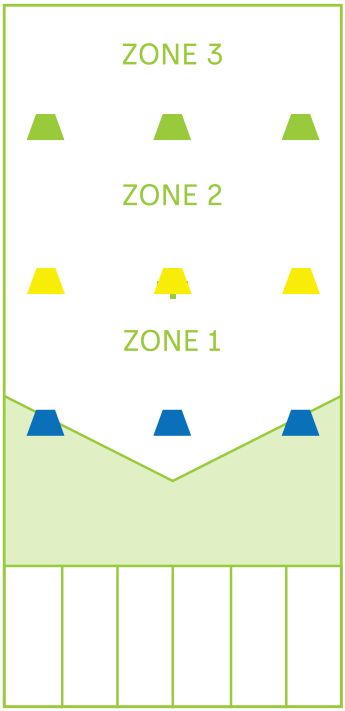
Force du lancer.

MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans et plots.

ORGANISATION

- *Définir des zones avec du ruban adhésif.*
- *Placer les plots dans les zones.*



ACTIVITÉ

- Des zones, de toute la largeur du terrain sont tracées dans la zone de jeu à différentes distances, telle une échelle. Le joueur doit choisir une zone et lancer la balle dans celle-ci.
- Le joueur peut choisir lui-même sa zone, ou le moniteur peut lui imposer.
- Ensuite, des cônes seront placés dans différentes endroits de la zone de jeu. Le joueur lance la balle sur un cône posé au sol dans le but de le renverser.

SPÉCIFICITÉS

- Proposer des zones accessibles à tous.
- Imposer les zones si le joueur a trop facile / dur.
- L'accompagnement s'avère important pour le joueur. Il se peut qu'il fasse un blocage, votre contribution est donc recommandée pour l'aider à franchir cette ligne.

BOCCIA
Le jeu de l'oie

30'

4

ACTIVITÉ

Un jeu de l'oie est tracé sur le sol, avec des cases numérotées. Le but sera d'envoyer la balle dans les zones, dans l'ordre des numéros.

VARIANTES :

- Utiliser un dé qui indique le nombre de zones dont le joueur doit avancer. S'il réussit à lancer sa balle dans la zone adéquate, il peut y rester, sinon il retourne à sa zone précédente.
- Libre également au moniteur de prévoir des « surprises » positives ou négatives comme dans un vrai jeu de l'oie (avancer, reculer, perdre un tour, ...).

SPÉCIFICITÉS

- Laisser la possibilité au joueur, dans un premier temps de passer à côté du terrain afin qu'il puisse repérer le trajet à parcourir.
- Dessiner un parcours réalisable par tous les joueurs en fonction de leurs capacités.

OBJECTIF

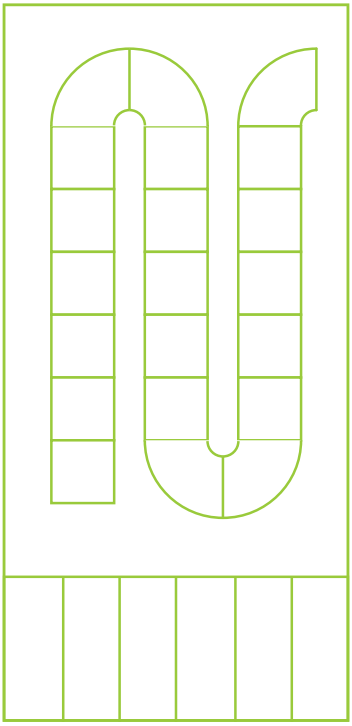
Précision et force combinées.

MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans et plots.

ORGANISATION

Dessiner le parcours au ruban adhésif ou prévoir une version imprimé à coller au sol.



2 20'

BOCCIA
La chenille

OBJECTIF

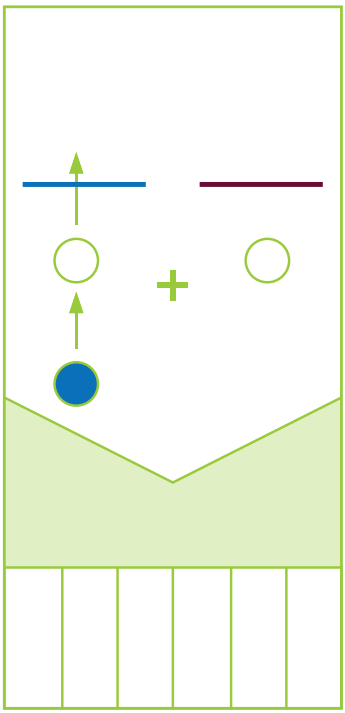
Force du lancer.

MATÉRIEL

Set de Boccia et ruban adhésif.

ORGANISATION

Dessiner les lignes ainsi que le point de dépôt du jack au ruban adhésif.



ACTIVITÉ

- Les joueurs sont répartis en équipe et un jack est placé en face d'eux. Une ligne est tracée 1m plus loin.
- Chacun à leur tour, les joueurs d'une même équipe vont lancer une de leurs balles et doivent essayer de pousser le jack afin qu'il dépasse la ligne.
- Les deux équipe peuvent jouer en même temps vu qu'elles ont chacune leur jack et leur ligne à dépasser.

VARIANTES :

- Placer un autre type de balle (tennis, mousse, pétanque...) pour varier la difficulté
- Placer le jack à différentes distances. L'exercice sera plus facile dans un premier temps de près, et peut être complexifié en ajoutant de la distance.

SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser l'échange entre les joueurs d'une même équipe afin qu'ils collaborent.
- Si la distance à dépasser entre le jack et la ligne est trop longue, raccourcir cette distance.

BOCCIA
Champion du monde

10' 1

ACTIVITÉ

- Le joueur se positionne sur le 1er trait.
- Il recule d'un trait à chaque fois qu'il réussit à placer une balle dans la cible.
- Le but est d'arriver le premier au dernier trait.
- Chaque joueur joue une balle alternativement et possède 5 essais par ligne.
- Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

VARIANTES :

- Utiliser des balles de densités différentes (dure, semi-dure, molle…).
- Agrandir ou rétrécir la zone cible pour complexifier le jeu. S'adapter au niveau des joueurs.

SPÉCIFICITÉS

- Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum) pour les joueurs avancés.
- Disposer les traits tous les 1,5 mètres.
- Diminuer ou rajouter le nombre de traits.
- Laisser au sol les balles lancées (réussies ou non).

OBJECTIF

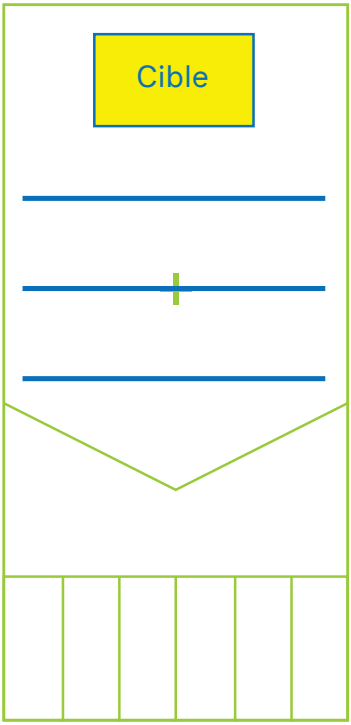
Force et précision.

MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans adhésifs.

ORGANISATION

Dessiner les lignes ainsi que la zone cible.



BOCCIA
Horloge

OBJECTIF

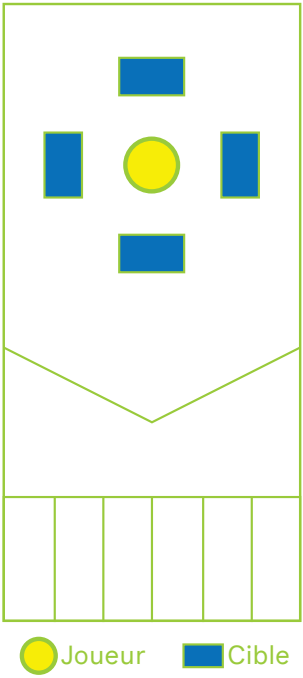
Précision.

MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans adhésifs.

ORGANISATION

Dessiner au ruban adhésif les 4 cibles et la zone du positionnement du joueur au milieu.



ACTIVITÉ

- Le joueur se place au centre. Il doit placer une balle dans chacune des cibles, dans le sens qu'il souhaite.
- Faire le tour complet, en plaçant une balle dans chacune des 4 cibles, en moins de 20 balles lancées.

VARIANTES :

- Utiliser des balles de densités différentes (dur, semi-dure, molle...).
- Agrandir ou rétrécir la zone cible pour complexifier le jeu.
- Rajouter des cibles dans les diagonales.

SPÉCIFICITÉS

- Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.
- Pour les joueurs avancés, définir un temps limite de lancement par balle (1 minute maximum).
- Pour les joueurs avancés, laisser les balles jouées en places (obstacles).

CYCLODANSE



PRÉSENTATION

La cyclodanse est une discipline sportive reconnue en Belgique et internationalement par la Fédération Internationale de Danse. Elle permet aux personnes ayant un handicap moteur de danser en utilisant une chaise roulante.

Il existe trois types de cyclodanse :

- Danse en solo : La personne danse seule avec sa chaise roulante.
- Danse en duo : Deux personnes en chaise roulante dansent ensemble.
- Danse en combi : Une personne valide et une personne en chaise roulante dansent ensemble.

La cyclodanse permet de pratiquer un exercice physique ludique tout en favorisant l'intégration sociale et le bien-être.

Historique : La cyclodanse a été développée dans les années 2000 pour répondre au besoin croissant d'activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap. Elle s'est rapidement propagée dans les centres de rééducation et les associations sportives dédiées.

BIENFAITS :

- Physiques : Amélioration de la condition physique générale, renforcement musculaire, et augmentation de la mobilité.
- Mentaux : Réduction du stress, amélioration de l'humeur, et développement de la confiance en soi.
- Sociaux : Renforcement des liens sociaux et intégration au sein d'un groupe.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Adapter les mouvements et l'intensité selon les capacités de chacun.
- Assurer un environnement sécurisé et accessible.
- Suivre les consignes des instructeurs spécialisés.

DÉROULEMENT :

1. Échauffement : 10 minutes de mouvements doux et d'étirements.
2. Session principale : 20 à 30 minutes de cyclodanse avec des chorégraphies adaptées.
3. Récupération : 5 à 10 minutes de relaxation et d'étirements.

DURÉE : Une session de cyclodanse dure généralement entre 35 à 50 minutes.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Vêtements confortables et adaptés.
- Système audio pour la musique.
- Sol lisse pour éviter d'abimer les roues des fauteuils.

ADAPTATIONS

Adaptations pour différents handicaps :

- Handicap moteur : Simplification des mouvements et prise en considération du temps nécessaire pour sa réalisation.
- Handicap sensoriel : Utilisation de signaux visuels et tactiles pour les participants malvoyants ou malentendants.
- Handicap intellectuel : Instructions claires et répétitives, et soutien individualisé.

VOLET SÉCURITAIRE

- Espaces adaptés pour permettre une circulation aisée et sécurisée.
- Encouragement à écouter son corps et à respecter ses limites.
- Respect des limites des participants.

LIEU DE PRATIQUE

La cyclodanse peut être pratiquée dans :

- Des centres de rééducation.
- Des associations sportives pour personnes en situation de handicap.
- Des espaces publics adaptés.



CYCLODANSE
Principes de base - Sécurité

10' 2

ACTIVITÉ

- Les recommandations de sécurité sont à respecter en tout temps et dans toutes les circonstances qui composent l'activité de cyclo-dance.
- L'anti-bascule doit être déployé en permanence.
- Les deux danseurs veilleront tout le temps au confort de l'autre grâce à un contact visuel régulier voire permanant. Ainsi, ils veilleront par exemple tous les deux, qu'à aucun moment, les repose-pieds de la chaise ne risquent d'entrechoquer les chevilles du danseur debout.
- Concernant la stabilité de la chaise, il est absolument interdit d'appliquer la moindre force dans les mains si celles-ci se trouvent placées plus haut que le niveau des épaules du danseur en chaise.
- Pour préserver l'intégrité physique des danseurs, et plus particulièrement celle du danseur en chaise, il est interdit d'engager les mains d'aucun des deux danseurs à l'arrière du plan du dos, c'est-à-dire le plan qui passe par les épaules et la colonne.

OBJECTIF

Comprendre les points de sécurité à respecter en cyclodanse et les assimiler pour toute suite de l'activité.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

- *Le moniteur énoncera en préambule de toute activité de cyclodance les consignes de sécurité, il s'assurera qu'elles sont comprises, et les rappellera régulièrement. Il vérifiera en permanence qu'elles sont respectées.*
- *Les vérifications de sécurité sont à vérifier et à respecter par les deux partenaires de danse.*
- *La présence de l'anti-bascule n'enlève en rien l'importance le respect de chaque règle de sécurité.*

SPÉCIFICITÉS

- Les règles de sécurité de base doivent être complétées par d'autres, en fonction des pathologies et des limites physiques des danseurs. Elles pourront également être renforcées dans le cas ou des limites intellectuelles ou psychiques ne permettraient pas d'être convaincu du respect de la sécurité de tous.
- La plupart du temps , on considère que le dos du danseur en chaise doit rester collé et donc aligné avec son dossier, ce qui facilite la visualisation de ce plan du dos.

2 10'

CYCLODANSE
Positionnement



OBJECTIF

Comprendre les positions des danseurs et leur gestuelle.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

- *En permanence, le moniteur montre et décrit chaque positionnement dans ses détails. Ensuite il fait essayer les danseurs et ajuste avec eux l'exactitude des positions et des mouvements.*
- *À tout instant, les deux danseurs se tiennent du regard afin d'observer les réactions de l'autre.*
- *Les deux danseurs échangent jusqu'à arriver au positionnement le plus efficace et le plus confortable pour les deux.*

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- Le danseur debout et le danseur en chaise se placent face à face. L'anti-bascule de la chaise roulante est déployé.
- Le danseur debout présente toujours ses mains paumes orientées vers le haut à son partenaire en chaise qui lui pose ses mains dessus paumes orientées vers le bas. Un peu d'angle est donné afin de permettre une bonne accroche lorsque chacun tire un peu vers soi. Les mains du binôme son placées entre la mi-hauteur entre les épaules des partenaires et le niveau des épaules du danseur en chaise. Les bras forment un ovale. Le danseur debout se décale à gauche ou à droite pour ne pas rester dans l'axe de roulage de la chaise.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les aptitudes physiques de chacun au niveau des mains, le crochetage des doigts et paumes sera adapté différemment à partir de la position de base dite mains à plat.
- Si le danseur en chaise n'a pas suffisamment de force ni de mobilité dans les membres supérieurs, l'adaptation peut aller jusqu'au placement d'une longue bande de tissus solide dans le dos du danseur en chaise. Dans ce cas, le danseur debout agrippera les extrémités de cette allonge et fera comme s'il s'agissait des mains de son partenaire.



CYCLODANSE
Mise en mouvement

10' 2

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- En cyclodanse, les mouvements de la chaise ne sont pas induits par des actions données aux volants des roues, mais par une série d'actions et de réactions au niveau des mains des danseurs.
- Paume contre paume, les deux danseurs vont dans un premier temps en restant sur place orienter leurs mains alternativement vers la gauche et vers la droite en faisant pivoter les poignets dans l'axe de l'avant-bras (les coudes restent fixes).
- Lorsque le pivot des poignets est bien acquis, les danseurs vont appliquer simultanément une force qui pousse contre la main du partenaire, et ainsi observer les mouvements induits à la chaise.

SPÉCIFICITÉS

Les rotations de poignets et les forces appliquées seront toujours réfléchies en fonction des aptitudes physiques de l'un et de l'autre. L'observation des limites de confort à ne pas franchir, est primordiale pour garantir une sécurité des deux danseurs.

OBJECTIF

Comprendre les actions des danseurs qui permettent la transmission de force de l'un à l'autre.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

- *Lors du mouvement de rotation des poignets, les mains se décalent naturellement vers le haut et le bas. Les mains placées le plus haut seront positionnées paumes verticales toujours face à face, alors que les mains placées plus bas seront orientées à trois quart (paume à trois quart vers le haut pour le danseur debout et à trois quart vers le bas pour le danseur en chaise).*
- *Lors de l'application des forces d'action réaction sur les paumes mutuelles, les forces seront calibrées de manière égale.*
- *Trois variants sont à essayer afin de bien sentir le mouvement : d'abord les force est appliquée également par les deux danseurs, ensuite l'un pousse et l'autre verrouille, et enfin l'inverse.*

2 10'

CYCLODANSE
Déplacement



OBJECTIF

Créer des premiers déplacements tout en sécurité.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

- *Il est essentiel pour le danseur debout de ne pas rester dans l'axe de la chaise au risque d'entrechoquer les repose-pieds de la chaise et ses chevilles. Pour ce faire, le mouvement de recul sera combiné avec le mouvement gauche droite vu ci-dessus.*
- *Le danseur en chaise favorisé par son positionnement dans le sens de la marche veillera à communiquer à son partenaire les risques de collisions se présentant derrière lui.*

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- En cyclodanse, le déplacement s'effectue toujours par une progression en marche arrière du danseur debout.
- Grace à son mouvement de recul, et toujours par le même principe d'action réaction (vu à l'atelier 2), le mouvement sera transmis finalement à la chaise qui se déplacera en marche avant.
- Cette fois, les danseurs appliqueront chacun une force de traction vers eux-mêmes. Ce sont ces forces qui feront avancer la chaise.

SPÉCIFICITÉS

Dans le cas où le danseur en chaise ne peut assurer seul ses zigzags latéraux, il faudra veiller à ce que le déplacement arrière soit accompagné des mouvements de droite à gauche bien amples et non l'inverse. Ce n'est pas tant le danseur debout qui gravite autour de son partenaire mais plutôt l'inverse. Pour s'exercer à cela, le danseur debout peut s'entrainer à reculer en ligne droite alors que le danseur en chaise le suit en slalomant.

CYCLODANSE
Rythme et tempo

5' 2

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

Le rythme et le tempo de la musique, s'il ne sont pas bien perçus par l'un ou l'autre des danseurs, seront transmis par les mains, sans perturber les gestes techniques, par le danseur des deux qui est le plus réceptif à l'harmonie de la musique.

SPÉCIFICITÉS

La synchronisation des gestes techniques liés à la cyclodanse et du rythme de la musique d'accompagnement peut prendre du temps pour certains. Patience et encouragements seront toujours les bienvenus.

OBJECTIF

Danser en harmonie avec la musique.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

La coordination des mouvements de danse et du tempo des musiques choisies a plus de chances d'être efficace après que les gestes techniques soient compris et maitrisés. – Choisir des musiques adaptées au niveau des participants.

2 5'

CYCLODANSE
Positionnement de départ



OBJECTIF

Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt- et très lentement, et puis ensuite avec une compréhension et une coordination de mouvements s'améliorant, le mouvement apparait et peut s'accélérer petit à petit.

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout.

CYCLODANSE
Décomposition de la passe

20'

2

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout).

OBJECTIF

Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt- et très lentement, et puis ensuite avec une compréhension et une coordination de mouvements s'améliorant, le mouvement apparait et peut s'accélérer petit à petit.

2 20'

CYCLODANSE
Décomposition de la passe



OBJECTIF

Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

- *L'épaule du danseur en chaise est verrouillée.*
- *Le danseur en chaise applique au ventre de son partenaire une force égale à celle reçue. Plus fort il rattrape son binôme, risque de le cogner et de le faire tomber. Moins fort, le bras part alors à l'arrière du plan du dos, ce qui est interdit.*
- *Tout l'art du moniteur sera de toujours se placer durant le mouvement, là où le danseur debout doit regarder.*

SPÉCIFICITÉS

- Cet exercice permet dès cet instant de voir si le danseur en chaise est capable de verrouiller son épaule pour que son bras reste bien aligné avec le plan du dos. Si ce n'est pas le cas, le danseur debout placera une main sur une poignée de la voiturette pour dissiper la force induite
- L'intérêt de pivoter en montrant d'abord le dos est double : on évite d'accrocher un doigt et de l'abimer ; et on tourne dans un sens s'écartant, évitant les chocs entre chaise et danseur.

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

- Le danseur debout, du côté où il est décalé, va s'avancer jusque contre le bras tendu horizontalement par le danseur en chaise. Le contact se fait à partir de cet instant juste entre la main ou le bras du danseur en chaise et le ventre de son partenaire.
- Dès ce moment, le danseur debout va décrire un grand cercle tout autour de son partenaire et dont le centre est l'axe vertical passant par la tête du danseur assis. Le rayon de ce cercle virtuel est formé par la longueur du bras du danseur assis. Il s'agit donc d'un grand cercle de deux à trois mètres de diamètre. Ce tour est un apprentissage de repérage.
- Dans la passe réelle, lors de la réalisation du tour, le danseur debout va lui aussi pivoter sur lui-même tout en faisant tourner son binôme. Pour ce faire, dès qu'il a amorcé le tour de son partenaire, il va réaliser tout en suivant la trajectoire, des petites rotations dont l'axe vertical est sa colonne vertébrale. Ces tours, il va les réaliser en montrant toujours d'abord son dos à son partenaire. Pendant que le danseur en chaise réalise un tour complet, son binôme réalise deux bini toupille autour de lui. Pendant ces tours, les bras de deux danseurs peuvent être placés à l'horizontale par soucis d'harmonie.
- À la fin des tours, le danseur debout place sa main extérieure derrière son dos et récupère ainsi déjà une des mains de son partenaire. L'autre main est tendue à l'avant et récupérée naturellement.
- À la fin de la passe, comme pour la fin de toutes les passes, en s'appuyant mutuellement sur les mains de l'un l'autre, le danseur en chaise passe toujours devant son partenaire.

CYCLODANSE

Passe facile : Le passage sous le bras - Positionnement de départ

5' 2

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout).

OBJECTIF

Maîtriser une deuxième passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt, très lentement. Ensuite, à mesure que la compréhension et la coordination des mouvements s'améliorent, le mouvement apparaît et peut s'accélérer petit à petit.

2 20'

CYCLODANSE
Décomposition de la passe



OBJECTIF

Maîtriser une deuxième passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.

MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

ORGANISATION

Dans un premier temps, il peut être très important d'énoncer tout haut les moments avec et sans force.

SPÉCIFICITÉS

En cas de faiblesse du danseur en chaise au moment de la poussée, il est possible pour le danseur valide d'assister le mouvement en poussant avec sa main libre sur l'accoudoir de la chaise.

ACTIVITÉ

Prérequis : Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

- Le danseur debout, du côté où il est décalé, va s'avancer avec sa main extérieure (celle du côté où son partenaire ne se trouve pas) orientée paume vers l'avant, doigts vers le bas, et placée à la hauteur de l'épaule de son partenaire qui lui verrouille son épaule et arme son bras pour avoir de la force pour la poussée à venir. La main intérieure est lâchée.
- De manière simultanée, les deux danseurs poussent sur leurs mains avec exactement la même force et en les maintenant au niveau de l'épaule, ce qui amorce un demi-tour de la part du danseur en chaise.
- Le danseur debout se glisse immédiatement derrière son partenaire en chaise qui lui se retrouve avec le bras passant devant lui.
- À ce moment en supprimant tout échange de force dans les mains en contact, celles-ci sont passées par-dessus la tête du danseur assis, jusqu'à aller s'arrêter du côté opposé bras tendu pour celui-ci au niveau de son épaule.
- Bras positionné en sécurité, d'une poussée vers l'avant, le danseur en chaise fait comprendre à son partenaire qu'il est de nouveau en force. Le piéton part alors en marche arrière en tendant sa main libre pour appeler un regroupement qui se fait naturellement.
- À la fin de la passe, comme pour la fin de toutes les passes, en s'appuyant mutuellement sur les mains de l'un l'autre, le danseur en chaise passe toujours devant son partenaire.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE



PRÉSENTATION

La danse et l'expression corporelle permettent de s'exprimer avec le corps, sans l'usage de la parole, afin de transmettre un message, des émotions, d'imager une situation réelle ou imaginaire. Elles permettent :

- D'apprendre à mobiliser son corps pour produire et reproduire des formes corporelles en fonction d'une intention.
- De réduire l'écart entre la représentation mentale du mouvement et sa réalisation.
- D'affiner la perception de son corps pour mettre en adéquation la perception de la sensation (image interne) et celle qu'il veut donner à voir (image externe).
- De travailler la relation du corps à l'espace et au temps.

Les activités de danse et d'expression corporelle permettront donc un travail de la psychomotricité et du schéma corporel (pour rappel : percevoir l'organisation des différentes parties de son corps, comment elles s'articulent entre elles et comment elles occupent l'espace et interagissent avec lui). Elles permettront également de mettre en jeu les aptitudes visuelles et auditives d'une manière différentes d'autres sports.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

- Pas de règles spécifiques : l'animateur a la liberté de prévoir les règles, ainsi que la durée et le déroulement de la pratique avec ses participants, en fonction de leurs besoins, envies et capacités.
- Quelques compétitions, mais surtout en cyclodanse (voir fiche Cyclodanse).

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Baffle – Diffuseur de musique.
- Facultatif : Tapis de sol, voiles/rubans, déguisements.

ADAPTATIONS

La danse et l'expression corporelles sont des activités très différentes d'autres sports. Elles font intervenir le schéma corporel et les sens d'une manière inédite, et sont donc parfois mieux adaptés à des personnes déficientes, sensibles aux sens.

- Avec les personnes présentant un trouble autistique ayant des difficultés dans la communication et les interactions sociales, il apparait intéressant d'utiliser des moyens de communications variés et différents du langage oral pour les aider à s'exprimer. Ils ont également régulièrement une perception sensorielle différente, et ont également souvent un déficit du développement moteur. La danse et l'expression corporelle leurs permettent de s'exprimer de manière différente que par le langage, ce qui peut permettre un développement intéressant chez eux. Ils ressentent aussi la musique au travers de leur corps, et elle peut leur permettre de rencontrer et d'apprendre à gérer certaines émotions.
- Les personnes déficientes intellectuelles sont souvent très sensibles à la musique, et l'apprécient beaucoup. La danse et l'expression corporelle, si elles se font en musique, sont donc appropriées pour placer un cadre entrainant à la pratique sportive chez ces personnes. Étant souvent en déficit d'activité physique, la danse en musique peut donc être un bon moyen de les faire pratiquer une activité.
- Chez les personnes malvoyantes, le sens de l'ouïe est très développé. Le gestion motrice de leur corps est également quelque peu différente vu que gérée sans mimétisme par la vue. Ils apprécient donc très souvent également la musique. La danse et l'expression corporelles leur permettent de travailler la motricité et la connaissance de leur corps de manière précise.
- Les personnes malentendantes, bien qu'on puisse penser le contraire, sont très réceptives aux activités de danse en musique. En effet, chez eux, la vue est prédominante dans la gestuelle, ce qui leur permet de rapidement comprendre par mimétisme. Et ils ressentent la musique par les vibration du corps. Ils ont donc souvent un bon rythme en danse car ils le ressentent dans leur corps, et se basent dessus pour réaliser leurs mouvements.

La danse et l'expression corporelle faisant intervenir l'imaginaire, il est important de laisser à chacun la place de son expression propre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise expression, mais parfois simplement une interprétation différente chez chacun.

VOLET SÉCURITAIRE

Ces activités sont de manière générale peu dangereuses. Il est toutefois important d'être attentif à quelques points :

- Les chutes qui pourraient subvenir lors de la pratique, par un déséquilibre lors de mouvements sur un pied ou trop rapides.
- Des objets ou autres personnes dans le chemin lors de déplacements dans l'espace de pratique (notamment pour les personnes malvoyantes).
- Des amplitudes de mouvement trop grandes chez des personnes soit trop raides, soit trop souples (hyperlaxité). Ce qui pourrait causer des entorses par exemple aux chevilles.
- Certaines personnes, principalement chez les déficients intellectuels et les personnes atteintes d'un trouble du spectre autistique, tolèrent mal, voire pas du tout, le contact physique. Ils pourraient réagir de manière agressive verbalement ou physiquement lors de contacts. Éviter alors simplement les exercices ou chorégraphies présentant des contacts physiques (comme les touchers d'épaules ou de mains, des portés,...)

LIEU DE PRATIQUE

Salle suffisamment spacieuse pour le groupe. Avec des miroirs est un plus.

Possible également en extérieur.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les codes - Mise en mouvement

15' 10

NOTES GÉNÉRALES

- Il est important de laisser un espace physique propre à chaque participant afin d'éviter les contacts, et la sensation d'oppression ou de proximité trop proche.
- Les difficultés d'expression peuvent parfois être très importantes chez les personnes en situation de handicap, il va donc être nécessaire d'être patient et d'encourage et féliciter les efforts d'expression corporelle de la personne.
- La danse et l'expression faisant intervenir l'imaginaire, il est important de laisser à chacun la place de son expression propre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise expression, mais parfois simplement une interprétation différente chez chacun.

ACTIVITÉ

L'animateur montre un petit pas de danse (par exemple : un petit déplacement, quelques gestes), et il lui donne un code (un chiffre, une couleur, un nombre de coup de sifflet, une image, ...). Il répète l'opération avec d'autres pas de danse, en leur donnant un code du même ordre que le premier (chiffres 1, 2, 3 ; couleur bleu, rouge, jaune ; ...).

Ensuite, il met de la musique. Les participants se déplacent librement dans l'espace, et l'animateur arrête la musique et énonce un des codes prédéfinis. Les participants doivent alors réaliser le pas de danse correspondant au code annoncé.

OBJECTIF

Mémorisation - coordination.

MATÉRIEL

Baffle.

ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace en laissant de l'espace entre chaque personne pour bouger librement.

SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être problématique, il est donc important de laisser de l'espace aux participants.
- Imaginer des mouvements et exercices réalisables par tous.

10 15'

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Rythme dans la peau

OBJECTIF

Coordination – rythme - mimétisme.

MATÉRIEL

Baffle.

ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace, avec suffisamment d'espace entre eux pour pouvoir bouger librement sans gêner les autres. Cette disposition assure que chaque participant puisse voir et entendre clairement les instructions de l'animateur ou du participant désigné.

ACTIVITÉ

Les participants se placent face à l'animateur, qui met une musique rythmée. L'animateur suit le rythme de la musique en utilisant une partie de son corps, comme en frappant des mains ou en tapant du pied. Les participants doivent alors imiter ce rythme et le reproduire à leur tour.

VARIANTES :

L'animateur peut désigner un participant pour venir à ses côtés et créer le rythme de la musique. Les autres participants doivent alors suivre ce rythme et l'imiter. L'animateur désigne les participants à tour de rôle pour que chacun ait l'occasion de mener le groupe. Cette variante stimule la confiance en soi et offre à chacun un moment pour s'exprimer.

SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être perçu comme problématique par certains participants ; il est donc essentiel de respecter un espace personnel suffisant.
- Il est recommandé d'utiliser des musiques avec un rythme lent pour faciliter la participation de tous, surtout pour les participants ayant des difficultés à suivre des rythmes rapides. Cela permet à chacun de suivre à son propre rythme et de participer pleinement à l'activité.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le moniteur de danse

15' 10

ACTIVITÉ

Ce jeu est une variante du miroir, où les participants se placent face à l'animateur. Ce dernier met de la musique et désigne un participant pour venir à ses côtés et exécuter des pas de danse. Les autres participants doivent alors imiter cette chorégraphie en suivant les mouvements du leader.

L'animateur prend soin de désigner chaque participant à tour de rôle, afin que chacun puisse proposer une chorégraphie. Cette rotation permet à tous d'exprimer leur créativité tout en encourageant la participation active du groupe.

OBJECTIF

Coordination - mimétisme.

MATÉRIEL

Baffle.

ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace, en veillant à laisser suffisamment d'espace entre chaque personne pour permettre des mouvements amples et libres. Cette disposition minimise le risque de contact physique non désiré et assure une meilleure visibilité pour imiter les mouvements.

SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être perçu comme problématique par certains participants ; il est donc essentiel de respecter un espace personnel suffisant.
- L'animateur doit s'assurer que les mouvements proposés sont accessibles à tous les participants. Si certains mouvements sont trop complexes ou physiques, il est conseillé de proposer des variantes adaptées pour que chacun puisse participer pleinement.

10 20'

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les Classements



OBJECTIF

Rapport social, communication non verbale.

MATÉRIEL

Baffle.

ORGANISATION

Réaliser des équipes de même nombre. Utiliser des repères visuels pour faire des files/lignes.

SPÉCIFICITÉS

- Les consignes doivent être très claires afin d'éviter tout malentendu. Il est donc important de préciser si l'ordre débute devant ou derrière, par exemple le plus petit au-devant de la file et le plus grand à l'arrière.
- Le contact physique peut parfois être problématique, il est donc important de laisser de l'espace aux participants, et dans la variante, à être attentif à toute manifestation d'inconfort ou de rejet de ce contact physique pour intervenir le cas échéant.
- Il faut veiller à ce que les participants aient la possibilité de communiquer comme ils en ont l'habitude. Par exemple, par écrit si la personne utilise cette méthode de communication.

ACTIVITÉ

Les participants sont placés en file l'un derrière l'autre, par exemple sur une ligne au sol. Ils doivent, sans parler, se classer selon un critère que vous choisirez. Vérifier ensuite la véracité de leur classement. Voici quelques exemples de critère : du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé, par ordre croissant de pointure de chaussures, par ordre alphabétique des prénoms. Libre à vous d'en trouver d'autres.

VARIANTES :

- Si les participants acceptent le contact physique, on peut limiter la zone dans laquelle faire la file (par exemple sur un tapis, ou un/deux bancs suédois). Cela obligera les participants à devoir se toucher pour passer l'un à côté de l'autre, et donc à accepter le contact physique (pas toujours le cas).
- Il est possible de répartir les participants en plusieurs équipes et ainsi d'ajouter une notion de compétition. Les équipes vont devoir ainsi aller le plus vite possible pour se classer.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les Statues

20' 10

ACTIVITÉ

Les participants se déplacent librement dans la salle. Au signal de l'animateur, ils s'arrêtent et celui-ci annonce un thème. Les participants doivent alors adopter une position figée (statue) correspondant au thème donné. Une statue doit rester immobile et silencieuse. Si un participant ne respecte pas cette règle, l'animateur lui rappelle calmement jusqu'à ce qu'il s'y conforme. Une fois toutes les statues vérifiées, l'animateur donne le signal pour reprendre les déplacements et annonce un nouveau thème après un certain temps. Exemples de thèmes : animaux, métiers, sports, émotions.

VARIANTES :

Réaliser l'exercice avec de la musique. Les participants se déplacent en rythme avec la musique, et lorsque celle-ci s'arrête, l'animateur annonce le thème, et les participants doivent se figer en une statue correspondant à ce thème. Cette variante ajoute une dimension rythmique et stimule la réactivité.

OBJECTIF

Coordination - mimétisme.

MATÉRIEL

Aucun (Baffle pour la variante).

ORGANISATION

Les participants sont répartis librement dans l'espace, assurant une bonne visibilité et espace de mouvement. L'animateur veille à ce que l'espace soit dégagé pour éviter les collisions et permettre une libre circulation. Si le groupe est nombreux, l'animateur peut diviser l'espace en zones pour une meilleure gestion.

SPÉCIFICITÉS

Si le thème est trop vague, il peut être précisé (par exemple, « animal de la ferme ») ou imposé (comme « chien », « chat », « tir à l'arc » ou «joie »). L'animateur doit adapter les thèmes en fonction des capacités des participants, garantissant une participation inclusive et compréhensible pour tous.

10 10'

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

La Traversée



OBJECTIF

Schéma corporel, imagination, communication non verbale.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Utiliser les bords de l'espace pour faire traverser d'un bord à l'autre, en utilisant des repères visuels comme des lignes au sol, des tapis ou des objets plats. L'animateur doit veiller à ce que les repères soient clairement visibles pour tous les participants, y compris ceux avec des déficiences visuelles. Selon la taille du groupe, il peut être nécessaire de diviser les participants en sous-groupes pour éviter une surcharge de l'espace et garantir la sécurité de tous.

ACTIVITÉ

Les participants sont placés en ligne (un à côté de l'autre) d'un côté de la salle. L'animateur va évoquer un thème, et ils doivent, au signal de l'animateur, traverser la salle en respectant la consigne du thème annoncé. Cette activité permet de travailler la communication non verbale en demandant aux participants d'interpréter une situation sans utiliser de mots.

Voici quelques idées de thèmes : traverser comme si on marchait dans l'eau, comme si on marchait face à un fort vent de face ou une tempête de sable, marcher comme une personne très âgée, marcher comme si on portait quelque chose de lourd, marcher comme un homme d'affaires, traverser comme un basketteur. Il est possible de varier les thèmes selon les préférences ou les besoins du groupe, par exemple en proposant des situations inspirées de la nature, des animaux, ou des métiers.

SPÉCIFICITÉS

- L'animateur peut mimer une première fois une situation afin de faire comprendre le jeu aux participants. Cela est particulièrement utile pour les participants ayant des difficultés de compréhension ou de perception.
- Il peut également d'abord interroger les participants afin de savoir si tous connaissent et comprennent la situation à imiter. En fonction des réponses, il peut adapter les consignes ou fournir des explications supplémentaires.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Chef d'orchestre

20' 10

ACTIVITÉ

L'activité consiste à nommer un des participants comme « chef d'orchestre ». Celui-ci a pour mission de créer un rythme sonore répétitif en utilisant une partie de son corps. Les autres participants doivent ensuite imiter ce rythme avec leur propre corps, en suivant les mouvements et les sons initiés par le chef d'orchestre. Cela permet de travailler non seulement le rythme et la coordination, mais aussi l'attention et la réactivité des participants.

Le chef d'orchestre peut choisir parmi plusieurs moyens de créer un rythme : en frappant dans les mains, en tapant des pieds, en tapant avec les mains sur ses jambes ou son ventre, ou même en sifflant si tous les participants sont capables de le faire. Cette variété de sons et de gestes permet de stimuler l'imagination et encourage les participants à explorer différentes façons d'utiliser leur corps comme un instrument de musique.

L'animateur prend soin de désigner les différents participants à tour de rôle pour qu'ils puissent chacun incarner le rôle de chef d'orchestre. Cette rotation permet à chacun de s'exprimer individuellement et de développer son propre sens du rythme tout en contribuant à l'expérience collective.

OBJECTIF

Schéma corporel, imagination, mimétisme, rythme.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Les participants sont placés en cercle, de manière à ce que chacun puisse voir les autres. Cette disposition facilite la communication non verbale et permet à tous de bien observer les mouvements du chef d'orchestre. Le cercle crée également une dynamique de groupe où chaque participant se sent inclus et engagé.

Pour optimiser l'activité, l'animateur doit s'assurer que le cercle est suffisamment large pour que chacun ait l'espace nécessaire pour bouger librement, mais pas trop grand pour que tous puissent voir et entendre clairement.

SPÉCIFICITÉS

L'animateur peut débuter l'activité en réalisant un ou plusieurs rythmes simples pour montrer l'exemple et s'assurer que tous les participants comprennent bien le principe. Cette introduction est particulièrement utile pour les participants qui pourraient avoir des difficultés à saisir l'activité rapidement ou qui pourraient être intimidés par le rôle de chef d'orchestre.

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Miroir

OBJECTIF

Schéma corporel, mimétisme, imagination.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Il est essentiel que tous les participants aient une bonne visibilité sur l'animateur et sur le mime pour bien observer les statues ou les gestes à reproduire. L'animateur doit s'assurer que l'espace est dégagé et bien organisé, de manière à ce que chaque participant ait suffisamment d'espace pour bouger sans gêner les autres. Selon la taille du groupe, il peut être nécessaire de créer un demi-cercle ou un cercle large pour que tout le monde puisse voir clairement.

SPÉCIFICITÉS

- L'animateur doit veiller à laisser suffisamment de temps à chaque participant pour réaliser le geste ou la pose, en tenant compte des capacités individuelles de chacun. Il peut aussi proposer des ajustements ou des corrections légères si nécessaire, afin de garantir que tous les participants comprennent bien la tâche et se sentent valorisés dans leur effort.
- L'animateur doit également s'assurer que l'activité reste ludique et non compétitive, en encourageant chacun à participer à son propre rythme et en respectant les différences de chacun. Pour les participants ayant des difficultés motrices, des adaptations peuvent être proposées, comme la simplification des poses ou des gestes.

ACTIVITÉ

L'activité consiste à placer les participants face à l'animateur. L'animateur désigne un des participants pour qu'il vienne se placer à côté de lui et réalise une statue avec son corps. Cette « statue » est une pose fixe que le participant doit tenir, tandis que les autres participants tentent de reproduire cette pose le plus fidèlement possible.

Avant que les autres participants n'imitent la statue, l'animateur peut ajouter un élément ludique en demandant au groupe de deviner ce que le mime essaie de représenter. Il peut s'agir d'un objet, d'un animal, ou d'une situation particulière. Une fois les suppositions terminées, tous les participants sont invités à reproduire la pose. Pour encourager l'implication de chacun, l'animateur désignera différents participants à tour de rôle pour qu'ils puissent eux aussi proposer une statue.

VARIANTES :

- Le mime peut, au lieu de réaliser une statue fixe, effectuer une série de gestes ou un mouvement continu. Les autres participants devront alors deviner ce que ces gestes représentent, puis tenter de les imiter. Cette variante introduit une dimension de dynamisme et de fluidité, en plus d'accentuer le travail sur la coordination motrice.
- Une autre variante consiste à placer les participants par deux. Dans cette configuration, chaque binôme devra réaliser le jeu ensemble pendant quelques statues, puis changer de partenaire. Cela favorise la coopération et permet d'enrichir l'expérience en intégrant une interaction plus étroite entre les participants.

GYM DOUCE



PRÉSENTATION

La gymnastique douce tire ses racines dans des pratiques anciennes comme le yoga et le tai-chi, qui mettent l'accent sur la conscience corporelle et le mouvement contrôlé. C'est une activité physique qui se concentre sur des mouvements lents, contrôlés et doux. Elle inclut des exercices de psychomotricité, de renforcement musculaire doux et des étirements. Elle est intégrée dans des programmes de re-validation et de bien-être.

BIENFAITS :

- Amélioration de la souplesse et de la mobilité.
- Renforcement musculaire léger.
- Réduction du stress et de l'anxiété.
- Amélioration de la coordination et de l'équilibre.
- Stimulation de la circulation sanguine.
- Augmentation de la conscience corporelle.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

Une séance peut durer 20 minutes jusqu'à plus d'une heure, et se compose généralement d'un échauffement articulaire, des exercices, et puis d'un retour au calme, par exemple avec des étirements. De manière générale, il faudra pratiquer des mouvements lents et contrôlés en utilisant des techniques de respiration pour accompagner les mouvements.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

Matériel pour s'asseoir : Tapis de gymnastique au sol, chaises pour les exercices assis.

Matériel pour réaliser des exercices : bandes élastiques, bouteilles d'eau en guise de poids légers, ...

ADAPTATIONS

Respecter les capacités individuelles de chaque participant :

Déficiences physiques : Utiliser des supports comme des chaises ou des barres pour l'équilibre. Adapter les exercices pour qu'ils puissent être réalisés en position assise ou en utilisant des accessoires de soutien. Attention à la fatigue et aux amplitudes de mouvement des membres sollicités, afin de ne pas les blesser.

Handicap visuel : Utiliser des indications verbales détaillées et des signaux tactiles, voire de la manipulation pour faire comprendre les gestes corrects.

VOLET SÉCURITAIRE

- Assurer un espace dégagé sans obstacles pour éviter les chutes.
- Superviser de près les participants pour prévenir les mouvements incorrects.
- Utiliser des tapis de gymnastique pour amortir les impacts.
- Adapter les exercices pour éviter les surmenages et les blessures.
- Progressivité de l'effort avec échauffement – corps de séance – retour au calme, et progressivité d'intensité croissante dans l'effort.
- Alternance des groupes musculaires.

LIEU DE PRATIQUE

Salle intérieur ou espace extérieur.

INFOS

Voir les vidéos de gym douce créées par Altéo et disponibles sur Youtube :

GYM DOUCE
Echauffement articulaire

10' 10

ACTIVITÉ

Durant cet échauffement, il s'agit de réaliser des exercices doux de mobilité articulaire. Tous les mouvements doivent être réalisés de manière plutôt lente et contrôlée. Il n'est pas question ici de rapidité d'exécution. Les mouvements peuvent avoir une grande amplitude si la mobilité de la personne le permet, et il y a peu de risque de blessure en raison de la lenteur des mouvements.

Réaliser au moins une dizaine de répétitions de chaque exercice, ou bien pendant au moins 10 secondes.

Échauffement articulaire membres supérieurs et buste :

- Nuque : Réaliser un mouvement de la tête mimant un oui et puis un non.
- Épaules : Réaliser des rotations d'épaule. En isolant l'articulation de l'épaule, la soulever, la faire aller vers l'avant, l'abaisser et puis la faire aller vers l'arrière. Le mouvement peut ensuite être réalisé dans l'autre sens.
- Coudes : Réaliser des flexions-extensions de coudes.
- Poignets : Entrelacer ses mains puis réaliser des rotations de poignets
- Abdominaux obliques : En gardant le buste droit, réaliser une inclinaison de celui-ci vers le côté gauche puis se redresser, et puis vers le côté droit.
- Abdominaux droits et dorsaux : Un mouvement similaire peut être réalisé vers avant, comme si la tête voulait toucher les genoux, puis se redresser.
- Abdominaux transverses : En gardant le buste droit, mains croisées sur les épaules, réaliser une rotation horizontale du buste, comme si la tête voulait aller regarder derrière, dans un sens et puis dans l'autre.

OBJECTIF

Réveil musculaire et articulaire des membres concernés durant la séance.

MATÉRIEL

Aucun.

Échauffement articulaire membres inférieurs :

- Bassin : Réaliser des ronds horizontaux avec le bassin en le faisant aller vers l'avant, puis vers le côté droit, ensuite vers l'arrière, et enfin vers le côté gauche avant de revenir en position initiale. Le mouvement peut ensuite être réalisé dans l'autre sens.
- Genoux : Fléchir les genoux et réaliser des ronds horizontaux.
- Chevilles : Se positionner sur un pied, l'autre pied plante la pointe de pied dans le sol, talon en l'air. Réaliser dans cette position, des rotation avec la cheville. Réaliser ce mouvement dans les deux sens.

SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.

GYM DOUCE
Echauffement cardio-vasculaire



OBJECTIF

Augmenter le rythme cardiaque et améliorer la mobilité articulaire.

MATÉRIEL

Aucun.

ACTIVITÉ

Durant cet échauffement, réaliser des exercices de mobilité articulaire de manière dynamique d'une durée plus ou moins longue pour avoir un effet sur le système cardio-vasculaire. Par exemple : 4 séries de 30 secondes ; ou 1 à 2 séries de 1 minute.

Jumping Jack :

- Assis : Lever les bras au-dessus de la tête et taper des mains ensemble, puis les abaisser vers les côtés. En même temps, lever les genoux ou tendre les jambes en restant assis.
- Debout : en même temps que de lever les bras, réaliser un petit saut en écartant les jambes. Lors de la descente des bras, refaire un petit saut pour rapprocher les jambes.

Montée de bras alternée :

- Assis : Lever un bras au-dessus de la tête, puis le redescendre tout en levant l'autre bras. Continuer à alterner les bras de manière rythmée pendant 1-2 minutes.

Il peut être ajouté un léger mouvement de torsion du tronc pour travailler les obliques.

Boxe assise :

- Assis : Simuler des mouvements de boxe en donnant des coups de poing vers l'avant, en alternant les bras. Varier les directions en donnant des coups de poing vers le haut ou les côtés.

Montée sur la pointe des pieds :

- Debout : Se lever doucement sur la pointe des pieds, puis redescendre lentement. Cela aide à activer les muscles des mollets et à améliorer la circulation.
- Assis : Soulever les talons du sol tout en gardant les orteils en contact avec le sol, puis relâcher.

Montée de genoux légère :

- Debout : Lever lentement un genou à la fois vers la poitrine, tout en gardant l'équilibre. Utiliser une chaise ou un mur pour se soutenir si nécessaire.
- Assis : Lever alternativement chaque genou en direction de la poitrine, en contractant légèrement les abdominaux pour stabiliser le tronc.

SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.

GYM DOUCE
Renforcement musculaire doux
Membres supérieurs

20' 10

ACTIVITÉ

Voici plusieurs idées d'exercices qui permettent de travailler une partie des muscles des membres supérieurs. Ces exercices sont à réaliser soit de manière lente, soit de manière dynamique.

Nous conseillons de les réaliser au minimum 8 fois, et de faire plusieurs séries de chaque exercices.

Il est également possible de les rendre plus difficiles en ajoutant un poids (bouteille d'eau tenue en main, bandeau de poignet lesté, ...).

- Deltoïde : Lever les bras tendus latéralement : placer les bras tendus le long du corps, les soulever latéralement jusqu'à hauteur des épaules, voire plus haut si possible. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.
- Trapèzes : Lever les bras tenus devant soi : placer les bras tendus le long du corps, et les soulever devant soi jusqu'à hauteur des épaules, voire plus haut si possible. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.
- Pectoraux : Placer les paumes de mains l'une contre l'autre, comme pour prier. Lever les coudes à hauteur d'épaules. Ensuite, presser les mains l'une contre l'autre et maintenir cette contraction pendant au moins 3 secondes. Relâcher la pression, attendre et puis recommencer à nouveau. Cet exercice peut également être réalisé avec un ballon ou un mousse entre les mains.
- Biceps : Placer les bras le long du corps, garder les coudes proches du corps et rapprocher les mains pour les remonter aux épaules. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.

OBJECTIF

Travail de la mobilité et de la force des membres. Maintien de l'autonomie.

MATÉRIEL

Aucun (poids légers pour plus de difficulté).

- Triceps : Placer les coudes collés aux oreilles, coudes pliés avec les mains qui touchent les épaules. En gardant les coudes collés aux oreilles, étendre les coude pour que les mains touchent le ciel. Maîtriser la descente pour revenir en position initiale.

SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.

10 20'

GYM DOUCE
Renforcement musculaire doux
Membres inférieurs



OBJECTIF

Travail de la mobilité et de la force des membres. Maintien de l'autonomie.

MATÉRIEL

Aucun (poids légers pour plus de difficulté).

ACTIVITÉ

Voici plusieurs idées d'exercices qui permettent de travailler une partie des muscles des membres inférieurs, à réaliser soit de manière lente, soit de manière dynamique.

Au minimum 8 fois, à raison de plusieurs séries par exercice.

MOLLETS

- Debout : Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains appuyées sur une chaise ou un mur pour l'équilibre. Levez lentement les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis redescendez lentement les talons au sol.
- Assis : Les pieds à plat sur le sol, soulevez les talons du sol en maintenant les orteils en contact avec le sol. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis redescendez lentement les talons au sol.

QUADRICEPS

- Assis : Le dos droit, pieds à plat sur le sol, soulevez une jambe en tendant le genou jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol. Maintenez la position pendant 2 à 5 secondes, puis abaissez lentement la jambe. Changez de jambe et répétez.

ADDUCTEURS

- Assis ou debout : Les pieds à plat sur le sol, placez un ballon ou un coussin entre les genoux. Pressez lentement les genoux l'un contre l'autre pour comprimer le ballon ou le coussin. Maintenez la pression pendant 2 à 5 secondes, puis relâchez.

QUADRICEPS, PSOAS

- Debout : les pieds écartés à la largeur des hanches, soulevez un genou à la hauteur de la hanche, tout en gardant l'équilibre avec les mains sur une chaise ou un mur si nécessaire. Redescendez lentement et répétez avec l'autre jambe.
- Assis : les pieds à plat sur le sol, soulevez un genou en le ramenant vers la poitrine, tout en gardant le dos droit. Abaissez lentement le genou, puis répétez avec l'autre jambe.

SPÉCIFICITÉS

- Choisir les exercices et mouvements adaptés aux capacités des participants.
- Adapter la vitesse, l'amplitude et le nombre de répétitions/temps d'activité aux capacités des participants.

HANDI-FOOT

PRÉSENTATION

Le handi-foot est un sport dérivé du football, et qui adapte ses règles pour la pratique des personnes en situation de déficience intellectuelle.

Il propose différentes formes de pratique adaptées à chaque niveau de déficience, se basant principalement sur les formats de jeux proposés par l'ACFF pour les enfants.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

En Belgique, la FéMA et l'ACFF, via leur programme « Nobody Offside », organisent des Handi-foot Festivals dans toute la Wallonie, proposant aux clubs de handi-foot de se réunir pour participer à des tournois ludiques et non compétitifs, proposant les 2 formes de jeu reprises dans les règles ci-dessus (match sous format 5c5 et 8c8, ou Festi-foot sous format 2c2 et 3c3).

Règles pour les différents formats de jeu proposés par l'ACFF et la FéMA :

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Aucun matériel différent par rapport à la pratique classique.
- Ballons de football de taille standard (3, 4 ou 5) peuvent être utilisés.
- Les chaussures à crampons ont une meilleure adhérence sur les terrains de football extérieur. Privilégier les crampons en plastique plutôt qu'en métal.

ADAPTATIONS

Sur le plan moteur, leur faible endurance et l'hypotonie fréquemment présente ; et sur le plan intellectuel, des caractéristiques telles que des difficultés de compréhension et de raisonnement logique, une concentration limitée, une mémoire à court terme défaillante, un manque d'initiative ou des problèmes de repères dans le temps et l'espace ; ne permettent pas à tous de pratiquer sur un terrain (100mx50m) et dans les conditions d'un match 11 contre 11.

Il s'agira donc d'adapter la pratique à des règles plus simples, des exercices clairs, en pratiquant sur des terrains réduits (formes de jeu 2c2, 3c3, 5c5, voire 8c8).

De manière générale, il faudra proposer des exercices :

- sous forme de jeu.
- basés principalement sur la techniques et non sur la tactique.
- permettant une pratique individuelle (chacun réalise son exercice).
- ayant un objectif précis (et pas plusieurs).
- proposant 1 à 3 tâches maximum pour la personne (par ex : contrôler le ballon, dribbler les cônes, tirer pour marquer).
- ne mettant la personne que dans un seul rôle (aller marquer, défendre ou dribbler par exemple).

De manière générale, le coach veillera à :

- utiliser des consignes claires, courtes et simples.
- démontrer les exercices.
- utiliser des couleurs.
- individualiser les apprentissages de chacun.
- mettre en place des routines identiques à chaque entrainement pour faciliter la rétention et la compréhension.

VOLET SÉCURITAIRE

- Attention aux chutes et chocs (équilibre, gestion de la douleur, hyperlaxité, hypotonie, ...).
- Sécurité matérielle (dégager les espaces, utiliser des surfaces amortissantes, ...).
- Attention aux problèmes d'orientation dans l'espace si grandes infrastructures (se perdre).

LIEU DE PRATIQUE

Dans toutes les infrastructures dédiées habituellement au football : terrain de football en herbe ou synthétique, salles indoor en synthétique, ou salles de mini-foot.

Toutefois, pour la pratique des matchs, les dimensions des terrains spécifiques aux formats de jeu sont recommandées.

HANDI-FOOT
Conduite de balle

15' 10

ACTIVITÉ

Conduite de balle dans le grand rectangle. Chaque joueur a son ballon et doit le conduire sans sortir des limites du rectangle.

Variante 1 : le coach oblige à utiliser différentes parties du pied (semelle, intérieur, extérieur, pied gauche ou droit, marche arrière, ...). Utiliser également les 2 pieds.

Variante 2 : 4 maisons de couleurs différentes, représentées par un carré de 4 plots de même couleur, sont disposées dans le rectangle. Au signal du coach, les joueurs doivent rejoindre la maison le plus vite possible. Le coach peut toujours obliger les joueurs à utiliser différentes parties du pied.

Variante 3 : exercice où les joueurs peuvent chasser le ballon des autres en même temps que conduire le leur. Le joueur qui a son ballon hors du terrain perd une vie ou est éliminé.

SPÉCIFICITÉS

- Progressivité dans l'effort
- Montrer les délimitations de la zone avant de commencer

Variante 1 : Individualiser les exercices moteurs en fonction des capacités de chacun.

Variante 2 : Demander aux joueurs de rappeler les couleurs afin de vérifier la compréhension.

Variante 3 : Cela peut toutefois être compliqué pour certaines personnes, car réaliser plusieurs rôles et tâches en même temps est difficile à comprendre et à appliquer pour les joueurs déficients intellectuels.

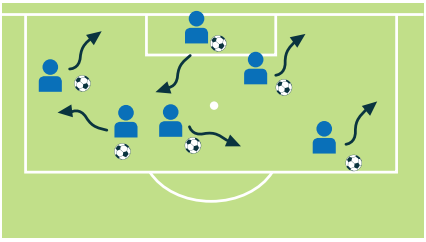
OBJECTIF

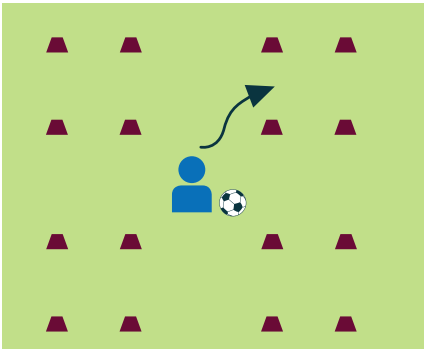
Echauffement cardio-vasculaire – coordination – conduite de balle.

MATÉRIEL

4x4 plots de couleurs différentes, 1 ballon par joueur.

ORGANISATION





10 20'

HANDI-FOOT
Psychomotricité et shoot au goal

OBJECTIF

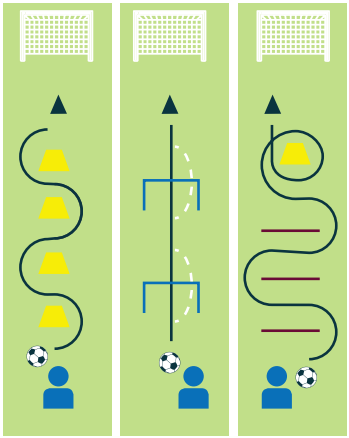
Coordination et latéralité – conduite de balle - shoot.

MATÉRIEL

3 goals (minis ou grands goals), plots et/ou cônes, haies ou cônes troués avec barre, 1 ballon par joueur, piquet, lattes/barres.

ORGANISATION

Réaliser des équipes de même nombre. Utiliser des repères visuels pour faire des files/lignes.



ACTIVITÉ

3 parcours sont proposés. Chaque parcours est composé d'un exercice moteur à réaliser avec ballon, et puis d'un tir précis dans le goal.

- Parcours 1 : avec un slalom de plots + tir au but.

  N+1 : utiliser les 2 pieds dans le slalom. Et utiliser les différentes parties des 2 pieds (râteau avec la semelle, intérieur-extérieur, ...).

  N+2 : slalom avec marche arrière ou geste technique à réaliser pour éviter le dernier plot avant de tirer.

- Parcours 2 : avec une ou plusieurs haies sur le chemin. Le joueur doit faire passer son ballon en dessous de la haie, sauter au-dessus de celle-ci, puis récupérer son ballon et passer à la suivante + tir au but.

  N+1 : plusieurs haies sur le parcours à sauter avant d'aller tirer.

  N+2 : en fonction de la difficulté de la personne, varier les types de sauts : pieds joints, un pied, un pied et réception sur l'autre.

- Parcours 3 : 1 piquet au début, des lattes au sol posées parallèlement, 1 piquet à la fin. Le joueur, en conduite de balle, fait le tour du piquet, passe latéralement dans les lattes au sol, et fait le tour du deuxième piquet + tir au but.

  N+1 : utiliser les 2 pieds dans le slalom. Et utiliser les différentes parties des 2 pieds (tour du pied avec l'extérieur du pied par exemple).

SPÉCIFICITÉS

- Individualiser les exercices moteurs en fonction des capacités de chacun.
- Privilégier la réussite et l'apprentissage de chacun.
- Aider à compter les goals de chacun.

HANDI-FOOT
Contrôle et passe

20' 10

ACTIVITÉ

Un losange est placé sur le terrain avec les 4 plots (de couleurs différentes), représentant les différents postes du match (4-7-9-11). Les joueurs sont placés à 1 ou 2 par plot. Les joueurs se font des passes en suivant un ordre défini au choix du coach (4->7->11->9->4 par exemple). Les joueurs sont obligés de contrôler le ballon puis le passent à leur coéquipier suivant dans l'ordre. L'équipe des joueurs gagne un point si elle réalise le parcours sans se tromper. 3 points s'ils le font 2 fois d'affilée et ainsi de suite.

N+1 : se déplacer en accélérant après la passe vers le plot à qui on a fait la passe (suivre son ballon).

N+2 : les joueurs choisissent à qui ils passent le ballon et suivent leur passe en accélérant.

SPÉCIFICITÉS

- Au début, aller au rythme des joueurs.
- Essayer d'obliger la course pour les déplacement afin de travailler l'endurance (même si la course est lente).
- Utiliser les couleurs de plots pour expliquer la suite des passes afin de favoriser la mémorisation.

OBJECTIF

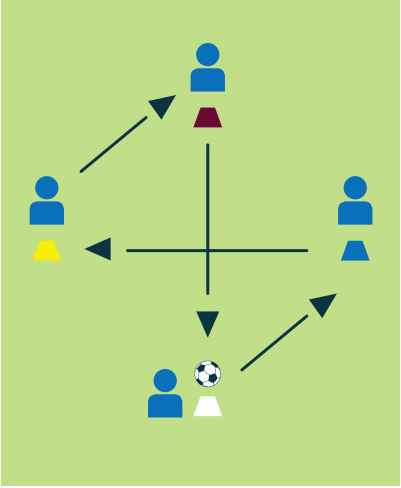
Passe et contrôle – positionnement sur le terrain - mémorisation.

MATÉRIEL

Plots de couleur, ballons.

ORGANISATION

Réaliser autant de losanges que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.



10 20'

HANDI-FOOT
Dribble et duel

OBJECTIF

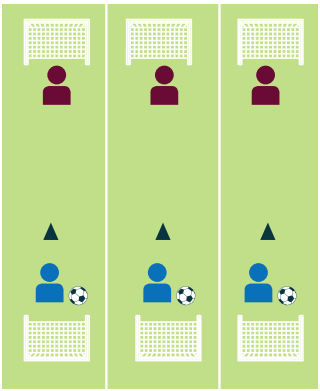
Conduite de balle – dribble/élimination.

MATÉRIEL

Mini-goals ou cônes, ballons, chasubles.

ORGANISATION

Réaliser autant de terrains que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.



Les duels sont courts et durent 2 minutes maximum. Ensuite, une pause est octroyée pour changer d'adversaire. Par exemple, les jaunes restent sur leur terrain, et les oranges se déplacent d'un terrain vers la droite.

ACTIVITÉ

Plusieurs petits terrains de 12m x 6m sont tracés avec des plots. De chaque côté est placé un goal. Sur chaque terrain les joueurs vont réaliser des petits matchs à 1 contre 1. Les joueurs reçoivent une chasuble de couleur pour former les équipes. Lorsqu'un joueur a marqué il gagne un point, son adversaire redémarre avec le ballon. Les sorties se jouent normalement (départ ballon au pied).

N+1 : les matchs se jouent à 2 contre 2 afin d'avoir les notions de partenaire et de jeu collectif qui sont rajoutés.

SPÉCIFICITÉS

- Bien rappeler les délimitations des terrains.
- Aider lors de la rotation des adversaires.

HANDI-FOOT
Forme de match

20' 10

ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en 2 équipes sur le terrain, et une simulation de match peut être effectuée suivant le format de jeu souhaité : 3 contre 3, 5 c. 5, 8 c 8. L'objectif de travail ici sera la compréhension tactique d'un match, avec un accent particulier mis sur le rôle de chacun lorsque son équipe a le ballon (utiliser l'espace du terrain pour aller marquer), et lorsque l'équipe adverse a le ballon (réduire l'espace de l'adversaire pour défendre son goal). L'accent sera également mis sur le dribble et l'amusement dans un premier temps.

Lors des séances suivantes, si les joueurs ont bien compris leurs rôles, et quand il faut défendre ou attaquer, un jeu collectif pourrait être envisagé en expliquant alors l'utilité de faire une passe à un joueur qui est seul afin qu'il puisse aller marquer.

Il est vraiment important, pour la réussite de l'apprentissage, de ne pas brûler les étapes ni d'aller trop vite vers le jeu collectif. Sinon, l'apprentissage ne sera pas cohérent ni réussi. Il faut donc débuter avec une forme de match en 3 contre 3 et ensuite évoluer vers les autres formes lorsque les principes sont acquis.

OBJECTIF

Jeu collectif – positionnement sur le terrain.

MATÉRIEL

Goals, ballon, chasubles.

ORGANISATION

Réaliser autant de terrains que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.

Essayer de respecter les dimensions des terrains proposés par l'ACFF pour les formats de jeu.

SPÉCIFICITÉS

- Veiller en 1er à ce que les équipes soient bien comprises et distinctes (chasubles).
- Vérifier que les joueurs savent tous quel est l'objectif du match (défendre son goal et marquer dans celui des adversaires).
- Apprentissage des postes progressif et non obligatoire au début.
- Effet « grappe » possible au début, apprendre à utiliser tout l'espace du terrain et à passer le ballon à la personne qui est seule.

10 20'

HANDI-FOOT
Jeu de la pétanque

OBJECTIF

Retour au calme – précision de la passe – gestion de la force.

MATÉRIEL

1 ballon par joueur.

ORGANISATION

Utiliser les lignes existantes du terrain pour structurer l'espace de jeu, par exemple les lignes du grand rectangle. Cela permet de réduire le besoin en matériel supplémentaire et facilite l'organisation. Chaque joueur doit avoir suffisamment d'espace pour effectuer sa passe sans interférer avec les autres. Les duels sont courts et durent 2 minutes maximum. Ensuite, une pause est octroyée pour changer d'adversaire. Par exemple, les jaunes restent sur leur terrain, et les oranges se déplacent d'un terrain vers la droite.

ACTIVITÉ

Les joueurs sont placés sur une ligne avec leur ballon. À tour de rôle, chaque joueur effectue une passe douce de son ballon en direction d'une cible choisie, telle qu'un plot, une ligne de touche, ou un ballon de couleur. Le but est de s'approcher le plus possible de la cible. Le joueur dont le ballon est le plus proche de la cible gagne la manche. Une fois que tous les joueurs ont effectué leur passe, chacun récupère son ballon en marchant calmement, favorisant ainsi un retour au calme. L'activité peut être répétée plusieurs fois avec des cibles différentes pour maintenir l'intérêt.

SPÉCIFICITÉS

- Adapter la distance par rapport à la cible en fonction des capacités des participants pour garantir que tous puissent réussir leur passe.
- Si nécessaire, permettre à certains participants d'effectuer leur passe en plusieurs essais pour les aider à gérer la force et la précision.

JOËLETTE



PRÉSENTATION

La joëlette est une activité de randonnée adaptée, permettant aux personnes à mobilité réduite de profiter de balades en pleine nature. Conçue pour offrir une expérience inclusive, la ojëlette est une sorte de fauteuil roulant tout-terrain, tiré par une équipe de porteurs. Cette activité favorise l'inclusion des personnes en situation de handicap dans des excursions en plein air.

Bref historique : La joëlette a été inventée en 1988 par Joël Claudel, un père dont le fils était en situation de handicap. Depuis, cette innovation a été largement adoptée dans le monde entier, favorisant l'accès à la nature pour tous.

BIENFAITS :

- Inclusion sociale : La joëlette permet à toute personne, quel que soit son niveau de mobilité, de participer à des sorties en groupe.
- Bien-être physique et mental : La randonnée en plein air procure des bienfaits physiques et psychologiques, renforçant la santé globale.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES:

Respecter le rythme et les préférences de la personne en situation de handicap. Communication claire entre l'équipe d'accompagnateurs.

DÉROULEMENT :

Briefing préalable, installation sécurisée dans la joëlette, puis départ en randonnée.

DURÉE :

Les sorties varient généralement de 1 à 3 heures, en fonction des capacités de chaque participant.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Joëlette avec roue et brancards adaptés.
- Harnais et ceintures de sécurité pour la personne transportée.
- Casques de sécurité pour tous les participants.
- Trousse de premiers secours.
- Gourdes et sacs à dos pour les provisions.

SUBSTITUTION :

- Utilisation de fauteuils tout-terrain pour des parcours moins accidentés.
- Véhicules électriques tout-terrain pour des personnes ne pouvant pas utiliser la joëlette.

ADAPTATIONS

Différentes types d'adaptions sont possibles pour rendre l'activité adaptée aux différents types de handicaps et maladies. En voici quelques-uns :

- Utilisation de harnais et de sangles pour assurer la sécurité et le maintien du passager.
- Ajout de supports spécifiques pour maintenir la tête et le cou en position confortable et sécurisée.
- Utilisation de coussins pour un confort accru et pour éviter les points de pression.
- Choix de parcours avec des niveaux de difficulté variables pour adapter l'effort physique aux capacités du passager.
- Choix de parcours dans des environnements moins stimulants et moins bruyants.

VOLET SÉCURITAIRE

- Formation des accompagnateurs : Formation obligatoire sur la manipulation de la joëlette et les gestes de premiers secours.
- Équipement de sécurité : Utilisation de casques et de gilets de sécurité pour tous les participants.
- Évaluation du parcours : Analyse préalable du parcours pour identifier et éviter les dangers potentiels.
- Communication constante : Utilisation de radios ou de téléphones portables pour assurer une communication continue entre les membres de l'équipe.

LIEU DE PRATIQUE

La joëlette peut être utilisée dans divers environnements :

- Montagne : Randonnées sur sentiers balisés.
- Forêt : Balades en pleine nature sur des chemins forestiers.
- Plage : Promenades sur le sable dur.
- Ville : Parcours urbains accessibles et balades dans les parcs.

La joëlette offre une opportunité unique de partager des moments inoubliables en pleine nature, en surmontant les obstacles liés à la mobilité et en renforçant les liens sociaux.

JOËLETTE
Fiche technique

Dossier réglable en trois positions

Accoudoir ergonomique
pour le bien-être du passager et un design plus moderne

Chassis en tube acier mécano-soudé

Coussins à mémoire de forme avec butée à l'avant

Repose-pieds réglable en hauteur et en inclinaison

Amortisseur oléopneumatique
pour un meilleur confort en toute situation



Guidon ergonomique réglable en hauteur
pour une meilleure prise en main

Bras pliants avec poignées anti-dérapantes

Frein à disque diamètre 203 et étrier hydraulique

Roue fatbike aliminium double paroi diamètre 20"x4"
Rayons en inox et gel anti-crevaison intégré
pour un meilleur confort et une adhérence accrue

JOËLETTE
Principes de base - Sécurité



OBJECTIF

Comprendre les positions des encadrants, leurs rôles respectifs, les méthodes de manipulation, les prémices de déplacements et les points de sécurité.

MATÉRIEL

Une Joëlette complète.

ORGANISATION

- *La pratique de l'activité est toujours sécurisée par une communication d'équipe efficace, bienveillante et rassurante.*
- *La pratique de la joëlette étant considérée comme à risque, il est obligatoire de veiller à la présence d'un encadrant joëlette formé.*

ACTIVITÉ

- Les recommandations de sécurité sont à respecter en tout temps et dans toutes les circonstances de l'activité de joëlette.
- Lorsqu'un passager est installé sur la joëlette, il ne peut jamais rester seul alors que les béquilles sont encore placées.
- Une fois les béquilles retirées, il est obligatoire d'avoir en permanence quatre mains actives sur la joëlette (2 à l'avant et 2 à l'arrière). Nul n'est autorisé à lâcher sa prise sur la joëlette tant qu'il n'a pas reçu la confirmation des autres membres de l'équipe quant à leur prise en charge.
- La joëlette sera en permanence maintenue à son point d'équilibre.
- Il sera toujours tenu compte de l'équipe avant d'entamer quelque action spécifique. Le passager faisant partie de l'équipe, il sera constamment impliqué.

ENCADREMENT : La pratique de la Joëlette étant considérée comme à risque, il est obligatoire de veiller à la présence d'un encadrant joëlette formé.



JOËLETTE
Principes de base
Positionnements

15' 5

ACTIVITÉ

- Cinq places distinctes sont à identifier dans la pratique de la joëlette.
- Le passager sera toujours installé confortablement alors que la joëlette est stabilisée sur ses pieds.
- Le tireur se place à l'avant. Ses rôles sont de gérer l'équilibre avant arrière en collaboration avec l'équilibreur, de faire rouler la joëlette en tirant, de gérer l'orientation en réalisant des courbes plutôt amples et de communiquer avec son équipe sur ce qui se présente devant lui comme difficultés.
- L'équilibreur se place à l'arrière. Son rôle consiste essentiellement à garantir l'équilibre. L'équilibre avant arrière se règle en collaboration avec le tireur puis en réglant la hauteur du brancard arrière. L'équilibre arrière est de son seul ressort. Il est aussi le maitre d'œuvre des actions de l'équipe. Enfin, il gère le frein.
- Les accompagnateurs latéraux se placent à gauche et à droite au niveau de l'accoudoir et du dossier. Leur rôle consiste en : enlever et remettre les béquilles stabilisatrices, stabiliser le passager pendant cette opération, communiquer avec le passager, stabiliser la joëlette en cas de demande de l'équipe, assurer cette même stabilité en cas d'évènement inattendu ; soulever la joëlette par l'accoudoir pour franchir des petits obstacles, tirer et pousser dans les montées, ainsi que retenir et freiner dans les descentes.

OBJECTIF

Comprendre les positions des encadrants, leurs rôles respectifs, les méthodes de manipulation, les prémices de déplacements et les points de sécurité

MATÉRIEL

Une joëlette complète.

ORGANISATION

- *La ceinture de sécurité et les sangles de fixation des pieds doivent toujours être attachées. Le passager sera en permanence impliqué dans les prises d'informations et dans toutes les actions techniques.*
- *Pour économiser les forces du tireur, un harnais de torse peut-être enfilé afin de répartir une partie de la force sur le dos et les épaules. Le réglage fin est réalisé par les accompagnateurs latéraux.*
- *L'équilibreur ne transmet aucune force à la joëlette. Il garde toute son énergie pour la gestion de l'équilibre.*
- *L'endroit idéal pour assurer la stabilité pour les latéraux est contre l'accoudoir, centres de gravités alignés, main avant sur l'accoudoir et main arrière sur le dossier.*
- *Pour des franchissements d'obstacles plus importants, toute la force doit être transmise à la joëlette exclusivement entre les accoudoirs et le dossier. Il est souvent judicieux d'ajouter des latéraux supplémentaires de part et d'autre pour des franchissements hauts.*

SPÉCIFICITÉS

Selon les aptitudes physiques du passager, toutes sortes d'adaptations améliorant le confort pourront être envisagées.

5 15'

JOËLETTE
Principes de base
Mise en mouvement



OBJECTIF

Comprendre les positions des encadrants, leurs rôles respectifs, les méthodes de manipulation, les prémices de déplacements et les points de sécurité.

MATÉRIEL

Une Joëlette complète.

ORGANISATION

- *Lors de la bascule avant, il est essentiel de maintenir le passager pour le sécuriser.*
- *Juste bien vérifier dans ce cas que le papillon de sécurité soit bien verrouillé.*

SPÉCIFICITÉS

Toujours expliquer et rassurer le passager lors de ces opérations.

ACTIVITÉ

Description de l'activité – Mise en mouvement :

- Les béquilles des anciens modèles de joëlettes s'enlèvent dans l'ordre suivant : D'abord la béquille avant en soulevant de quelques centimètres le nez de la machine, puis ensuite les deux béquilles arrières en descendant le nez de la Joëlette jusqu'à ce qu'elles se détachent du sol.
- La mise sur roue des modèles récents se fait plus facilement en restant à l'horizontale.

Description de l'activité – Déplacement :

- En marche, l'équipe veillera en permanence à maintenir la joëlette .
- Grâce à une communication efficace, l'équipe se sentira solidaire et rassurante.

ENCADREMENT : La pratique de la Joëlette étant considérée comme à risque, il est obligatoire de veiller à la présence d'un encadrant Joëlette formé.

KINBALL



PRÉSENTATION

Le kinball est un sport collectif unique en son genre, inventé au Québec en 1986 par Mario Demers. Il se joue avec un ballon de 1,22 m de diamètre et oppose trois équipes de quatre joueurs chacune sur un terrain de 20 x 20 mètres. Le principal objectif est de maintenir le ballon en jeu en le frappant vers une autre équipe qui doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol.

Historique : Créé pour promouvoir l'inclusion et la coopération, le kinball est devenu populaire au Canada et s'est étendu à l'international, avec des fédérations actives en Europe, en Asie et en Amérique du Nord.

BIENFAITS :

- Physiques : Améliore l'endurance, la coordination, et la condition physique générale.
- Mentaux : Renforce la concentration, la prise de décision rapide, et la gestion du stress.
- Sociaux : Encourage la coopération, l'esprit d'équipe et l'inclusion, car tous les joueurs sont indispensables au jeu.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Trois équipes de quatre joueurs jouent simultanément.
- Service : Une équipe appelle une autre en criant «Omnikin» suivi de la couleur de l'équipe cible, puis frappe le ballon.
- Rattrapage : L'équipe appelée doit attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol, sinon l'équipe qui a frappé marque un point.
- Rotation : Les équipes se relaient pour servir et être appelées.

DÉROULEMENT :

1. Échauffement : 10 à 15 minutes d'exercices dynamiques et d'étirements.
2. Match : Les matchs durent généralement de 30 à 45 minutes, divisés en trois périodes.
3. Retour au calme : 5 à 10 minutes d'étirements et de discussion sur le match.

DURÉE : Une session de kinball complète dure environ 60 à 90 minutes.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Ballon de kinball de 1,22 m de diamètre.
- Terrain de jeu de 20 x 20 mètres, avec marquages au sol.
- Dossards de couleurs différentes pour distinguer les équipes.

SUBSTITUTION :

- Ballons plus petits pour les débutants.
- Utilisation de gymnases ou de terrains de sport avec marquages temporaires pour délimiter le terrain.

ADAPTATIONS

Adaptations pour différents handicaps :

- Adaptation des règles pour permettre le jeu en fauteuil roulant, avec des passes à hauteur adaptée.
- Utilisation de terrains plats et lisses pour faciliter le déplacement en fauteuil roulant.
- Adaptation de la taille du terrain.
- Utilisation de ballons avec des clochettes ou des dispositifs sonores.
- Marquages tactiles au sol pour aider à la localisation sur le terrain.
- Utilisation de signaux lumineux ou de drapeaux pour les appels et les changements.
- Développement de signaux gestuels pour la communication entre les joueurs.
- Explication claire et répétée des règles et des stratégies.

VOLET SÉCURITAIRE

- Terrain plat et sans obstacles pour minimiser les risques de chutes et de blessures.
- Respect strict des règles de jeu pour éviter les collisions et les comportements dangereux.

LIEU DE PRATIQUE

Le kinball peut être pratiqué dans divers environnements :

- Gymnases : Espaces intérieurs avec suffisamment de hauteur sous plafond.
- Salles Polyvalentes : Utilisation de grands espaces couverts pouvant accueillir un terrain de 20 x 20 mètres.
- Terrains Extérieurs : Espaces en plein air adaptés, par exemple des terrains de football ou des cours d'école.

KINBALL
Stabiliser

15' 12

NOTES GÉNÉRALES

Le kinball peut être pratiqué par tous les types de déficiences, s'il est pratiqué de manière à respecter les besoins et le rythme de chacun. Toutefois, pour pratiquer ce sport de manière compétitive, il semble plus adapté de travailler avec des personnes déficientes intellectuelles ou auditives, car ce sport demande un grand dynamisme.

ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en équipes, et des couleurs leur sont attribuées (jaune, rouge, bleu sont les couleurs officielles).

Le moniteur crie une couleur puis lance le ballon en l'air. L'équipe citée doit se déplacer et rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Toutes les parties du corps peuvent être utilisées pour empêcher le ballon de toucher le sol.

Les joueurs doivent essayer de se coordonner pour attraper le ballon et le stabiliser à plusieurs.

Attribuer des points à chaque fois qu'une équipe attrape le ballon peut être une source de motivation. Demander aux équipes de compter leurs points.

SPÉCIFICITÉS

Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.

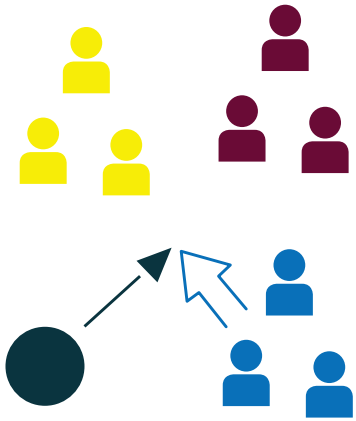
OBJECTIF

Manipuler le ballon en l'air (motricité, équilibre et coordination) et coopérer.

MATÉRIEL

1 ballon de Kinball + gonfleur.

ORGANISATION



20 10'

KINBALL
Le Pont

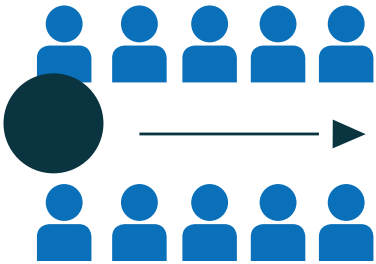
OBJECTIF

- *Manipuler le ballon.*
- *Améliorer la motricité et la coopération.*

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Former 2 lignes face à face comportant plus ou moins le même nombre de joueurs. Les joueurs, avec leurs bras en l'air au-dessus de leur tête, doivent faire passer le ballon de l'extrémité gauche jusqu'au joueur à l'extrémité droite sans le faire tomber. Ensuite, le ballon peut faire le chemin retour.

L'exercice peut se réaliser dans différentes positions : debout, accroupi, à genoux (pour permettre de s'adapter aux différents handicaps).

VARIANTES :

Les joueurs sont placés de la même manière mais couchés sur le dos et avec les jambes en l'air. Le ballon doit faire le même trajet mais en étant porté par les pieds.

SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.

KINBALL
Quatre coins

15'

ACTIVITÉ

Former 4 équipes et diviser la salle en quatre zones. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre. Au moment de la frappe, veiller à respecter les règles du sport (joueurs en contact avec le ballon, cri, trajectoire vers le haut, ...). L'équipe qui réceptionne doit essayer de le récupérer sans que le ballon ne touche le sol.

2 alternatives peuvent être réalisées pour compter les points :

- Soit une coopération entre les équipes est mise en place et on compte le nombre de passes que les équipes se font sans que le ballon ne touche le sol.
- Soit une équipe marque un point lorsque le ballon touche le sol dans la zone adverse. Les équipes sont alors en opposition, se rapprochant d'une situation de match.

L'exercice peut être réalisé en continu, les équipes s'envoyant le ballon à tour de rôle. Veiller à changer le frappeur dans chaque équipe à chaque tour.

SPÉCIFICITÉS

- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.
- Les joueurs doivent aussi parler fort, ce qui peut poser problème avec certaines déficiences (expression verbale parfois compliquée). Le moniteur peut réaliser le cri à leur place, ou bien veiller à ce que chaque équipe ait un joueur qui sache le dire. Cela peut également être intéressant pour inciter certains joueurs à parler plus fort.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 à 16 (4 équipes de 3 ou 4).

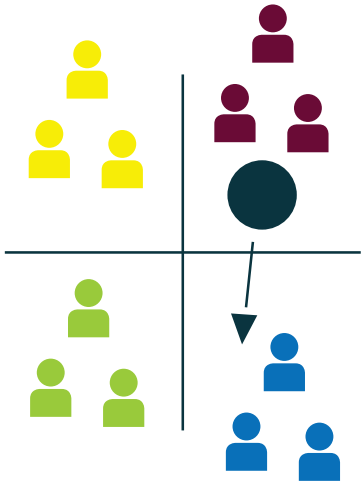
OBJECTIF

Développer la motricité, les capacités physiques, l'attention/la concentration et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de kinball, matériel pour délimiter des zones (plots, lignes au sol, ...).

ORGANISATION



12 15'

KINBALL
Volley géant

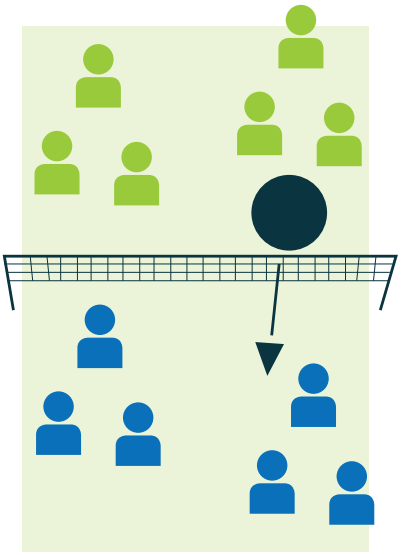
OBJECTIF

Améliorer la motricité, les capacités physiques, l'attention/la concentration, la créativité, le jeu d'équipe et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en deux équipes, placées de part et d'autre d'un filet de volley ou de tennis (ne pas le placer trop haut). Ce filet obligera l'équipe à envoyer le ballon à l'horizontale ou vers le haut, comme cela est exigé dans les règles du kinball.

Les équipes vont devoir frapper le ballon en respectant les règles, pour l'envoyer de l'autre côté du filet.

L'équipe en réception doit rattraper le ballon avant que celui-ci ne touche le sol. Si le ballon touche le sol, l'équipe attaquante gagne un point. Fixez à l'avance un nombre de points à atteindre pour gagner la partie.

Les équipes sont donc ici en opposition, se rapprochant ainsi d'une situation de match. L'équipe attaquante doit donc agir rapidement et chercher des zones libres ou envoyer le ballon pour marquer un point.

SPÉCIFICITÉS

- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.
- Les joueurs doivent aussi parler fort, ce qui peut poser problème avec certaines déficiences (expression verbale parfois compliquée). Le moniteur peut réaliser le cri à leur place, ou bien veiller à ce que chaque équipe ait un joueur qui sache le dire. Cela peut également être intéressant pour inciter certains joueurs à parler plus fort.

KINBALL
Le cercle

10' 16

ACTIVITÉ

Les joueurs sont positionnés en cercle, soit debout, soit assis par terre. Le ballon est envoyé à l'un d'entre eux qui l'arrête et puis le renvoie à un autre joueur du cercle. Le ballon doit rouler sur le sol et ne pas sortir du cercle.

Variante communication : le joueur doit citer le prénom de la personne à qui il envoie le ballon.

Variante rapide : le jeu peut ensuite s'accélérer et les joueurs ne doivent plus arrêter le ballon à chaque fois, juste le repousser lorsqu'il passe près d'eux.

SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Placer un/des moniteurs dans le cercle afin de réanimer le ballon si le jeu va trop lentement ou à l'inverse, ralentir si cela va trop vite pour certains joueurs.

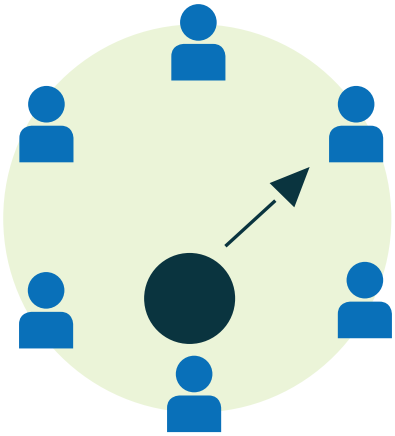
OBJECTIF

- *Découvrir et manipuler le ballon.*
- *Améliorer la motricité et la communication.*

MATÉRIEL

1 ballon de Kinball + gonfleur.

ORGANISATION



12 10'

KINBALL
Le Transporteur

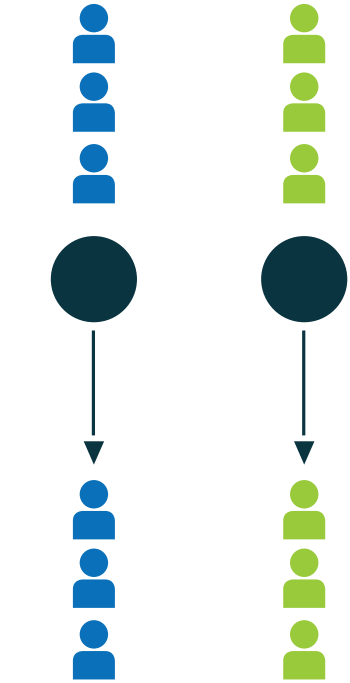
OBJECTIF

- *Manipuler le ballon en mouvement.*
- *Améliorer la motricité et la coopération.*

MATÉRIEL

1 ballon de Kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Le groupe est partagé en 4 équipes se faisant face à face à plusieurs mètres les unes des autres (entre 10 et 20m).

Le premier participant d'une équipe (1 et 3 dans l'exemple) doit transporter le ballon jusqu'à la file en face en le faisant rouler. Une fois le ballon réceptionné par son co-équipier (des files 2 et 4), il va se placer à la fin de la file.

L'exercice peut être réalisé autant de fois que souhaité. Il est important de rendre l'activité motivante. Pour ce faire, accélérer la cadence en utilisant un chrono, ou en comptant le nombre d'allers-retours, en proposant une course-relai, ...

Variante : Réaliser l'exercice en croix, l'équipe 1 rejoint la 4 et la 3 avec la 2. Les joueurs doivent ainsi faire attention à l'environnement autour d'eux afin d'adapter leur trajectoire.

Variante coopération : Réaliser le parcours par 2, en le poussant par 2 pour l'amener à la file en face. Celle-ci réceptionne également le ballon à 2 joueurs.

SPÉCIFICITÉS

- Il est important que les joueurs posent leurs mains face au ballon, la paume de main doit toucher tout le ballon. Par un système de frottement, faire avancer la balle sur le sol.
- En fonction du niveau des joueurs et de leur aisance face au jeu, utiliser le chrono sur les épreuves. Le premier qui a récupéré sa place en premier remporte la partie.
- Pour faciliter l'exercice, raccourcir la distance à parcourir.

KINBALL
Stabiliser

10' 16

ACTIVITÉ

Les joueurs forment un cercle, le moniteur (bleu) se met au centre avec le ballon.

Celui-ci adresse à tour de rôle une passe en l'air aux joueurs, qui doivent tenter de contrôler/rattraper le ballon, sans qu'il ne touche le sol. Une fois stabilisé, ils doivent le renvoyer au centre.

VARIANTE : Le moniteur lance le ballon en l'air en criant un prénom. Le joueur concerné doit se déplacer et rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTE COOPÉRATION : Proposer à plusieurs joueurs de stabiliser le ballon ensemble.

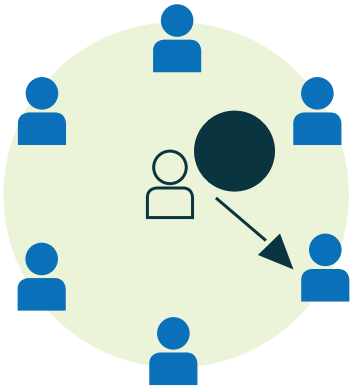
OBJECTIF

- *Manipuler le ballon en l'air.*
- *Améliorer la motricité et la coopération.*

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



SPÉCIFICITÉS

Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.

16 10'

KINBALL
Le Chasseur

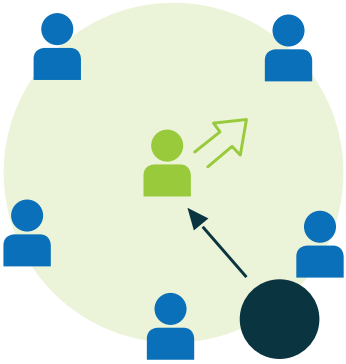
OBJECTIF

- *Manipuler le ballon.*
- *Améliorer la motricité et la coopération.*

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Les joueurs forment un cercle. L'un d'entre eux se positionne à l'intérieur du cercle. Les joueurs du cercle doivent pousser la balle dans le but qu'elle touche le joueur au centre. Celui-ci doit donc se déplacer pour éviter que la balle ne le touche. Faire passer les différents participants au centre du cercle.

Pour éviter que le ballon ne décolle et sorte du cercle ou touche la tête, jouer avec les mains et faire rouler le ballon.

SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Les joueurs du cercle doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.

MULTISPORTS

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

10' 4

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).

6 3'

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

15' 4

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.*
- *Variantes : 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 désiré, 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

5' 6

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.

6 5'

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 le 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

15'

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.

10 5'

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

10' 2

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 et 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 voiturette pour les personnes avec trop peu de préhension. Dans ce cas, rendre la passe obligatoire à ce joueur pour que le point soit valide.

PÉTANQUE

PRÉSENTATION

La pétanque est un jeu de boules originaire de France, qui se joue principalement en plein air. Les joueurs ou équipes se relaient pour lancer des boules en métal aussi près que possible d'une petite boule en bois appelée «cochonnet» ou «but».

Historique : La pétanque moderne a été créée en 1907 à La Ciotat, en Provence, par Jules Lenoir et Ernest Pitiot. Son nom vient du provençal «pè tanca», signifiant «pieds tanqués», car les pieds doivent rester ancrés au sol lors du lancer. Depuis, la pétanque est devenue un sport populaire international avec des compétitions organisées dans de nombreux pays.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Boules en métal (680-720 grammes, 70-80 mm de diamètre).
- Cochonnet en bois.
- Terrain plat et dégagé (mesurant 15 x 4 mètres pour les compétitions officielles).

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Équipes : Se joue en individuel (tête-à-tête), en doublette (deux contre deux) ou en triplette (trois contre trois).
- Objectif : Lancer les boules en métal le plus près possible du cochonnet.
- Points : Une manche est remportée par l'équipe qui a ses boules les plus proches du cochonnet. Chaque boule plus proche que celles de l'adversaire rapporte un point. Une partie se joue généralement jusqu'à 13 points.

DÉROULEMENT :

1. Préparation : Délimitation du terrain et tirage au sort pour déterminer l'équipe qui lance le cochonnet.
2. Jeu : Les équipes lancent leurs boules alternativement jusqu'à ce que toutes les boules soient jouées.
3. Score : Comptabilisation des points à la fin de chaque manche.
4. Recommencement : La manche suivante commence par le lancement du cochonnet par l'équipe gagnante de la manche précédente.

DURÉE : Une partie de pétanque peut durer de 30 minutes à 2 heures, selon le nombre de manches et le rythme de jeu.

ADAPTATIONS

Adaptation des terrains pour une accessibilité optimale aux joueurs en fauteuil roulant.

- Utilisation de rampes pour permettre aux joueurs de lancer les boules avec précision.
- Utilisation de balises tactiles et de signaux sonores pour aider les joueurs à se repérer.
- Présence d'un assistant pour guider et décrire la position des boules.
- Utilisation de signaux visuels pour les annonces et les scores.
- Explication claire et répétée des règles et des objectifs.
- Présence de moniteurs ou de coaches pour aider à la compréhension et au suivi des règles.

VOLET SÉCURITAIRE

- Assurance que le terrain est libre de tout obstacle et que les surfaces de jeu sont sécurisées.
- Utilisation de protections pour les poignets et les genoux si nécessaire.
- Respect strict des règles de jeu pour éviter les accidents et les comportements dangereux.

LIEU DE PRATIQUE

La pétanque peut être pratiquée dans divers environnements : terrains de pétanque, parcs et jardins publics et espaces intérieurs.

PÉTANQUE
Précision du tir

20' 5

ACTIVITÉ

1. TIRS SUR CIBLE :

- Disposer des cerceaux à différentes distances sur le terrain de pétanque. Les cerceaux peuvent être placés à 3, 5, et 7 mètres des participants.
- Chaque participant doit lancer une boule de pétanque dans chaque cerceau, en commençant par le plus proche.
- L'exercice peut être varié en augmentant la distance ou en réduisant la taille des cerceaux pour augmenter la difficulté.
- Pour les participants en fauteuil roulant ou avec une mobilité réduite, les distances peuvent être ajustées en fonction de leurs capacités.

2. ABATTAGE DE BÂTONS :

- Placer des bâtons de bois à différentes distances sur le terrain. Les bâtons peuvent être placés à 4, 6, et 8 mètres.
- Les participants doivent lancer leurs boules pour abattre les bâtons.
- Une variante consiste à utiliser des bouteilles en plastique remplies d'un peu d'eau pour plus de stabilité.
- Cet exercice développe la précision et la force du tir, et peut être adapté en ajustant les distances.

OBJECTIF

Améliorer la précision du tir, développer la coordination œil-main et renforcer la confiance en soi.

MATÉRIEL

Boules de pétanque, cerceaux, bâtons de bois.

ORGANISATION

- *Disposer les participants en ligne, chacun ayant son propre espace pour lancer les boules en toute sécurité.*
- *Veiller à ce que chaque participant puisse se concentrer sur son tir sans distraction.*
- *Utiliser des marqueurs au sol pour indiquer les positions de lancement et les distances cibles.*

SPÉCIFICITÉS

- Les distances des cibles peuvent être ajustées en fonction des capacités de chaque participant.
- Des supports ou des rampes de lancement peuvent être utilisés pour faciliter le tir.
- Les moniteurs doivent féliciter les participants pour leurs efforts et leurs progrès, indépendamment du résultat final.
- Respect des règles de sécurité (distance entre les participants, ne pas lancer les boules lorsqu'une personne est sur le terrain pour récupérer les boules…).

PÉTANQUE
Renforcement main/poignet

OBJECTIF

- *Renforcer les muscles de la main et du poignet.*
- *Améliorer la prise en main des boules.*

MATÉRIEL

Balles de stress, bandes élastiques, boules de pétanque.

ORGANISATION

- *Disposer les participants en cercle ou en ligne, avec suffisamment d'espace pour bouger les bras et les mains sans se gêner les uns les autres.*
- *Fournir des instructions claires et démontrer chaque exercice avant de commencer.*

SPÉCIFICITÉS

Les exercices doivent être effectués lentement et avec contrôle pour éviter les blessures. Les moniteurs doivent rappeler aux participants de ne pas forcer s'ils ressentent de la douleur.

ACTIVITÉ

1. Serrage de balle :

- Chaque participant reçoit une balle de stress.
- Ils doivent serrer la balle aussi fort que possible pendant 5 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice pendant 5 minutes.
- Alterner entre les mains pour assurer un développement musculaire équilibré.
- Pour les participants ayant des difficultés à serrer, utiliser des balles de stress de différentes résistances pour trouver celle qui convient le mieux.

2. Flexion du poignet avec élastique :

- Attacher une bande élastique à un point fixe.
- Les participants tiennent l'autre extrémité de la bande et effectuent des flexions de poignet contre la résistance de la bande.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes de chaque côté.
- Les participants peuvent effectuer cet exercice assis ou debout, selon leur confort.

3. Rotation de la main avec boule :

- Chaque participant tient une boule de pétanque et effectue des rotations du poignet, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.
- Cet exercice renforce les muscles du poignet et améliore la flexibilité.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes de chaque côté.

PÉTANQUE
Amélioration de la concentration

20' 5

ACTIVITÉ

1. Jeu des cibles multiples :

- Placer plusieurs cibles (plots, cônes) à différentes distances sur le terrain de pétanque.
- Les participants doivent lancer les boules pour atteindre chaque cible dans un ordre précis.
- Pour augmenter la difficulté, ajouter des cibles plus petites ou placer les cibles à des angles différents.
- Varier les consignes pour maintenir l'attention des participants et les inciter à réfléchir à chaque lancer.

2. Lancer de précision avec consignes :

- Avant chaque lancer, donner des consignes spécifiques aux participants, comme lancer avec la main non-dominante, viser une cible spécifique, ou lancer avec les yeux fermés.
- Cet exercice renforce l'attention et la concentration, tout en rendant l'activité plus ludique.
- Répéter cet exercice avec différentes consignes pendant 10 minutes.

OBJECTIF

- *Développer la concentration et la patience.*
- *Améliorer la stratégie de jeu.*

MATÉRIEL

Boules de pétanque, objets variés (plots, cônes).

ORGANISATION

- *Disposer les participants en ligne, avec suffisamment d'espace pour lancer les boules en toute sécurité.*
- *Expliquer clairement les consignes avant chaque série de lancers et s'assurer que tous les participants les comprennent.*

SPÉCIFICITÉS

- Certains participants peuvent nécessiter un soutien supplémentaire pour comprendre les consignes et effectuer les lancers.
- Pour maintenir l'attention des participants, il est important de varier les exercices et les consignes.
- L'accent doit être mis sur l'amélioration personnelle et la participation active.

PÉTANQUE
Coordination et équilibre

OBJECTIF

- *Améliorer la coordination du mouvement.*
- *Renforcer l'équilibre.*
- *Développer la confiance en soi.*

MATÉRIEL

Boules de pétanque, cônes, bande élastique.

ORGANISATION

- *Disposer les participants de manière à ce qu'ils puissent se déplacer en toute sécurité, avec suffisamment d'espace entre eux.*
- *Expliquer clairement le parcours et les consignes avant de commencer chaque exercice.*

ACTIVITÉ

1. Parcours d'équilibre :

- Créer un parcours avec des cônes sur le terrain de pétanque.
- Les participants doivent suivre le parcours en tenant une boule de pétanque, en veillant à maintenir leur équilibre.
- Ajouter des obstacles comme des petits ponts ou des cerceaux à enjamber pour augmenter la difficulté.
- Pour les participants en fauteuil roulant, adapter le parcours pour qu'ils puissent le suivre sans difficulté.

2. Lancer en mouvement :

- Demander aux participants de lancer les boules en marchant lentement ou en se tenant sur un pied.
- Utiliser une bande élastique pour maintenir l'équilibre lors du lancer.
- Cet exercice développe la coordination et l'équilibre en simulant les mouvements de jeu réels.
- Répéter cet exercice en variant les vitesses de déplacement et les positions de lancer.

SPÉCIFICITÉS

- Les obstacles peuvent être ajustés en hauteur et en complexité pour correspondre aux niveaux de mobilité.
- Des aides à la marche ou des supports supplémentaires peuvent être utilisés pour assurer la sécurité.
- Il est important de créer un environnement encourageant où chaque participant se sent valorisé pour ses efforts.
- La sécurité doit être la priorité absolue.

PÉTANQUE
Stratégie de jeu en équipe

20' 10

ACTIVITÉ

1. Jeu en équipe :

- Former des équipes de deux ou trois participants.
- Organiser un mini-tournoi où chaque équipe joue contre une autre.
- Avant chaque lancer, les membres de l'équipe doivent discuter de la stratégie à adopter : qui lance, où viser, etc.
- Encourager les discussions stratégiques et les prises de décision en groupe pour renforcer la cohésion d'équipe.

2. Débriefing :

- Après chaque partie, organiser une session de débriefing où les équipes discutent de ce qui a bien fonctionné et de ce qui pourrait être amélioré.
- Les moniteurs peuvent poser des questions pour guider la discussion : « Qu'est-ce qui a été votre meilleur lancer ? », « Quelle stratégie avez-vous utilisée ? ».
- Cette réflexion post-jeu aide les participants à mieux comprendre les dynamiques de l'équipe et à améliorer leurs performances futures.

OBJECTIF

- *Développer des compétences de communication en équipe.*
- *Améliorer des stratégies de jeu.*
- *Renforcer de l'esprit d'équipe.*

MATÉRIEL

Boules de pétanque, terrain de jeu.

ORGANISATION

- *Disposer les participants en ligne, avec suffisamment d'espace pour lancer les boules en toute sécurité.*
- *Expliquer clairement les consignes avant chaque série de lancers et s'assurer que tous les participants les comprennent.*

SPÉCIFICITÉS

- Terrain de jeu adapté avec une surface lisse ou accessible, boules de pétanque plus légères si nécessaire.
- Marquages au sol pour faciliter le repérage visuel, signaux sonores pour indiquer les zones de jeu.
- Accompagnement par un animateur, explications simplifiées, rythme adapté à leur niveau de concentration.

PÉTANQUE
Souplesse et étirements

OBJECTIF

- *Améliore la souplesse.*
- *Réduire les tensions musculaires.*
- *Prévenir les blessures.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaises (si nécessaire).

ORGANISATION

- *Disposer les participants en cercle ou en ligne, avec suffisamment d'espace pour bouger et s'étirer sans se gêner les uns les autres.*
- *Fournir des instructions claires et démontrer chaque étirement avant de commencer.*

SPÉCIFICITÉS

- Les étirements doivent être adaptés en fonction des capacités de chaque participant. Utiliser des supports comme des chaises ou des coussins pour aider ceux ayant des limitations de mobilité.
- Fournir une aide supplémentaire à ceux ayant des difficultés à maintenir les positions.
- Féliciter les participants pour leurs efforts et leurs progrès.
- Rappeler aux participants de ne pas forcer s'ils ressentent de la douleur.

ACTIVITÉ

1. Étirements des bras et des épaules :
   - Les participants commencent par des étirements simples des bras et des épaules, en maintenant chaque position pendant 10 secondes.
   - Lever un bras au-dessus de la tête et plier le coude pour toucher le dos avec la main opposée. Utiliser l'autre main pour appuyer doucement sur le coude.
   - Pour les participants en fauteuil roulant ou ayant des difficultés de mobilité, ces étirements peuvent être réalisés en position assise.
2. Étirements des jambes et du dos :
   - Les participants effectuent des étirements des jambes et du dos. Par exemple, s'asseoir avec les jambes tendues et se pencher en avant pour toucher les orteils.
   - Maintenir chaque position pendant 10 secondes.
   - Les participants peuvent utiliser une chaise pour soutenir leur équilibre lors des étirements debout.
3. Rotation du tronc :
   - Assis ou debout, les participants effectuent des rotations du tronc de gauche à droite, en gardant les bras étendus.
   - Répéter cet exercice pendant 5 minutes pour améliorer la souplesse du tronc et du bas du dos.
   - Utiliser un appui, comme le dossier d'une chaise, pour ceux ayant des difficultés d'équilibre.
4. Respiration et relaxation :
   - Terminer par des exercices de respiration profonde et de relaxation.
   - Les participants s'assoient ou s'allongent confortablement, ferment les yeux, et se concentrent sur leur respiration.
   - Inspirer profondément par le nez, retenir quelques secondes, puis expirer lentement par la bouche.
   - Répéter cet exercice pendant 5 minutes pour détendre les muscles et réduire le stress.

PILATES



PRÉSENTATION

Le Pilates, développé par Joseph Pilates au début du 20ème siècle, se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et la coordination. Les exercices se font sur un tapis ou avec des équipements spécialisés comme le Reformer. Les bienfaits incluent une meilleure stabilité du tronc, une réduction des douleurs dorsales, une amélioration de l'équilibre et une conscience corporelle accrue.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

Le Pilates repose sur six principes : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration et fluidité.

DÉROULEMENT :

Une séance typique commence par des exercices de respiration et d'échauffement, suivis d'une série d'exercices ciblant différentes parties du corps, et se termine par des étirements et une relaxation.

DURÉE :

Les séances durent généralement entre 45 et 60 minutes et s'adaptent à tous les niveaux de condition physique.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Un tapis d'exercice.
- Des vêtements confortables et ajustés.
- Des accessoires comme des balles de Pilates, des anneaux de résistance, des rouleaux en mousse et des bandes élastiques.

  Ces accessoires peuvent être remplacés par des objets courants comme des serviettes roulées ou des bouteilles d'eau pour certaines résistances.

ADAPTATIONS

Le Pilates peut être modifié pour convenir à divers niveaux de condition physique et besoins individuels. Des variations des exercices sont possibles pour les débutants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou en réhabilitation. Des accessoires comme les balles, les anneaux de Pilates et les bandes élastiques ajustent l'intensité des exercices et offrent un soutien supplémentaire.

Adaptations pour les différents types de handicap :

- Accessoires : Aident à stabiliser le corps et à soutenir les mouvements.
- Exercices en position assise ou allongée : Pour les personnes avec des limitations de mouvement.
- Descriptions verbales détaillées : Essentielles pour les malvoyants.
- Repères tactiles : Pour corriger la posture et guider les mouvements.
- Signaux visuels : Pour les malentendants, comme des démonstrations gestuelles et des illustrations.
- Encouragements positifs : Pour motiver et renforcer la confiance.
- Environnement apaisant : Utilisation de lumières tamisées et de musique douce.

VOLET SÉCURITAIRE

- Il est crucial de respecter les alignements corporels corrects et de progresser graduellement.
- Les blessures peuvent être évitées en écoutant son corps et en ne forçant pas au-delà de ses capacités.
- Commencer avec un instructeur qualifié est recommandé pour apprendre les fondamentaux et prévenir les erreurs de posture.
- Les exercices doivent être effectués de manière contrôlée avec une bonne technique pour maximiser les bénéfices et minimiser les risques.

LIEU DE PRATIQUE

Le Pilates peut être pratiqué presque partout : studios spécialisés, domicile, salles de sport ou en plein air. Il est important d'avoir un espace propre, calme et suffisamment grand pour permettre les mouvements sans restrictions. Une surface plane et un environnement paisible contribuent à une pratique optimale.



PILATES
La respiration

5' 10

ACTIVITÉ

La maîtrise de la respiration est essentielle avant de commencer tout exercice de Pilates. Elle joue un rôle crucial dans le rythme et la fluidité des mouvements, permettant une meilleure concentration et une optimisation des bienfaits des exercices. Cet atelier vise à enseigner aux participants comment contrôler leur respiration pour favoriser une meilleure connexion corps-esprit.

1. Temps inspiratoire :

Les participants sont invités à s'asseoir ou à s'allonger confortablement dans un espace calme. Ils doivent inspirer lentement par le nez, en se concentrant sur l'envoi de l'air vers les côtes inférieures, ce qui provoque une expansion de la cage thoracique. L'objectif est de maintenir le ventre immobile, en dirigeant tout l'effort respiratoire vers les côtes. Cette technique permet d'utiliser pleinement les capacités pulmonaires et d'oxygéner efficacement le corps.

2. Temps expiratoire :

Ensuite, les participants expirent lentement par la bouche, en visualisant la fermeture progressive d'une fermeture éclair. Ce processus commence par la contraction du plancher pelvien, suivie par la contraction des muscles abdominaux, et se termine par le rapprochement des côtes. Cette expiration contrôlée aide à renforcer les muscles profonds du tronc et à stabiliser le corps.

OBJECTIF

Contrôler sa respiration.

MATÉRIEL

Aucun.

SPÉCIFICITÉS

- Environnement tranquille : Pour permettre une concentration optimale, il est crucial de réaliser cet atelier dans un environnement calme, à l'abri des distractions. Cela aide les participants à se concentrer pleinement sur leur respiration et à mieux ressentir les sensations corporelles.
- Répétition : Il est recommandé de répéter cet exercice plusieurs fois pour que les participants assimilent correctement la technique. La répétition favorise l'intégration de ces pratiques respiratoires, permettant de les appliquer automatiquement lors des exercices physiques.

Adaptations spécifiques :

Pour les participants présentant divers types de handicaps, des adaptations peuvent être nécessaires. Par exemple, les instructions verbales peuvent être complétées par des démonstrations visuelles pour les malentendants, ou des descriptions verbales détaillées pour les malvoyants. Les personnes ayant des difficultés à se déplacer peuvent réaliser l'exercice en position assise confortable. Il est également possible d'utiliser des signaux tactiles doux pour guider ceux qui ont des difficultés de proprioception.

PILATES
Sur le dos

10 10'



OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis.

ACTIVITÉ

Cet atelier propose une série d'exercices réalisés en position couchée sur le dos. Il est crucial d'intégrer les techniques de respiration apprises lors de l'Atelier 1 pour maximiser les bénéfices des exercices et maintenir une bonne posture.

1. Lever les fesses vers le haut :

Les participants commencent par s'allonger sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol. Ils soulèvent lentement le bassin vers le plafond, en alignant soigneusement le haut et le bas du corps. Pendant l'élévation, il est important de synchroniser le mouvement avec une respiration contrôlée, en inspirant à la montée et en expirant à la descente.

Variante : Dans cette même position, les participants peuvent tendre une jambe, puis l'autre, tout en maintenant l'alignement du corps et en contrôlant la respiration.

2. Position de la chaise à 90 degrés :

Allongés sur le dos, les participants amènent les jambes à un angle de 90 degrés, genoux pliés. Cet exercice, également connu sous le nom de «tabletop», engage les abdominaux pour stabiliser la position. La respiration est synchronisée avec l'exercice pour renforcer le contrôle et la stabilité.

Variante : Les participants peuvent lever une jambe, puis l'autre, tout en maintenant une respiration régulière et une bonne posture.

3. Position du coquillage :

En position couchée, les genoux fléchis, les participants descendent alternativement un genou vers le sol, en engageant les muscles obliques pour contrôler le mouvement. Cet exercice aide à travailler la mobilité des hanches et la force des abdominaux.

Variante : Pour augmenter la difficulté, les participants peuvent abaisser les deux genoux en même temps, en maintenant une respiration fluide et contrôlée.

4. Glissement du talon :

Couchés sur le dos, les participants glissent un talon le long du sol vers les fesses, puis alternent avec l'autre pied. Cet exercice est excellent pour travailler la coordination, la flexibilité des ischio-jambiers et la stabilisation du bassin.

SPÉCIFICITÉS

- Environnement tranquille : Il est essentiel de pratiquer dans un environnement calme, sans distractions, pour permettre une concentration maximale sur les mouvements et la respiration.
- Répétition et respiration : Chaque exercice doit être répété plusieurs fois pour une meilleure assimilation et coordination. Il est également important de rappeler aux participants l'importance de la respiration, en les incitant à suivre les techniques apprises lors de l'Atelier 1.



PILATES
Sur le ventre

10' 10

ACTIVITÉ

Cet atelier se concentre sur des exercices réalisés en position ventrale ou à quatre pattes, mettant l'accent sur le renforcement musculaire et la stabilité. Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de coordonner chaque mouvement avec les exercices de respiration abordés dans l'Atelier 1.

1. Genou à 90 degrés :

En position allongée sur le ventre, les participants plient une jambe à un angle de 90 degrés. Ensuite, ils abaissent lentement la pointe du pied vers le sol, tout en contrôlant la descente pour éviter tout mouvement brusque. L'exercice alterne entre les deux jambes, engageant les muscles du dos et des fessiers. La respiration doit être synchronisée, avec une inspiration à la préparation du mouvement et une expiration lors de l'abaissement du pied.

2. Position à quatre pattes avec extension opposée :

Les participants se placent à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Ils étendent un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière, en maintenant le dos plat et le corps stable. L'exercice est répété en alternant les côtés, ce qui renforce la coordination et la stabilité du tronc.

Variante : Pour les débutants, il est possible de commencer en étendant uniquement une jambe ou un bras à la fois, avant de progresser vers l'extension simultanée des membres opposés. Cela permet aux participants de se familiariser progressivement avec l'exercice tout en maintenant une bonne posture et un contrôle respiratoire.

OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis.

SPÉCIFICITÉS

- Environnement tranquille : Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de pratiquer dans un lieu calme et sans distractions pour permettre une concentration optimale sur les mouvements et la respiration.
- Répétition et intégration de la respiration : Répéter chaque exercice plusieurs fois aide à renforcer la mémoire musculaire et à améliorer la technique. Rappeler l'importance de la respiration est crucial pour maximiser les effets des exercices et pour éviter la fatigue prématurée.

Ces exercices, adaptés à tous, visent à renforcer les muscles du dos et du tronc tout en améliorant la coordination et l'équilibre. L'accent mis sur la respiration et le contrôle des mouvements permet de pratiquer en toute sécurité et de bénéficier pleinement des exercices proposés.

PILATES
Avec un ballon de fitness



OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis et ballon de fitness.

ACTIVITÉ

Cet atelier utilise un ballon de fitness pour divers exercices, favorisant l'équilibre, la coordination et la force. Chaque mouvement doit être accompagné des techniques de respiration apprises dans l'Atelier 1 pour maximiser les bienfaits et assurer une bonne posture.

1. Assis sur le ballon :

Les participants s'assoient sur le ballon de fitness, les pieds écartés pour une stabilité optimale. Ils tendent une jambe à la fois, alternant entre les deux, ce qui aide à renforcer les muscles des jambes et du tronc tout en travaillant l'équilibre.

Variante : Pour augmenter la difficulté, les participants peuvent maintenir la jambe levée en l'air pendant quelques secondes et effectuer des petits cercles avec le pied. Cela intensifie le travail des muscles stabilisateurs et améliore la coordination.

2. Roulements latéraux des jambes :

Allongés sur le dos, les jambes en contact avec le ballon, les participants déplacent lentement leurs jambes d'un côté à l'autre. Cet exercice sollicite les muscles obliques et améliore la flexibilité latérale du tronc. Il est crucial de contrôler le mouvement en utilisant la respiration pour stabiliser le bassin.

3. Pont sur le ballon :

Toujours en position couchée sur le dos, les jambes tendues reposant sur le ballon, les participants soulèvent le bassin pour former une ligne droite des épaules aux pieds. Ils doivent ensuite abaisser les fesses de manière contrôlée, en utilisant les muscles des fessiers et des ischio-jambiers.

Variante : Pour un challenge supplémentaire, les participants peuvent lever une jambe du ballon tout en maintenant la position de pont. Cela intensifie le travail de stabilisation et de force.

4. Levée de jambe sur le ballon :

En position allongée sur le dos avec les jambes posées sur le ballon, les participants lèvent une jambe à la fois en l'étirant vers le haut. Cet exercice travaille les quadriceps, les ischio-jambiers et les muscles du tronc, tout en améliorant la flexibilité des jambes.

SPÉCIFICITÉS

- Environnement tranquille : Assurer un cadre sans distractions pour favoriser la concentration et la sécurité.
- Répétition et respiration : Il est important de répéter chaque exercice plusieurs fois pour bien intégrer les mouvements et synchroniser la respiration avec les actions.
- Sécurité : Pour certaines positions, notamment celles nécessitant un équilibre sur le ballon, il peut être prudent de placer une personne derrière les participants pour éviter les chutes.



PILATES
Avec un cerceau de fitness

10' 10

ACTIVITÉ

Cet atelier utilise un cerceau de fitness pour divers exercices, visant à renforcer et stabiliser le corps en douceur. Comme pour les autres ateliers, il est essentiel de coordonner les mouvements avec les techniques de respiration enseignées dans l'Atelier 1.

1. Serrage du cerceau entre les cuisses :

Les participants s'allongent sur le dos, les jambes fléchies et les pieds à plat sur le sol. Ils placent le cerceau entre leurs cuisses et exercent une pression pour le serrer, engageant ainsi les muscles des adducteurs. Ce mouvement est répété plusieurs fois pour renforcer les muscles internes des cuisses. Pendant l'exercice, il est important de respirer profondément, inspirant à la détente et expirant en serrant le cerceau.

2. Bras tendus au-dessus de la tête avec le cerceau :

En position allongée sur le dos, les bras sont tendus au-dessus de la tête en tenant le cerceau. Les participants serrent le cerceau entre leurs mains tout en maintenant les bras tendus.

Variante : Pour ajouter un défi, les participants peuvent soulever le haut du corps en direction des jambes tout en gardant les bras tendus et le cerceau serré. Ce mouvement engage les muscles abdominaux et des épaules, et il est crucial de coordonner la respiration avec le mouvement, en inspirant avant de soulever et en expirant lors de la montée.

3. Pression du cerceau en position assise :

Assis en tailleur, les participants tiennent le cerceau devant eux à hauteur de la poitrine. Ils exercent une pression en écartant les coudes, ce qui travaille les muscles des bras et de la poitrine. Après avoir maintenu la pression, ils desserrent lentement le cerceau pour une relaxation douce. L'exercice doit être réalisé en synchronisation avec la respiration, en inspirant pendant la pression et en expirant en desserrant.

OBJECTIF

Entretenir le corps en douceur.

MATÉRIEL

Tapis et cerceau de fitness.

4. Exercice debout avec le cerceau :

Debout, les participants placent le cerceau contre leur hanche avec le bras tendu. Ils exercent une pression latérale en appuyant le cerceau contre la hanche, ce qui engage les muscles obliques et les épaules. Cet exercice est répété en alternant les côtés. Il est important de maintenir une posture correcte et de coordonner la respiration avec chaque pression, en inspirant avant l'exercice et en expirant pendant l'effort.

SPÉCIFICITÉS

- Environnement tranquille : Assurer un espace calme et sans distractions pour favoriser la concentration et l'efficacité des exercices.
- Répétition et respiration : Chaque exercice doit être répété plusieurs fois pour une assimilation optimale. La respiration doit être correctement synchronisée avec les mouvements pour éviter la fatigue et maximiser les bienfaits.
- Sécurité : Les participants doivent être encouragés à adapter les exercices selon leurs capacités. Il est également conseillé de vérifier les positions et d'ajuster les mouvements en fonction des besoins individuels.

10 20'

PILATES
Élastique



OBJECTIF

- *Renforcement des muscles des bras, des épaules, et du torse.*
- *Amélioration de la posture.*
- *Augmentation de l'endurance musculaire.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), bande élastique.

ORGANISATION

- *Disposition : Les participants sont disposés en cercle pour une meilleure interaction.*
- *Soutien : Chaises disponibles pour tous les participants afin de garantir une stabilité optimale.*
- *Démonstration : L'animateur montre chaque mouvement avant de guider le groupe.*

ACTIVITÉ

1. Échauffement doux (5 min) :

Mobilisation des épaules avec élastique, assis ou debout. Tirer doucement l'élastique sur les côtés (10 répétitions).

2. Renforcement des biceps (5 min) :

Plier les bras pour ramener les mains vers les épaules, avec l'élastique sous les pieds (12 répétitions). Variante : utiliser une bande moins résistante.

3. Ouverture thoracique (5 min) :

Écarter les bras sur les côtés pour ouvrir la cage thoracique, maintenir 5 secondes (8 à 10 répétitions).

4. Étirement latéral (5 min) :

Étendre le bras vers le haut et sur le côté pour étirer les muscles latéraux, alternant entre les côtés (6 répétitions par côté).

SPÉCIFICITÉS

- Réduction de l'amplitude pour les participants avec mobilité limitée.
- Élastiques à faible résistance pour ceux avec faiblesse musculaire marquée.
- Surveillance : Vérifier que les mouvements ne provoquent pas de douleur ou de tension excessive.

QI GONG

PRÉSENTATION

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise douce qui sollicite le corps dans sa globalité, et qui il engage un travail énergétique profond. Qi Gong signifie en Chinois le « travail du souffle ». Les principes essentiels enseignés et pratiqués sont : respiration, relaxation profonde, posture, mouvement, fluidité, souplesse, équilibre.

Le Qi Gong travaille sur l'harmonisation de 3 piliers :

- le corps les postures statiques (qui renforcent et nourrissent l'énergie vitale à l'intérieur) et les mouvements dynamiques (qui permettent de faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et les muscles).
- la respiration (naturelle et consciente).
- la conscience (concentration de l'esprit).

Le Qi Gong adapté (assis sur chaise) convient particulièrement aux personnes dont la condition physique ne permet pas de rester une heure debout.

BIENFAITS :

- une tonification des muscles et des tendons.
- une meilleure mobilité et souplesse des articulations.
- une amélioration de l'équilibre et de la coordination.
- des effets calmants sur la douleur chronique.
- une profonde détente du corps et de l'esprit.
- une plus grande capacité de concentration, de mémorisation.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

DÉROULEMENT :

Elles commencent par une relaxation, se déroulent en musique et se terminent par un retour au calme, le tout dans un climat de bienveillance et de respect des capacités de chacun.

DURÉE :

Les séances, d'une durée de 45 à 60 minutes, combinent enchaînements dynamiques, postures statiques, automassages et méditation, tout en synchronisant la respiration avec les mouvements.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Une tenue confortable et éventuellement un petit coussin ou un tapis.
- On utilise parfois un bâtonnet pour le Taiji Bang Qi Gong.



Ce bâton de bois est arrondi aux extrémités, léger, fin et assez court pour faciliter les mouvements de rotation. Il se nomme bang. Le Tai Ji Bang se pratique soit sur place (assis/debout), soit en déplacement. Les mouvements externes répétitifs du bâton entraînent des mouvements internes du corps, permettant à l'énergie interne de s'harmoniser naturellement, et de stimuler des points de m

ADAPTATIONS

La pratique du Qi Gong adapté convient à toutes les tranches d'âge. Pour adapter le Qi Gong, on propose aux participants de s'asseoir s'ils le souhaitent, ou de se mettre debout à certains moments. Le tempo est plus calme. Chacun fait les exercices qu'il peut, tout en respectant son corps. Lorsque les mouvements sont impossibles physiquement, la pensée peut être le support à la mise en circulation de l'énergie.

VOLET SÉCURITAIRE

- La posture a son importance : les tensions sont effacées, les mouvements sont lents et d'amplitude progressive pour éviter les faux mouvement et sont adaptés aux possibilités de chacun.
- On veillera à ce que chacun dispose d'un espace suffisant pour évoluer librement. Les participants ne doivent pas se heurter l'un l'autre, ni se cogner contre un mur ou un meuble.

LIEU DE PRATIQUE

L'activité peut avoir lieu en intérieur ou en plein air, dans la nature de préférence (parc, jardin). Il suffit d'un peu d'espace, proportionnel au nombre de participants.

QI GONG
Automassage, assis ou debout

5' 12

ACTIVITÉ

- Frotter les mains l'une contre l'autre et se « laver les mains » (chauffer).
- Par des « petites frappes » parcourir divers segments du corps : poitrine, épaules, bras, abdomen, bas du dos, jambes - 3 fois tout le circuit.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- En salle ou en extérieur si la météo le permet.
- Pieds nus possible.
- Respiration naturelle ou abdominale.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

OBJECTIF

- *Décontracter l'ensemble du corps.*
- *Stimuler la sphère visuelle et auditive et la perception globale & sensorielle du corps.*
- *Favoriser la bonne circulation sanguine.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Confort et sécurité : chacun étend les bras et tourne sur soi-même pour créer son espace parmi les autres et éviter les chocs lors des exercices.

12 5'

QI GONG
« Ouverture » des articulations



OBJECTIF

- *Permettre une bonne circulation de l'énergie dans le corps.*
- *Assouplir les articulations.*
- *Éveil corporel global.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

ACTIVITÉ

En position assise, pieds écartés, mobilisation douce de la nuque, des épaules, des coudes, des poignets, des doigts, des hanches, des genoux, des chevilles par petites rotations, légers secouement, élévation & descente.

- Les mains posées à la taille, balancement latéral puis rotation des épaules, ensuite extension des bras vers le ciel.
- Antéversion et rétroversion du bassin.
- Mouvement de rotation du bassin dans les deux sens.
- Extension du corps vers le haut/bas, avant/arrière, droite/gauche.

VARIANTE :

Debout en mouvement : marche en cercle, mouvements amples d'ouverture et fermeture des bras (vers l'avant, vers l'arrière, avec rotation de la taille).

SPÉCIFICITÉS

- Attention aux pertes d'équilibre, même assis.
- Réaliser l'exercice lentement.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

QI GONG
Etirements doux

5' 12

ACTIVITÉ

- Étirements des bras (verticaux, latéraux, frontaux, croisés).
- Enroulement/déroulement : Enrouler les doigts (prendre), puis serrer les poings, et ensuite relâcher et secouer la main.
- Mouvements de marche sur place : lever le pied droit en avançant le bras gauche, puis alterner.

Variante : amorcer le mouvement de la marche avec stabilité et équilibre

- Mêmes mouvements avec un pas en avant, puis retour avec transfert de poids sur la jambe arrière, en alternant droite et gauche.
- Veiller à garder un écart de la largeur du bassin entre les pieds.

OBJECTIF

- *Mobiliser et renforcer les muscles et tendons.*
- *Tonifier la zone lombaire.*
- *Relâcher les tensions.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun: assis ou debout ou alternance.
- Pour la variante avec un pas : avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

12 5'

QI GONG
Mouvements d'ouverture et mise en route énergétique



OBJECTIF

- *Stimuler la fluidité des gestes.*
- *Améliorer la perception globale du corps en mouvement « entre ciel et terre » et dans la verticalité (Axe).*
- *Améliorer la coordination.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Le groupe est installé en cercle, face à l'animateur, ce qui permet à chacun de se voir et de suivre facilement les mouvements. L'animateur montre les gestes et guide les participants à travers chaque étape de l'activité.

ACTIVITÉ

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

QI GONG
Mouvements des 3 / 5 cercles avec bâtonnet, assis ou debout

5' 12

ACTIVITÉ

Tous les mouvements du corps sont ici induits par les mouvements avec le bâtonnet, objet médian, qui induit une dynamique corporelle et amène à ressentir, avoir prise et diriger les gestes dans l'espace.

Les centres des paumes sont « connectés » aux deux bouts du bâtonnet.

Les mouvements circulaires et fluides sont dirigés dans les 6 directions (haut-bas / gauche-droite / devant-derrière).

1. « la petite roue de l'eau et du feu » (meunier, tu dors) : faire des mouvements circulaires des mains vers l'avant, de bas en haut et de haut en bas : en tournant, les mains montent et descendent à hauteur des épaules jusqu'aux genoux et inversement.

2. « tourner dans la marmite » :

- Prendre le bâtonnet entre les paumes (une main au-dessus et une main en dessous).
- Effectuer de grands cercles devant soi (dans les deux sens).

3. « balayer de gauche à droite »

- Prendre le bâtonnet entre les paumes (une main au-dessus et une main en dessous).
- Balayer de gauche à droite (action de la taille + transfert de poids), puis de droite à gauche.

Variante : idem + ajouter de nouveaux mouvements

4. « la gondole »

Une main au-dessus et une main en dessous du bâtonnet. Appuyer de part et d'autre du corps à l'image d'un gondolier.

5 « dessiner l'arc en ciel »

Tenir le bâtonnet dans la main gauche, pointé vers le bas

- Soulever le bâtonnet et tirer une ligne devant soi, puis plonger le bâtonnet vers le sol à droite (relâcher les épaules, genoux déverrouillés).
- Pousser sur les pieds (impuls) et tracer un « arc en ciel » avec le bâtonnet dans la prolongation du bras gauche
- Changer de main et refaire l'exercice de l'autre côté.

OBJECTIF

- *Stimulation globale du corps « entre ciel et Terre » et dans la verticalité (Axe).*
- *Étirer et détendre l'ensemble du corps.*
- *Améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps.*
- *Favoriser la communication entre le haut et le bas du corps.*

MATÉRIEL

Chaises stables, un bâtonnet par personne.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.
- Associer les images mentales pour faciliter la compréhension des gestes.

12 10'

QI GONG
Qi Gong de l'Arbre des Saisons, assis ou debout



OBJECTIF

- *Augmenter et approfondir la perception des directions « entre ciel et Terre » (bas-haut, gauche-droite, devant-derrière)*
- *Évoluer calmement dans cette association de mouvements ascendants et descendants.*
- *Générer de la tranquillité et de la fluidité dans la dynamique de groupe.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.
- Associer les images mentales pour faciliter la compréhension des gestes.

ACTIVITÉ

Mouvements simples et reliés qui évoquent la ronde des saisons de manière poétique et amusante.

- Pieds parallèles, légèrement écartés.
- Printemps/ montée : joindre les mains, doigts vers le ciel et les monter vers le haut comme une flèche.
- Été/ouverture : Ouvrir les bras au ciel, paume vers le haut (ouverture à « 10H10 »).
- Été indien (intersaison)/ Récolte : Tourner les paumes vers le sol et « former la balle » (la main s'incurve pour récolter), descendre les bras latéralement jusqu'à l'horizontale.
- Automne/descente : Poursuivre le mouvement et descendre paumes vers le bas en s'asseyant / en s'accroupissant.
- Hiver/Repos : S'enrouler / se replier sur soi + les mains jointes dirigées vers le sol, à l'image d'une petite graine qui concentre son énergie.

Recommencer ce cycle plusieurs fois.

Images mentales :

- La sève monte et jaillit.
- Les bourgeons et feuilles éclosent.
- Les branches s'épanouissent dans le ciel.
- Les fruits se forment généreusement.
- Les fruits sont récoltés, c'est l'abondance.
- La sève redescend calmement.
- La graine se forme et concentre son énergie pour passer l'hiver, dans son cocon.

Variante : avec musique douce & relaxante. La diffusion de musique pendant certains exercices et à des moments précis de la séance peut enrichir la dynamique gestuelle et a souvent des effets qualitatifs pour la détente, la concentration et le plaisir de se mouvoir.

QI GONG
Le son du cœur

15' 12

ACTIVITÉ

- Le mouvement :

Poser les 2 mains sous le nombril, l'une sur l'autre, inspirer.

Inspirer : monter les mains latéralement jusqu'à hauteur des épaules, paumes vers le sol.

Expirer : les ramener vers soi, les doigts face à face, paumes vers soi.

Inspirer en ouvrant bien le thorax.

- Le son :

D'abord inspir et expir associés à un mouvement spécifique d'extension-relâchement.

Porter attention sur l'EXPIR (= là où le son se produit = SOUPIR)

- Inspirer : monter les bras latéralement
- Expirer : descendre la bras en prononçant le son «keueueu» les paumes tournées vers la terre

Variante : descendre les mains le long du corps.

Inspirer : monter les bras latéralement, paumes vers le ciel.

Expirer : refermer les bras devant la poitrine.

Inspirer : amener le bout des doigts au centre de la poitrine.

Former la fleur de lotus (petits doigts et pouces joints) et la pousser en avant, devant soi.

OBJECTIF

- *Mobiliser les mains, les poignets, les coudes et les épaules, favorisant ainsi la souplesse des membres supérieurs, réguler les fonctions du cœur, installer le calme (cohérence cardiaque).*
- *Mobiliser le diaphragme, le larynx, améliorer le flux vocal.*
- *Ouvrir les muscles phonatoires et les structures corporelles liées à la voix.*
- *Améliorer la projection de la voix (vers l'avant).*

MATÉRIEL

Chaises stables, un bâtonnet par personne.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

12 10'

QI GONG
Les trois sons harmonisants « choui, aa, ôô »



OBJECTIF

- *Équilibre et stimulation énergétique*
- *Stimuler la palette vocale et réguler le souffle*
- *Mobiliser le diaphragme, larynx + des mâchoires, langue, lèvres*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé en cercle face à l'animateur.

ACTIVITÉ

À partir de la posture fondamentale, tronc bien droit et ancrage vers la terre, pratiquer un mouvement de montée et descente qui parcourt les 3 niveaux (bas-milieu-haut).

INSPIR : monter les bras latéralement

EXPIR : descendre les bras devant le visage, la poitrine, l'abdomen :

Descendre les bras en produisant les 3 sons « chouii aaaaa ôô »

Effectuer un relâchement à la fin de l'expir et inspirer profondément en remontant les bras.

« chouiii » se fait les mains positionnées au niveau de la tête en étirant les coins de la bouche comme pour sourire.

« aaaaa » se fait les mains positionnées au niveau du torse en ouvrant naturellement la bouche et en relaxant la mâchoire inférieure.

« oooo » se fait les mains positionnées au niveau du ventre en arrondissant les lèvres.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.



QI GONG
Lancer les poings en avant et projeter le son « Ha ! »

5' 12

ACTIVITÉ

Tout le groupe face à l'animatrice.

D'abord, faire le mouvement en silence :

1) amener les poings serrés aux hanches.

2) serrer les omoplates à l'inspiration.

3) lancer les poings vers l'avantà l'expiration par la bouche.

Puis, faire l'exercice avec le son projeté HA !

Variante : idem en cercle et avec projection « geste & son » vers le centre.

OBJECTIF

- *Libérer et ouvrir l'espace thoracique.*
- *Installer une bonne humeur collective.*

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Attention de conserver suffisamment de place pour ne pas se cogner les uns les autres.
- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance.
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

12 6'

QI GONG
Retour au calme



OBJECTIF

Se détendre, atteindre une harmonisation globale, évacuer les tensions.

MATÉRIEL

Chaises stables.

ORGANISATION

Groupe installé face à l'animateur.

SPÉCIFICITÉS

- Selon les besoins et possibilités de chacun : assis ou debout ou alternance
- Avec appui si nécessaire pour conserver l'équilibre.
- Pour les personnes paralysées ou amputées, proposer de faire bouger « mentalement » la partie du corps immobilisée.

ACTIVITÉ

1. Automassage, 2 min :
   - Avec les paumes, « lisser » la nuque, les bras, le thorax, le ventre, le bas du dos, les jambes
   - Variante : idem en tapotant avec les mains
2. Soulever les bras au ciel et les relâcher en soufflant, 3x, 2 minutes :
   - S'étirer avec les bras vers le haut et relâcher en soufflant
   - Variante : idem avec étirement et un pas en avant et relâchement sur jambe arrière (2x de chaque côté)
3. Douche, 2 minutes :
   - Monter les bras latéralement et former deux « pommes de douche » avec les mains au-dessus de la tête
   - Descendre lentement les deux mains en passant devant le visage, le thorax et l'abdomen
   - Fermeture : revenir pieds joints et placer les mains l'uns sur l'autre sous le nombril.

TENNIS DE TABLE

PRÉSENTATION

Le tennis de table, souvent appelé ping-pong, est un sport de raquette qui se joue sur une table divisée par un filet. Les joueurs utilisent des raquettes pour frapper une balle légère en plastique de part et d'autre de la table. Ce sport peut être pratiqué en simple (un contre un) ou en double (deux contre deux).

Historique : Le tennis de table a vu le jour à la fin du 19ème siècle en Angleterre comme une version miniaturisée du tennis sur gazon. La Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF) a été fondée en 1926, et ce sport est devenu olympique en 1988.

BIENFAITS :

- Physiques : Amélioration de la coordination œil-main, de l'agilité et de la condition cardiovasculaire.
- Mentaux : Développement de la concentration, de la rapidité de réflexion et de la stratégie.
- Sociaux : Renforcement des interactions sociales, de l'esprit d'équipe et de la compétition amicale.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Un match se joue en plusieurs sets, généralement au meilleur des 5 ou 7 sets.
- Un set est remporté par le premier joueur (ou équipe) à atteindre 11 points avec au moins 2 points d'avance.
- Les joueurs servent à tour de rôle tous les 2 points.
- La balle doit rebondir une fois de chaque côté de la table après chaque frappe.

DÉROULEMENT :

1. Échauffement : 10 minutes de mouvements dynamiques et d'étirements spécifiques.
2. Match : 20 à60 minutes selon le nombre de sets.
3. Récupération : 5 à 10 minutes de retour au calme et d'étirements.

DURÉE : Une session de tennis de table peut durer de 30 à 90 minutes, incluant échauffement, jeu et récupération.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tables de tennis de table.
- Raquettes adaptées aux besoins des joueurs.
- Balles de tennis de table en plastique.
- Filets et supports de filet.

SUBSTITUTION :

- Raquettes en plastique plus légères.
- Utilisation de tables portables ou mini tables pour des espaces restreints.
- Balles plus lentes ou plus grosses pour les enfants ou les débutants.

ADAPTATIONS

Adaptations pour différents handicaps :

- Ajustement de la hauteur de la table et des règles pour permettre un jeu équitable.
- Utilisation de balles sonores (contenant des billes) pour aider à localiser la balle.
- Adaptation des raquettes avec des grips spéciaux pour une meilleure prise en main.
- Utilisation de signaux visuels pour les annonces et les scores.
- Instructions simplifiées et répétitives.
- Jeux en équipe pour favoriser l'entraide et l'intégration.

VOLET SÉCURITAIRE

- Assurance que l'aire de jeu est libre de tout obstacle et que le sol est antidérapant.
- Importance d'un échauffement et d'étirements adéquats pour prévenir les blessures musculaires.

LIEU DE PRATIQUE

Le tennis de table peut être pratiqué dans divers environnements :

- Salles de sport : Installations avec des tables permanentes.
- Clubs de tennis de table : Structures dédiées à l'entraînement et à la compétition.
- Écoles et Centres communautaires : Espaces polyvalents avec équipements modulables.

TENNIS DE TABLE
Les cibles mouvantes

20' 2

ACTIVITÉ

Chaque joueur doit frapper la balle en direction d'une cible mobile positionnée de l'autre côté de la table. La cible peut être déplacée manuellement par un autre participant ou grâce à un mécanisme automatique. Les points sont attribués en fonction de la précision : 10 points si la balle touche la cible, 5 points si elle s'en rapproche à moins de 20 cm, et 1 point si elle est dans la zone délimitée autour de la cible.

Variante : Pour augmenter la difficulté, on peut réduire la taille des cibles, augmenter leur vitesse de déplacement ou ajouter des cibles de différentes tailles offrant des points variables en fonction de leur difficulté à atteindre.

SPÉCIFICITÉS

Adapter la taille des cibles et la distance de tir selon les capacités des participants. Les cibles peuvent être plus grandes et placées plus près pour ceux ayant des limitations importantes de mouvements. Pour les participants utilisant une chaise roulante, ajuster la hauteur et l'angle des cibles pour garantir une accessibilité optimale.

OBJECTIF

- *Développer la précision des coups, la coordination main-oeil, et la gestion de la force lors de la frappe.*
- *Améliorer la concentration et la capacité à ajuster ses mouvements en fonction d'une cible en mouvement.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, cibles mobiles (exemple : cercles en mousse ou petites planches sur roulettes), marqueurs pour délimiter les zones de tir.

ORGANISATION

Installer les cibles mobiles sur l'autre côté de la table, en veillant à ce qu'elles soient bien visibles pour tous les joueurs. Les joueurs se placent chacun à leur tour pour tenter de toucher la cible en servant ou en jouant en coup droit ou revers. On peut organiser un tournoi où chaque joueur affronte les autres dans des matchs rapides, avec un classement final en fonction des points obtenus.

TENNIS DE TABLE
Le relais ping-pong

OBJECTIF

- *Travailler l'endurance, la rapidité de réaction et renforcer l'esprit d'équipe.*
- *Développer la motricité fine, la coordination main-oeil et la gestion de la pression en groupe.*
- *Favoriser l'esprit de compétition amicale et l'entraide entre les membres d'une équipe.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, tables, plots pour délimiter un parcours, chronomètre pour mesurer les performances.

ORGANISATION

Placer les plots pour délimiter le parcours de chaque équipe, en veillant à ce que les distances soient égales et adaptées aux capacités des participants. Les joueurs se mettent en file indienne derrière la ligne de départ. Un animateur supervise le bon déroulement de l'activité, chronomètre les passages et veille à la sécurité, en s'assurant que les joueurs ne se précipitent pas trop pour éviter les chutes.

ACTIVITÉ

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Chaque joueur doit parcourir une distance prédéfinie en dribblant la balle avec sa raquette jusqu'à un point de retour, puis faire passer la balle à son coéquipier suivant. L'équipe qui termine le relais en premier remporte la manche.

Variante : Ajouter des obstacles sur le parcours pour augmenter la difficulté, introduire des règles de vitesse (par exemple, chronométrer chaque passage pour comparer les performances) ou imposer des dribbles alternés avec la main gauche et la main droite.

SPÉCIFICITÉS

Adapter la longueur du parcours selon les capacités physiques des participants. Pour ceux ayant des difficultés à maintenir leur concentration, prévoir des pauses régulières ou réduire la durée des relais. Pour les participants ayant des troubles moteurs, utiliser des balles plus grandes ou plus légères pour faciliter le dribble.

TENNIS DE TABLE
Le mur magique

15' 2

ACTIVITÉ

Les joueurs se placent devant un mur et frappent la balle contre celui-ci, tentant de la renvoyer le plus de fois possible sans qu'elle touche le sol. Le but est de maintenir un rallye constant, en essayant d'augmenter le nombre de frappes à chaque tentative.

Variante : Le mur peut être marqué de cibles ou de zones de couleurs différentes offrant des points supplémentaires en fonction de la précision des coups. On peut aussi introduire des règles comme jouer uniquement en revers, alterner les coups droits et les revers ou jouer avec une balle plus lourde pour augmenter la difficulté.

SPÉCIFICITÉS

Pour ceux ayant des difficultés d'équilibre, s'assurer que la surface de jeu est antidérapante et qu'ils disposent de suffisamment d'appuis pour rester stables. Les personnes malentendantes peuvent bénéficier de signaux visuels pour remplacer les instructions verbales, comme des gestes clairs ou des indicateurs lumineux.

OBJECTIF

- *Améliorer la précision, la régularité des frappes et le contrôle de la balle.*
- *Favoriser la confiance en soi en réussissant des actions répétées.*
- *Développer l'endurance et encourager la concentration sur une tâche spécifique.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, mur (ou panneau) de rebond, marqueurs pour délimiter la zone de frappe.

ORGANISATION

Installer les cibles mobiles sur l'autre côté de la table, en veillant à ce qu'elles soient bien visibles pour tous les joueurs. Les joueurs se placent chacun à leur tour pour tenter de toucher la cible en servant ou en jouant en coup droit ou revers. On peut organiser un tournoi où chaque joueur affronte les autres dans des matchs rapides, avec un classement final en fonction des points obtenus.

TENNIS DE TABLE
La course aux balles

10 20'

OBJECTIF

- *Renforcer la motricité globale.*
- *Améliorer la coordination main-oeil.*
- *Favoriser la concentration en situation de stress modéré.*
- *Développer l'esprit d'équipe tout en apprenant à gérer la vitesse et l'effort.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, seaux ou paniers, chronomètre pour mesurer la durée.

ORGANISATION

Disperser les balles dans une zone délimitée, en veillant à ce qu'elles soient suffisamment espacées pour que les joueurs aient à se déplacer. Placer les seaux ou paniers à une distance égale pour chaque joueur. L'animateur donne le départ, chronomètre le temps imparti, et supervise le respect des règles, en veillant à ce que les joueurs ne se bousculent pas.

ACTIVITÉ

Les joueurs doivent ramasser le plus de balles possible en un temps limité et les déposer dans leur seau. Ils ne peuvent transporter qu'une balle à la fois et doivent utiliser leur raquette pour le faire, ce qui demande une grande concentration et une bonne dextérité.

Variante : Introduire des règles supplémentaires comme ramasser les balles en suivant un ordre de couleur, en dribblant la balle jusqu'au seau ou en imposant un parcours précis pour chaque balle, ce qui augmente la difficulté et la variété du jeu.

SPÉCIFICITÉS

Pour les participants ayant des difficultés à gérer leur énergie, prévoir des intervalles de repos entre les manches. Ajuster la taille des balles ou les raquettes pour faciliter la préhension selon les capacités de chacun. Si nécessaire, réduire la durée de l'activité ou le nombre de balles pour éviter toute frustration.

TENNIS DE TABLE
Le ping-pong musical

25' 6

ACTIVITÉ

Les joueurs frappent la balle en suivant le rythme de la musique, qui peut être rapide ou lente selon le niveau de difficulté souhaité. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent cesser de jouer immédiatement. Si un joueur frappe la balle après l'arrêt de la musique, il est éliminé ou reçoit une pénalité.

Variante : Changer le rythme de la musique pour varier la difficulté, introduire des morceaux de musique plus rapides, ou imposer des règles spécifiques comme ne jouer qu'avec la main non dominante ou en alternant les coups entre les joueurs.

SPÉCIFICITÉS

Pour les joueurs malvoyants, utiliser des balles avec des contrastes élevés ou des repères sonores pour faciliter leur repérage. Pour ceux ayant des difficultés d'attention, choisir une musique avec un rythme marqué et facile à suivre, en évitant les morceaux trop complexes ou changeants.

OBJECTIF

- *Améliorer la précision, la régularité des frappes et le contrôle de la balle.*
- *Favoriser la confiance en soi en réussissant des actions répétées.*
- *Développer l'endurance et encourager la concentration.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, musique, système audio, marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

ORGANISATION

Placer les joueurs autour de la table de manière équitable, en veillant à ce qu'ils puissent se déplacer librement. Un animateur contrôle la musique et supervise le jeu, en s'assurant que les joueurs respectent les règles et ne se blessent pas. Les éliminés peuvent être intégrés comme juges pour observer les autres joueurs et s'assurer que les règles sont suivies.

6 30'

TENNIS DE TABLE
Le filet géant

OBJECTIF

Travailler la force et la précision des frappes, améliorer la gestion de l'espace, et encourager l'esprit d'équipe. Développer la capacité à frapper la balle avec plus de puissance tout en restant précis et à ajuster son angle de tir en fonction de la hauteur du filet.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, filet surélevé (ou corde tendue), marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

ORGANISATION

Installer le filet ou la corde à une hauteur adaptée pour offrir un défi tout en restant accessible aux joueurs. Les équipes jouent en 1 contre 1 ou 2 contre 2 selon le nombre de participants. Un animateur compte les points, assure la sécurité et peut donner des conseils techniques pour améliorer les performances des joueurs.

SPÉCIFICITÉS

Pour les participants ayant des limitations importantes, adapter la hauteur du filet ou utiliser une balle plus grande pour faciliter les échanges. Encourager la coopération en privilégiant les doubles et s'assurer que les joueurs disposent d'un équipement adapté à leurs capacités physiques

ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en deux équipes. Le filet est placé à une hauteur supérieure à la normale, augmentant ainsi la difficulté de faire passer la balle par-dessus. L'objectif est de frapper la balle par-dessus le filet et de marquer un point si l'adversaire ne la renvoie pas correctement.

Variante : On peut ajuster la hauteur du filet pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile. Jouer avec des balles plus lourdes pour varier les sensations, ou imposer des frappes spécifiques comme le smash ou le lob.

TENNIS DE TABLE
Les défis chronométrés

20' 4

ACTIVITÉ

Chaque joueur a un temps limité pour réaliser un maximum de frappes correctes ou atteindre une cible un certain nombre de fois. Les performances sont mesurées et comparées pour stimuler l'envie de se surpasser et progresser.

Variante : Introduire des cibles de tailles variées offrant différents points selon leur difficulté à atteindre, imposer des frappes avec des angles spécifiques ou augmenter le niveau de difficulté en réduisant le temps imparti.

OBJECTIF

- *Améliorer la gestion du temps, la concentration et la régularité dans l'effort.*
- *Travailler sous pression tout en gardant le contrôle.*
- *Développer la capacité à se fixer des objectifs précis et à les atteindre.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, chronomètre, plots ou cibles, tableau pour noter les scores.

ORGANISATION

Placer les cibles ou plots à des endroits stratégiques sur la table. Les joueurs passent à tour de rôle, sont chronométrés par l'animateur qui note leurs performances, puis peuvent comparer leurs résultats sur le tableau des scores pour suivre leur progression et identifier leurs points faibles.

SPÉCIFICITÉS

Adapter la durée des défis selon les capacités de concentration des participants. Utiliser des aides visuelles ou des repères simples pour ceux ayant des difficultés cognitives, tout en offrant des encouragements fréquents pour maintenir la motivation et l'engagement dans l'activité.

TENNIS DE TABLE
Les passes ping-pong

OBJECTIF

- *Travailler la coopération, la précision des passes et la communication entre les participants.*
- *Favoriser la régularité dans les échanges, la gestion de la distance et l'ajustement de la force des coups.*

MATÉRIEL

Raquettes, balles, filets ou obstacles bas, marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

ORGANISATION

Délimiter l'espace de jeu avec les filets ou obstacles bas. Les joueurs se placent face à face, en équipes ou en paires et essayent de maintenir un échange régulier avant de frapper au-delà des obstacles pour marquer un point. Un animateur supervise le jeu, compte les points et peut offrir des conseils sur la technique ainsi que la coordination.

SPÉCIFICITÉS

Adapter la taille des obstacles selon la capacité des joueurs à les franchir. Pour ceux ayant des difficultés de coordination, utiliser une balle plus lente ou plus légère pour faciliter les échanges et offrir des encouragements pour chaque réussite, aussi petite soit-elle.

ACTIVITÉ

Les joueurs doivent se faire des passes en respectant un nombre minimum d'échanges avant de tenter de marquer un point en frappant la balle au-delà de l'obstacle. Le jeu encourage la communication entre les partenaires et le développement d'une stratégie commune.

Variante : Introduire des zones de passes obligatoires, des restrictions comme jouer uniquement en revers ou augmenter la taille des obstacles pour rendre le passage de la balle plus difficile.

YOGA

PRÉSENTATION

Le yoga, une pratique d'origine indienne, se positionne comme une discipline holistique visant l'harmonisation du corps et de l'esprit. Constitué de postures, de techniques respiratoires et de méditation, le yoga favorise l'équilibre physique et mental.

Un bref historique :

Le yoga, dont les racines plongent dans l'antiquité indienne, a transcendé les frontières culturelles pour devenir une discipline mondiale. Tout en s'adaptant aux exigences contemporaines, il conserve ses principes intemporels.

BIENFAITS :

- Amélioration de la flexibilité et la mobilité en étirant les muscles et les articulations, tout en renforçant divers groupes musculaires, ce qui aide à compenser les limitations de mobilité et à améliorer la posture.
- Gestion du stress et de l'anxiété grâce à la respiration profonde et à la méditation, ce qui est bénéfique pour les personnes ayant des handicaps mentaux.
- Développement de la sensibilisation corporelle.
- Réduction de la sensibilité au stress sensoriel, particulièrement utile pour les personnes avec des troubles sensoriels.

RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

DÉROULEMENT :

Elle commence par un centrage et une préparation mentale, suivis d'un échauffement avec des mouvements doux. La partie principale inclut une séquence de postures (asanas) variées, adaptées aux besoins individuels et intègre des techniques de respiration (pranayama). Enfin, la séance se termine souvent par une méditation guidée ou une relaxation profonde (savasana) pour intégrer les bienfaits physiques et mentaux de la pratique.

DURÉE :

Une séance de yoga dure environ 1h.

MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Tapis de yoga antidérapant.
- Tenue confortable et respirante.
- Accessoires de support tels que coussins, sangles, et blocs.

ADAPTATIONS

L'adaptation du yoga pour les personnes handicapées nécessite une approche individualisée basée sur une communication ouverte pour comprendre leurs besoins.

- Pour les handicaps moteurs, l'utilisation de chaises pour les postures assises ou debout, ainsi que des supports comme des blocs ou des sangles, rend le yoga plus accessible. Pour les handicaps mentaux, des instructions claires, la répétition des poses et l'ajustement de la durée des séances sont essentiels.
- Pour les handicaps sensoriels, des descriptions verbales détaillées, une musique apaisante, un guidage tactile léger et un environnement calme aident à rendre les séances adaptées. Les poses peuvent également être modifiées pour éviter la surstimulation.

OBJECTIFS DE PROGRESSION

- Amélioration progressive de la souplesse.
- Renforcement musculaire évolutif.
- Maîtrise des techniques de respiration profonde.
- Développement de la concentration et de la méditation.

VOLET SÉCURITAIRE

Il est important de commencer par un échauffement préalable adapté, d'ajuster progressivement les postures et d'éviter les mouvements brusques pour assurer la sécurité de l'activité.

LIEU DE PRATIQUE

- Préférentiellement dans un espace calme et bien éclairé.
- Possibilité en extérieur, sous réserve de conditions météorologiques favorables.

YOGA
Travail de la respiration

20' 10

ACTIVITÉ

1. Respiration diaphragmatique :

Être assis ou allongé. Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre, puis expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre (5 min). Pour les personnes avec mobilité réduite, réaliser les exercices en position assise sur une chaise.

2. Respiration alternée (Nadi Shodhana) :

Bloquer une narine avec un doigt, inspirer par l'autre, alterner les narines. Faire cet exercice lentement pour les débutants ou plus rapidement pour ceux qui sont plus avancés (5 min). Pour les personnes malvoyantes, décrire les mouvements en détail.

3. Respiration en trois parties :

Inspirer en trois phases (abdomen, cage thoracique, clavicule), retenir la respiration quelques secondes, puis expirer en trois phases (clavicule, cage thoracique, abdomen) (5 min). Pour les personnes ayant des difficultés respiratoires, réduire la durée de la rétention.

4. Relaxation par la respiration :

Se concentrer sur la respiration naturelle, les yeux fermés, en détendant progressivement chaque partie du corps (5 min). Pour les personnes anxieuses, ajouter une visualisation d'un lieu paisible.

OBJECTIF

- *Améliorer la capacité respiratoire.*
- *Réduire le stress et l'anxiété.*
- *Augmenter la concentration.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou allongés, en cercle ou en ligne, permettant de bien entendre les instructions.

SPÉCIFICITÉS

Afin d'adapter les exercices à tous, ajuster les durées et les intensités selon le confort des participants. Surveiller les personnes ayant des troubles respiratoires de près.

10 20'

YOGA
Étirement de la colonne vertébrale

OBJECTIF

- *Améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale.*
- *Réduire les douleurs dorsales.*
- *Promouvoir une posture correcte.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants sur tapis ou chaise, avec suffisamment d'espace pour s'étendre.

SPÉCIFICITÉS

Adapter pour ceux en fauteuil roulant ou avec des limitations de mouvement. Surveiller les réactions des participants pour éviter les surétirements.

ACTIVITÉ

1. Posture du chat et de la vache :

Être à quatre pattes, alterner dos rond et creux (5 min). Adapter pour les personnes en fauteuil roulant en arrondissant et creusant le dos en synchronisation avec la respiration.



2. Étirement en torsion :

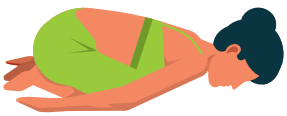
Être assis, tourner doucement le torse vers la droite, puis vers la gauche en maintenant chaque position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des douleurs sévères, limiter l'amplitude du mouvement.

3. Flexion avant assise :

Être assis sur le sol ou une chaise, pencher le torse vers l'avant en essayant de toucher les orteils (5 min). Utiliser une ceinture de yoga pour les personnes ayant une flexibilité limitée.

4. Posture de l'enfant :

S'asseoir sur les talons, bras étendus en avant sur le sol, relâcher la tête vers le bas (5 min). Pour les personnes ayant des douleurs aux genoux, utiliser des coussins pour soutenir les hanches.



YOGA
Renforcement des jambes et des hanches

20' 10

ACTIVITÉ

1. Levé de jambe assis :

Être assis sur une chaise, lever et abaisser une jambe à la fois, en contractant les muscles des cuisses (5 min). Pour augmenter l'intensité, ajouter une bande élastique autour des chevilles.

2. Étirement des ischio-jambiers :

Être allongé, lever une jambe et maintenir la position avec une bande élastique ou une ceinture, changer de jambe après 10 secondes (5 min). Pour les personnes en fauteuil roulant, lever la jambe en utilisant un support sous le pied.

3. Cercle de hanche :

Être assis ou debout avec soutien, faire des cercles avec une jambe pour mobiliser l'articulation de la hanche (5 min). Réaliser les cercles en étant allongé sur le dos pour une variante.

4. Posture du guerrier modifié :

Être debout avec soutien (chaise, mur), une jambe en avant, plier le genou avant tout en gardant l'autre jambe tendue (5 min). Pour les personnes ayant des limitations de mouvement, réduire l'amplitude du genou plié.



OBJECTIF

- *Renforcer les muscles des jambes et des hanches.*
- *Améliorer l'équilibre et la stabilité.*
- *Augmenter la flexibilité des hanches.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou debout avec soutien, en cercle ou en ligne, pour faciliter les déplacements limités.

SPÉCIFICITÉS

Adapter à ceux avec mobilité réduite, possibilité d'utiliser des chaises. Surveiller les participants pour éviter les blessures.

10 20'

YOGA
Renforcement du haut du corps

OBJECTIF

- *Renforcer les muscles des bras, des épaules et du torse.*
- *Améliorer la posture.*
- *Augmenter l'endurance musculaire.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire), bande élastique, haltères légers.

ORGANISATION

Disposer les participants assis ou debout avec soutien, en cercle ou en ligne, avec espace suffisant pour bouger les bras.

SPÉCIFICITÉS

Possibilité d'adapter aux personnes ayant des limitations de mouvement en utilisant des chaises. Surveiller les participants pour éviter les douleurs ou les tensions.

ACTIVITÉ

1. Cercle des bras :

Être assis ou debout, faire des cercles avec les bras tendus, en avant puis en arrière (5 min). Réaliser les cercles en position assise pour les personnes en fauteuil roulant.

2. Extension des triceps :

Être assis, lever les haltères au-dessus de la tête et les abaisser derrière, en contrôlant le mouvement (5 min). Pour les personnes avec des douleurs aux épaules, utiliser des bandes élastiques.

3. Étirement de la poitrine :

Être assis, tirer les bras vers l'arrière pour ouvrir la poitrine, maintenir la position 10 secondes (5 min). S'allonger sur le dos, les bras écartés sur les côtés pour une variante.

4. Posture du chien tête en bas modifié :

Être debout, se pencher en avant avec les mains sur une chaise, en étirant les bras et le dos (5 min). Utiliser un mur comme support pour les personnes ayant des difficultés à se pencher.



YOGA
Équilibre et coordination

20' 10

ACTIVITÉ

1.Posture de l'arbre modifiée :

Debout avec soutien (chaise, mur), lever une jambe et la poser sur l'autre jambe, maintenir l'équilibre (5 min). Pour les personnes en fauteuil roulant, lever un bras en équilibre.

2. Marche sur place :

Assis ou debout, lever les genoux en marchant sur place, en alternant les bras (5 min).

3. Étirement de l'étoile :

Debout, lever les bras et les jambes en étoile, maintenir la position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des problèmes d'équilibre, utiliser un mur ou une chaise pour se stabiliser.

4. Étirement latéral :

Debout ou assis, étirer le bras au-dessus de la tête vers chaque côté, en maintenant chaque position 10 secondes (5 min). Pour les personnes avec des limitations de mouvement, réduire l'amplitude de l'étirement.





OBJECTIF

- *Améliorer l'équilibre et la coordination.*
- *Renforcer les muscles stabilisateurs.*
- *Réduire les risques de chutes.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaise (si nécessaire).

ORGANISATION

Participants debout ou assis avec soutien, en cercle ou en ligne, avec espace suffisant pour les mouvements.

SPÉCIFICITÉS

Possibilité d'adapter aux personnes ayant des limitations de mouvement en utilisant des chaises. Surveiller les participants pour éviter les douleurs ou les tensions.

10 20'

YOGA
Relaxation et méditation

OBJECTIF

- *Réduire le stress et l'anxiété.*
- *Développer la relaxation profonde.*
- *Améliorer la concentration et de la clarté mentale.*

MATÉRIEL

Tapis de yoga, coussin de soutien, couverture.

ORGANISATION

Participants assis ou allongés, en cercle ou en ligne, dans une ambiance calme avec des lumières tamisées.

SPÉCIFICITÉS

Ajuster les durées selon les capacités des participants. Utiliser des couvertures pour améliorer le confort et garantir un moment de bien-être.

ACTIVITÉ

1. Relaxation guidée :

Assis ou allongé, suivre une méditation guidée en se concentrant sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds (10 min). Possibilité d'utiliser un audio préenregistré de méditation pour guider la session.

2. Respiration consciente :

Se concentrer sur chaque inspiration et expiration, en comptant mentalement chaque cycle de respiration (5 min). Pour les personnes ayant des troubles anxieux, ajouter une visualisation apaisante.

3. Visualisation positive :

Imaginer un lieu apaisant, se concentrer sur les détails visuels, sonores et olfactifs pour renforcer la sensation de bien-être (5 min). Variante pour les personnes malvoyantes : se concentrer sur les sensations tactiles et auditives.



















