

# EPH adaptée



On **aménage** l'activité pour 1 élève Des adaptations vont apparaître pour lui permettre de jouer avec les autres.



On **essaie une nouvelle activité** L'ensemble des élèves se retrouve avec la même contrainte qui prive d'un sens ( la vue)

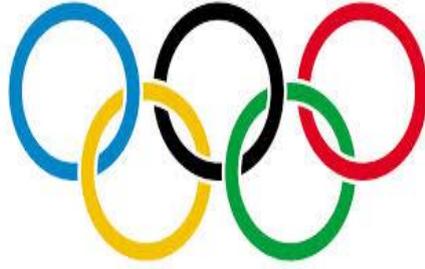
## **Bénéfices :**

Pour l'élève handicapé : Développe une plus grande autonomie, et s'intègre au groupe classe.

Pour l'élève sans handicap : Apprend la différence, développe la tolérance, la solidarité.

Développement des qualités d'attention, d'ouïe,

Repérage dans l'espace à l'aide des sensations de toucher et d'ouïe.



## Les jeux paralympiques à l'école

Sensibiliser les élèves à l'importance de ces athlètes hors du commun en leur donnant la possibilité de vivre ces nouvelles pratiques.



### Handicap visuel

#### Courir sans voir

**Règles :** A deux, l'un a les yeux bandés et l'autre le guide à l'aide d'un sautoir, tenu avec une main sur une distance de course de 20m

**Intérêt :** Rechercher la coopération et la confiance en l'autre dans cette discipline.

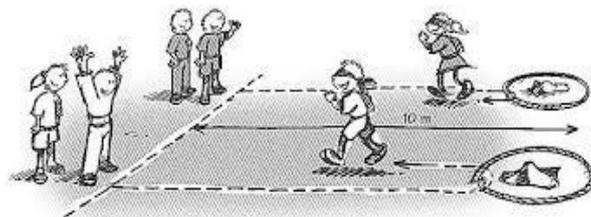
**Variante :** le guide peut tenir un cerceau pour diriger l'aveugle, augmenter la distance de course, intégrer un virage dans la course (piste d'athlétisme).



#### Parcourir sans voir

Positionner quelques sautoirs à de multiples endroits de la salle de gym / cour de récréation. Le guide va orienter son camarade aveugle sans le toucher simplement au son de la voix pour aller toucher un sautoir. L'enseignant indique la couleur de sautoir à toucher (rouge/bleu...)

Inverser les rôles, on ne cherche pas à aller le plus vite possible mais à atteindre notre objectif (le sautoir).



**Variante :** installer différents éléments à contourner, passer par-dessus/dessous (éléments de caisson, tapis, agrès...)





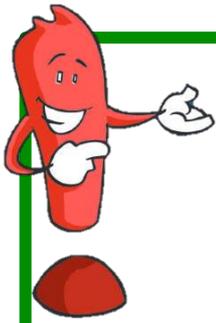
## Handicap Moteur

### Marcher/Courir avec handicap

**Règles :** A l'aide de ruban ou corde, fixer un bâton/canne de unihockey sur l'arrière de la jambe. Il est nécessaire que le coureur tienne avec une main ce bâton pour le garder en place durant la course.

Intérêt : simuler une paralysie psychomotrice de la jambe.





On essaie avec **une nouvelle** activité : le Superball

**Thème Jouer avec et contre**

**But** : marquer le plus de point possible en faisant passer la superball par-dessus le filet pour qu'elle tombe dans le camp adverse.

**Matériel** : Superball (sac poubelle rempli de ballons de baudruche gonflés), terrain de volley-ball avec un filet ou une corde tendue.

**Consigne** : taper le ballon avec une ou deux mains afin de le renvoyer dans le camp adverse sans jamais sortir des limites du terrain.



**Intérêt** : Facilité de jeu du fait des dimensions du ballon ainsi que sa vitesse

**Variantes** : Jouer le ballon avec les pieds, la tête, jouer avec un gros ballon de baudruche, faire des passes dans sa propre équipe avant de renvoyer de l'autre côté du filet.





On essaie avec **une nouvelle** activité : Acrogym

**Thème : se dépasser**

**But** : Réaliser des figures acrobatiques

**Consigne** : Par groupe de 3, réaliser des figures acrobatiques et les tenir pendant 5s

**Sécurité** : Interdiction de mettre du poids au milieu de la colonne vertébrale, poser délicatement ses appuis sur les articulations. Le montage d'une pyramide se fait lentement, si un camarade a une douleur ou a peur, il faut stopper l'exercice.

**Matériel** : tapis de gymnastique

Intérêt : Coopération, notion d'esthétique, expérience variée

**Variantes** : Tous les acrobates doivent vivre deux rôles différents (porteur, assureur, voltigeur), difficulté des figures (aérienne...), jeux de l'acrobate (jeu de l'oie avec des figures à réaliser pour avancer d'une case à l'autre)





On essaie avec **une nouvelle** activité : Grimper

**Thème : se mesurer aux autres**

**But** : Avancer à l'aide de la puissance de son corps (tronc)

**Consigne** : Des élèves grimpent aux perches droites/obliques et d'autres « grimpeurs à l'horizontal » sont assis sur un fauteuil roulant (un élève assis se tenant au fauteuil comme frein) et se tirent au moyen d'une corde fixée à un espalier. Le vainqueur est le premier à parcourir une distance déterminée.

**Matériel** : fauteuil, planche roulette, roulette bancs, bout de moquette...

Intérêt : tester sa force et la comparer aux autres.

**Variantes** : Se tirer à plat ventre sur un banc, 2 élèves se tiennent de chaque côté d'une corde et se tirent simultanément jusqu'au milieu.



**Référence** : Jouer avec les différences Fiches thématiques, Stefan Hausermann, Edition Plusport

