

**Guide d'informations
et d'activités physiques
inclusives pour les enfants
d'âge préscolaire
et primaire**





Bienvenue dans le guide Inter'Actif!

Facile à utiliser, le guide propose différentes fiches d'informations sur les types de limitations fonctionnelles, ainsi que des idées d'activités physiques et des jeux inclusifs, pour que tous puissent bouger!

Pour plus de ressources comprenant des animations clé en main, des programmes d'activités inclusives et des formations, consultez notre répertoire **Inter'Actif** en ligne : altergo.ca/fr/programme-interactif!



Table des matières

En savoir plus sur les types de limitations fonctionnelles 02

Les limitations fonctionnelles en bref.....	03
Déficiences motrices	05
Déficiences auditives	06
Déficiences visuelles.....	08
Déficiences intellectuelles	10
Troubles de langage-parole	11
Troubles de santé mentale.....	13
Troubles du spectre de l'autisme (TSA).....	15

Le savoir-faire physique pour un mode de vie actif à long terme 17

Lance-toi ! Idées d'activités physiques pour tous 20

1. Activités de manipulation et de contrôle d'objets	21
2. Activités de locomotion	29
3. Activités de stabilité.....	35
4. Activités récapitulatives	42

En savoir plus

sur les types de limitations fonctionnelles



Déficiences motrices



Caractéristiques

Limitations significatives et persistantes sur le plan moteur.

Particularités possibles

- Atteinte aux membres supérieurs et/ou inférieurs;
- Causes possibles : maladie, accident ou affection de naissance.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- S'adresser directement à l'étudiant et éviter toute forme d'infantilisation;
- Se mettre à la hauteur de l'étudiant, surtout lorsque l'on s'adresse à lui;
- Ne pas faire semblant de comprendre si jamais l'étudiant a une déficience au niveau du langage;
- S'assurer qu'il n'y ait pas d'obstacle visuel entre le jeune et son interlocuteur;
- Rendre disponible une chaise près du vestiaire et dans les lieux d'activité;
- Ne pas toucher le fauteuil roulant, le manœuvrer ou s'y appuyer sans l'autorisation de l'étudiant.

Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Difficultés au niveau de la thermorégulation (variation de la température corporelle). Veiller à l'hydratation et au port de vêtements appropriés;
- Spasticité pouvant être aggravée par l'exercice physique : étirer les groupes de muscles spasmodiques, étendre les jambes le plus souvent possible;
- Dysréflexie autonome : variation de la pression artérielle;
- Présence possible de déficits sensoriels;
- Allergie au latex : attention au matériel qui pourrait en contenir, particulièrement pour un jeune ayant le spinabifida;
- Veiller à ce que l'étudiant ait une respiration normale pendant l'exercice;
- Offrir un bon support au dos (au besoin, enrouler une petite serviette et la placer derrière le dos de l'étudiant);
- Renforcer les muscles de l'épaule et du haut du dos chez le jeune qui se déplace en fauteuil roulant;
- Placer les objets à la hauteur de l'étudiant (table, banc, etc.) si celui-ci a de la difficulté à se pencher ou s'il se déplace en fauteuil roulant.



Déficiences auditives



Caractéristiques

Limitations significatives et persistantes au niveau de l'acuité et de la discrimination auditive.

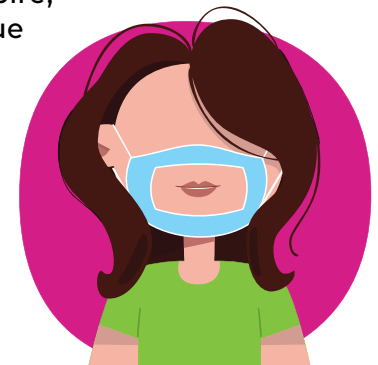
Particularités possibles

Un étudiant ayant une déficience auditive peut avoir :

- Une audition partielle ou nulle;
- Une acquisition du langage freinée par la surdité;
- Une capacité de lecture limitée;
- Un appareil auditif ou non.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- **Important :** les bénéfices dus au port d'une aide auditive ne se comparent pas à une audition naturelle parfaite. L'aide auditive permet d'amplifier la voix de l'interlocuteur;
- Demander au jeune comment améliorer la communication avec lui;
- Éviter de cacher les lèvres, de baisser la tête, ou de tourner la tête;
- S'assurer qu'il n'y ait pas d'obstacle visuel entre l'étudiant et son interlocuteur;
- S'assurer d'avoir l'attention de l'étudiant;
- Se placer dans la lumière;
- S'assurer que le jeune ayant une limitation auditive soit placé dos à la fenêtre ou à la lumière;
- Si le jeune a un appareil auditif, éliminer les bruits ambiants le plus possible;
- Ne pas hésiter à écrire, clavarder, texter. Certains appareils intelligents disposent d'un logiciel permettant la conversion de la voix en texte;
- Ne pas parler à une autre personne en même temps;
- Informer l'étudiant de ce qu'il se passe;
- Lorsqu'il y a un changement de sujet de conversation, avertir l'étudiant;
- Parler normalement et ajouter des gestes pertinents;
- S'assurer d'avoir été compris : reformuler, répéter;
- Offrir et défrayer les services d'un interprète en Langue des signes québécoise (LSQ);
- Si le port du masque est obligatoire, favoriser l'utilisation d'un masque à fenêtre transparente.



Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Valider les compétences liées à l'équilibre de l'étudiant, qui sont parfois touchées par les troubles d'audition. Proposer des habiletés de base simples;
- Offrir les instructions de la tâche en format papier à chaque station d'exercices. Utiliser des supports visuels pour démontrer l'action attendue;
- Démontrer l'exercice à faire en permettant au jeune d'être près de l'instructeur;
- Créer un environnement le moins bruyant possible;
- Offrir un support de communication :
Signes LSQ/signes français signé.

Outil en ligne LSQ: lsq-fr.ca



Déficiences visuelles



Caractéristiques

Limitations significatives et persistantes au niveau de l'acuité visuelle et/ou du champ de vision.

Particularités possibles

Une personne ayant une déficience visuelle peut avoir une vision partielle à nulle.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Offrir de guider l'étudiant par un de ses pairs. L'étudiant ayant une déficience visuelle tiendra le bras du guide et non le contraire;
- Signaler sa présence verbalement à l'étudiant et s'identifier;
- S'adresser directement à l'étudiant;
- Décrire l'endroit où l'étudiant se trouve;
- Décrire ce qui se passe dans l'environnement, ce qui est pertinent pour lui;
- Décrire le matériel dont il aura besoin et où il se trouve, mais aussi les obstacles qu'il pourrait rencontrer;
- Informer le jeune si l'on doit le quitter à la fin d'une conversation ou d'une consigne;
- Aviser l'étudiant s'il parle trop fort.

Comment guider une personne ayant une déficience visuelle ?

- Offrir son bras à l'étudiant, ne pas prendre le sien;
- Se tenir un demi-pas en avant du jeune;
- Décrire le trajet : les escaliers, les mains courantes, etc.;
- Avant de franchir un obstacle tel un escalier, en informer l'étudiant.



Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Utiliser des consignes claires, descriptives et détaillées. Utiliser la démonstration guidée : décrire l'action réalisée et guider le mouvement de l'étudiant (ex. : je lève le bras gauche / prendre le bras gauche de l'étudiant, je fais 2 pas en avant / avancer avec l'étudiant, etc.);
- Utiliser des couleurs voyantes ou des images avec des contrastes importants;
- Utiliser des repères tactiles (ruban adhésif au sol, corde, etc.);
- Créer des jumelages entre élèves pour offrir un guide au jeune ayant une limitation visuelle;
- Organiser une activité avec les yeux bandés pour sensibiliser les autres élèves dans la classe (parcours à l'aveugle, goalball).



Déficiences intellectuelles



Caractéristiques

Niveau de fonctionnement cognitif significativement inférieur à la moyenne, accompagné de difficultés d'adaptation, se manifestant en bas âge et dont l'état est permanent.

Particularités possibles

Un jeune ayant une déficience intellectuelle a la capacité d'apprendre tout au long de sa vie. Toutefois, il peut avoir :

- Un retard du développement de la communication;
- Une difficulté d'apprentissage;
- Une difficulté à résoudre les problèmes;
- Un manque d'inhibition sociale.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Être ouvert aux choix et intérêts de l'étudiant qui, parfois, ne correspondent pas à ceux de son groupe d'âge;
- Laisser du temps à l'étudiant pour bien comprendre et répondre;
- Vérifier si l'étudiant a bien compris en lui posant des questions ou en lui demandant de reformuler;
- Ne pas faire les choses à la place de l'étudiant;
- Si l'étudiant a de la difficulté à mémoriser, lui offrir d'écrire.

Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Favoriser une routine qui sera répétée à chaque séance (ex. : accueil, consignes, échauffement, atelier/jeu, retour au calme);
- Offrir l'occasion au jeune de répéter souvent les mêmes mouvements afin de favoriser l'apprentissage;
- Utiliser des consignes courtes et simples. Les répéter pendant l'activité (surtout si elles ont été dites avant l'activité);
- Cibler des objectifs simples, clairs et atteignables rapidement;
- Rendre l'activité ludique;
- Parler normalement, ne pas infantiliser l'étudiant;
- Respecter le rythme et les capacités du jeune, même s'il peut se fatiguer plus facilement;
- Considérer les autres problèmes de santé pouvant être présents chez le jeune et qui peuvent nuire à sa pratique d'activité physique (obésité, problème cardiaque, trouble de santé mentale, etc.).



Troubles de langage-parole



Caractéristiques

Troubles du langage :

Difficultés dans la structure et le développement du langage réceptif et/ou expressif.

À moins d'avoir un trouble dû à une déficience intellectuelle, l'étudiant a toutes ses capacités au niveau cognitif.

Troubles de la parole :

Difficultés au niveau de la production verbale du message. Le langage est par contre intact.

Particularités possibles

- Difficultés d'écriture et/ou de lecture et/ou d'apprentissage;
- Troubles de mémoire et/ou de la compréhension;
- Difficultés motrices et sensorielles;
- Très bon sens de l'observation, dans bien des cas.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Si la communication semble impossible, s'excuser auprès de l'étudiant et le prévenir qu'on va demander du soutien à un collègue;
- S'adapter au mode de communication du jeune : il se peut qu'il utilise un tableau ou un ordinateur pour communiquer :
 - Se placer à côté de lui pour lire son message;
 - Poser une question à la fois;
- Ajouter des gestes naturels ou utiliser des outils visuels lorsque l'on parle;
- Lire à haute voix le message transmis;
- Mettre l'accent sur les mots importants à retenir;
- Parler normalement;
- Reformuler, utiliser des synonymes au besoin;
- Ne pas faire semblant de comprendre;
- Être attentif au non verbal de l'étudiant;
- Dans un groupe, accorder un des premiers tours de parole au jeune qui a un trouble langage-parole. Ceci lui permettra d'être plus activement impliqué s'il est gêné de s'exprimer.



Troubles de langage-parole (suite)



Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Établir un contact visuel avec l'étudiant;
 - Utiliser des phrases courtes et simples; donner une consigne à la fois;
 - Insister sur les éléments informatifs les plus pertinents, les mots clés;
- Faire vivre l'activité au lieu de simplement l'expliquer;
 - Offrir des exemples visuels (pictogrammes, démonstrations).



Caractéristiques

- Altération de la pensée, de l'humeur et/ou du comportement, associée à une importante détresse et à un dysfonctionnement;
- Constitue une atteinte et non un manque de volonté. Les personnes ayant un trouble de santé mentale ont des symptômes qui peuvent varier d'une personne à l'autre et ce, même pour une problématique similaire.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Connaître les situations qui peuvent causer de l'anxiété chez l'étudiant;
- Informer l'étudiant du déroulement de l'activité ou de la journée;
- Prendre le temps d'expliquer les changements, les raisons, la solution;
- Ne répéter l'information qu'une seule fois même si le jeune pose la même question à plusieurs reprises (voir Stratégies d'intervention);
- Ne pas répéter une consigne non comprise, mais la démontrer;
- Rester dans le sujet et au besoin, ramener l'étudiant dans le sujet;
- Respecter les besoins de solitude (moment calme, évitement), car le jeune peut avoir besoin de moments paisibles;
- Permettre à l'étudiant d'exprimer ses émotions (de manière adéquate) sans jugement et en respectant son ressenti;
- Être tolérant envers l'étudiant dont l'état peut changer d'une journée à l'autre;
- Susciter la motivation et l'espoir chez l'étudiant;
- Adopter une attitude positive : encouragements, reflets positifs, remarques constructives, partage d'expériences positives, accent sur les forces;
- Être à l'écoute : empathie, regard positif et sans jugement, observation;
- Être patient et se détacher émotionnellement en tant qu'intervenant; avoir la capacité de se remettre en question;
- Avoir confiance en soi et en son intervention, ce qui sécurisera l'étudiant;
- Demeurer à l'affût des signaux démontrant que le jeune a besoin d'aide : désorganisation, auto-mutilation, changement de comportement, différentes formes d'évitement, idées suicidaires, etc.

Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Susciter une perception de contrôle chez l'étudiant en lui offrant de choisir parmi différents choix (voir *Stratégies d'intervention*);
- L'acquisition d'habiletés doit être concrète, par des objectifs atteignables. L'objectif est d'amener l'étudiant à avoir confiance en lui et en ses capacités;
- La relation de confiance avec l'enseignant est très importante;
- La médication peut amener plusieurs effets secondaires au point de vue physique (gain de poids, troubles moteurs, diminution de la tolérance à l'effort, déshydratation, etc.) mais n'est pas une contre-indication à l'exercice;
- Être conscient que l'activité physique recrée des sensations physiques similaires à certains états ressentis chez la clientèle anxieuse (augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, sudation, etc.) et pourrait déclencher des dysfonctionnements. Sensibiliser les jeunes en expliquant que ces réactions physiologiques sont normales et peuvent aussi être associées à des moments de plaisir.

Stratégies d'intervention

- Privilégier une intervention claire, concise, constante et cohérente.
- Amener l'étudiant à se rassurer lui-même, au lieu de répéter les consignes. Par exemple, lui demander de :
 - Se remémorer les consignes données;
 - Regarder le visuel mis en place (ex. : plan de séance inscrit au tableau);
 - D'utiliser ses stratégies personnelles.
- Offrir des choix qui n'amènent pas l'étudiant à éviter. Par exemple :
 - Le laisser choisir une durée de participation en lui en proposant (ex : tu veux participer 15 ou 30 minutes ?);
 - Lui proposer d'attendre 5 minutes avant de se joindre au groupe;
 - Pour se familiariser avec l'activité la première fois, lui proposer de s'impliquer autrement (compter les points, encourager, remettre le ballon en jeu, etc.).
- Sensibiliser à l'importance de pratiquer des activités physiques en expliquant aux jeunes que cela engendre des effets positifs sur leur santé mentale en réduisant la manifestation d'états dépressifs et/ou anxieux (chez toutes populations confondues).

Chez certains jeunes, poser les mêmes questions constamment est une forme de réassurance qui leur permet de se réguler au niveau émotionnel, mais qui nécessite toujours la présence d'une personne. Par conséquent, cela ne les aide pas à y arriver par eux-mêmes si on répond constamment à leur demande et cela alimente donc la problématique.

Un jeune peut avoir tendance à éviter les situations qui pourraient exposer ses craintes (peur d'échouer, d'être jugé, d'être en relation avec les autres, etc.) ou qui pourraient l'amener à devoir persévérer devant un effort. Dans tous les cas, l'évitement renforce les difficultés. Il faut donc encourager l'exposition, qui doit être progressive et en lien avec les objectifs du jeune.

Un jeune qui dit refuser de participer car « ça m'tente pas » va, la majorité du temps, cacher une autre raison. L'intervenant doit donc encourager le jeune à verbaliser ses raisons de non-participation.



Troubles du spectre de l'autisme (TSA) (suite)



Attitude à adopter

- Informer régulièrement l'étudiant du déroulement de l'activité ou de la journée;
- Ne pas répéter une consigne non comprise, mais la démontrer;
- Prendre le temps d'expliquer les changements, les raisons, la solution;
- Connaître les situations qui peuvent causer de l'anxiété chez l'étudiant;
- Présenter les lieux, les personnes, les activités.

Aspects à prendre en considération et recommandations pour l'activité physique

- Engagement plus facile dans des jeux sensori-moteurs;
- Intérêt possiblement marqué pour les activités répétitives et sédentaires;
- Intérêt plus souvent porté sur les sports individuels;
- Éviter les jeux imagés ou imaginaires;
- Favoriser une routine qui sera répétée à chaque séance (ex. : accueil, consignes, échauffement, atelier/jeu, retour au calme);
- Donner des consignes courtes et claires. Reformuler les consignes lorsqu'elles n'ont pas été comprises;
- Utiliser des pictogrammes, des images et des démonstrations;
- Porter une attention particulière à tout ce qui peut affecter les sens :
 - Luminosité, couleur;
 - Bruit;
 - Toucher (dossard), texture;
 - Proprioception.



Le savoir-faire physique

pour un mode de vie actif à long terme



Définition

Le savoir-faire physique peut être décrit comme « **la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension** permettant de valoriser et de prendre **la responsabilité de s'engager dans des activités physiques pour la vie.** »

Association Internationale de la Littérature Physique, 2017

Le savoir-faire physique pour un mode de vie actif à long terme se compose de **4 éléments interdépendants** dont l'importance varie au cours de la vie de l'individu :

La motivation et la confiance composent **l'élément affectif**. Selon la déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique de janvier 2016, cet élément affectif fait référence à l'enthousiasme, à l'émotion positive et à la confiance en soi suscités à l'idée d'intégrer l'activité physique à son mode de vie.

La compétence physique compose **l'élément physique**. Selon la déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique de janvier 2016, cela correspond à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Avoir une bonne maîtrise de la compétence physique permet de participer à de nombreuses situations et activités physiques variées.

Dans cette compétence physique, nous pouvons inclure les **habiletés motrices fondamentales** (ou compétences de base) qui sont divisées en **3 catégories** :

Les habiletés motrices		
D'équilibre	Locomotrices	De manipulation et contrôle d'objets
<ul style="list-style-type: none"> • Rester en équilibre • Esquiver • Tomber • Tourner • S'étirer 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher • Courir • Sauter • Grimper • Galoper 	<ul style="list-style-type: none"> • Attraper • Lancer • Dribbler

La connaissance et la compréhension composent **l'élément cognitif**. Selon la déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique de janvier 2016, l'élément cognitif fait écho à la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique.

L'engagement envers l'activité physique pour la vie compose **l'élément comportemental**. Selon la déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique de janvier 2016, cela s'exprime par la responsabilisation de la personne à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière.



Les composantes :

- **Affectives**
(confiance et motivation)
- **Physiques**
- **Cognitives**
(connaissances et compréhension)
- **Comportementales**
(engagement envers l'activité physique)

Le développement du savoir-faire physique chez les enfants

Besoins de l'enfant de 0 à 6 ans



- Développement des mouvements fondamentaux (ex. s'asseoir, se tenir debout, se tenir en équilibre, marcher, etc.).
- Développement d'une attitude positive à l'égard de l'activité physique.
- Développement du contrôle de soi et de l'autorégulation.

Besoins de l'enfant de 6 à 12 ans



- Apprentissage des habiletés fondamentales grâce à une variété de sports et d'activités physiques.
- Développement de la force grâce à des exercices au poids du corps et acquisition de l'endurance par le jeu.
- Poursuite du développement de la flexibilité.
- Avoir la possibilité de jouer à divers sports et de vivre diverses expériences.

Besoins de l'enfant de + de 12 ans



- Développement des habiletés sportives fondamentales au moyen d'une variété d'activités pratiquées dans divers environnements.
- Développement de la force, de l'endurance et de la souplesse par le jeu.
- Développement de la vitesse, de l'agilité et de l'équilibre grâce à des exercices d'échauffement et de récupération.
- Identification d'activités répondant à ses intérêts
- Consacrer plus de temps à la pratique amicale qu'à la compétition.



Lance-toi!

Idées d'activités physiques pour tous



I. Activités de manipulation et de contrôle d'objets

Habiletés développées

- **Lancer**: Projeter un objet dans une direction déterminée ou vers un objectif, une cible.
- **Attraper**: Capter ou recevoir un objet avec ses mains (ou avec son corps).
- **Bondir**
- **Rouler**

Exemples de jeux pour pratiquer les habiletés

- Boccia
- Goalball
- Ballon milieu
- Les carottes du jardin ou ballon-quilles (Mon enfant fait du sport)
- Ballon chinois
- Frappe le rocher (YouTube: Bash the boulder)



Pour inclure tous les élèves :

Avec fauteuil roulant

- Encourager l'enfant à explorer les techniques de lancer et d'attraper et découvrir lesquelles fonctionnent le mieux pour lui;
- Si le fauteuil limite le mouvement, s'asseoir sur le bout ou faire une rotation du tronc;
- Utiliser des sacs de fèves, des foulards ou des balles plus molles si la préhension est difficile;
- Possibilité de projeter l'objet en le poussant sur les jambes;
- Utiliser un gant avec du velcro ou un gant d'attrape pour faciliter la préhension (attrapé);
- Limitation sévère : opter pour une rampe (ex. boccia).



Avec aide ambulatoire

- Opter pour une balle plus petite et plus lourde si le contrôle moteur est difficile;
- Au besoin, permettre à l'enfant de s'asseoir au sol pour pratiquer le mouvement qui nécessite de conserver un bon équilibre (proposer des ateliers où tous les étudiants sont assis);
- Utiliser un ballon de baudruche pour ralentir la vitesse et faciliter l'attrapé.

Déficiência motrice

- Utiliser des poches de fèves, des foulards ou des balles plus molles si la préhension est difficile;
- Utiliser un gant avec du velcro ou un gant d'attrape pour faciliter la préhension (attrapé);
- Utiliser des balles plus grosses pour faciliter l'attrapé.

Amputation aux membres supérieurs ou déformation congénitale :

- Possibilité d'utiliser la (les) prothèse(s) pour stabiliser l'objet;
- Possibilité d'attraper à l'aide du tronc en s'aidant des bras.

Déficiência visuelle

- Utiliser du matériel bruyant (balles ou ballons avec clochettes);
- Pour faciliter l'attrapé : faire un rebond au sol avant que l'étudiant attrape;
- S'assurer d'une bonne communication entre le lanceur et le jeune qui attrape;
- Utiliser des balles très colorées pour les enfants ayant une vision partielle;
- Guider tactilement l'enfant pour l'aider dans l'apprentissage de l'habileté.



! Pour plus de conseils, consultez la section « Pour plus d'informations sur les types de limitations fonctionnelles ».

Le mur

Description

- Lancer un objet (balle, ballon ou autre) par-dessus le mur;
 - L'étudiant de l'autre côté doit tenter d'attraper les objets.
- Le mur (tapis ou paravent) doit être plus haut que la tête des étudiants.

→ **Variante:**

- À faire assis ou debout.

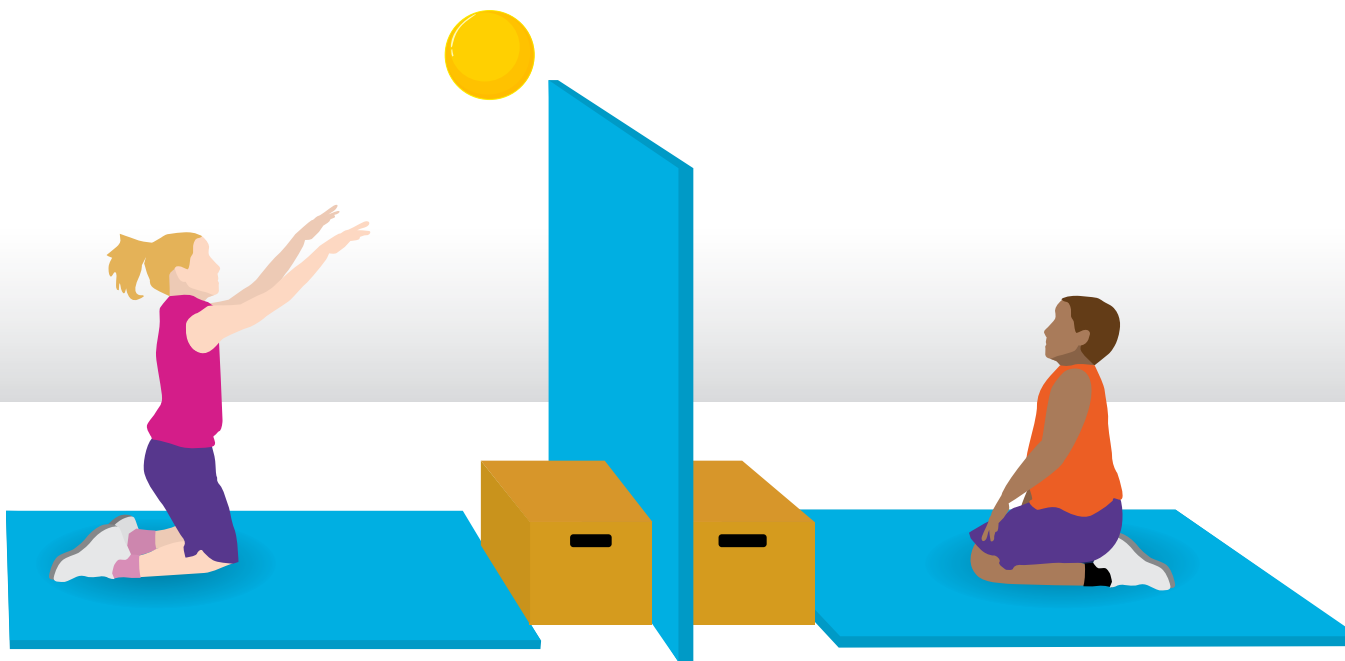
Matériel requis

Objet(s) au choix parmi :

- Balle de jeux
- Javelot en mousse
- Ballons et balles de grosseurs et textures différentes
- Poches de fèves
- Ballons de baudruche

Autre matériel :

- Tapis et blocs (pour le mur)



La boîte

Description

- Lancer le disque contre le mur de manière à ce qu'il rebondisse et tombe dans la boîte.



Matériel requis

- Disque Dodgebee
- Bac ou boîte



Consulter la vidéo



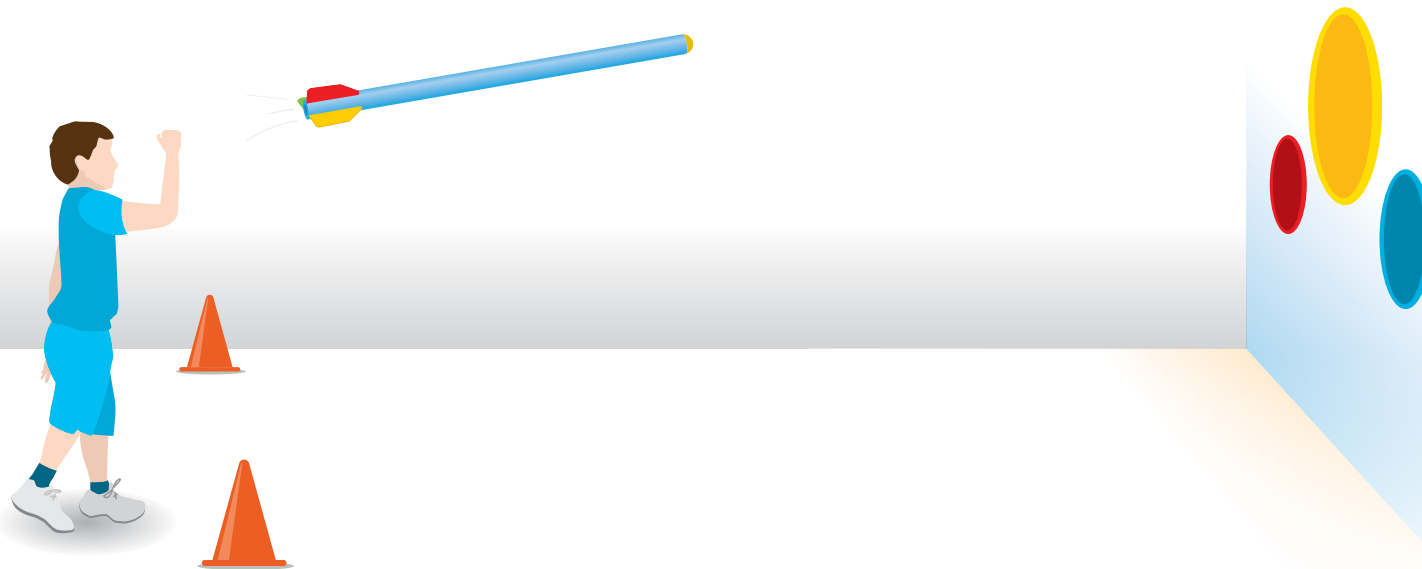
La cible

Description

- Lancer un objet long (javelot en mousse ou frite de piscine) dans un cerceau ou une cible au mur.

→ Variante:

- Mettre plusieurs cibles à atteindre.
- Un étudiant peut tenir le cerceau dans les airs et le déplacer au moment du lancer.



Matériel requis

- Javelot en mousse
- Cerceau



Consulter la vidéo



2. Activités de locomotion

Habiletés développées

- **Courir (se déplacer)** : Habileté locomotrice permettant de se déplacer impliquant au plus un contact au sol (aucune phase de double appui). **L'enfant doit être en mesure de se déplacer à son propre rythme;**
- **Sauter** : Se propulser dans les airs en décollant simultanément les pieds du sol, les pieds étant joints pour l'atterrissage. **S'assurer que l'environnement est sécuritaire avant que le jeune effectue l'exercice.**

Exemples de jeux pour pratiquer les habiletés

- Corde à sauter
- Police – voleur
- Bataille navale
- Tic tac toe géant (YouTube)



Pour inclure tous les enfants :

Avec fauteuil roulant

- Rouler le plus rapidement possible dans la même direction que les autres étudiants;
- S'exercer à contrôler le fauteuil à différentes vitesses tout en négociant différents terrains;
- Certains jeunes peuvent être en mesure de soulever leur corps au-dessus de la chaise en exécutant la portion du saut recrutant le haut du corps;
- Utiliser le vocabulaire adapté. Ex : Franchir plutôt que sauter un obstacle.

Avec aide ambulatoire

- Diminuer la distance à franchir puisque la dépense énergétique et la fatigue augmentent rapidement;
- Amener l'accessoire devant soi et bien l'ancrer au sol, puis sauter dans la même direction;
- Effectuer des sauts sur la jambe dominante et la jambe non-dominante pour augmenter la force dans les 2 jambes;
- Attention : certains enfants portent des orthèses pour les chevilles limitant l'amplitude de mouvement, l'équilibre et la stabilité lors des sauts.

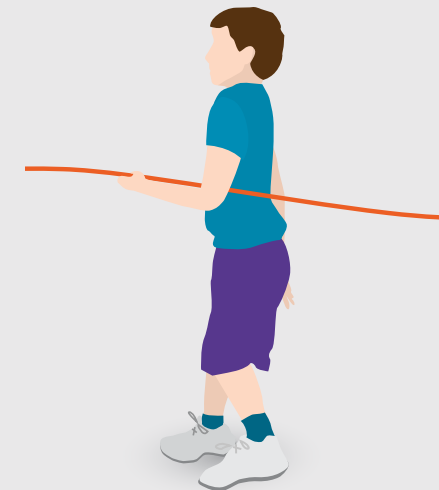
Avec déficience motrice

Pour les sauts :

- Recouvrir le sol d'un matelas en prévision de chutes. Rester près de l'étudiant;
- Au début de l'apprentissage, offrir un support au jeune.

Avec déficience visuelle

- S'aider d'un guide tactile en courant. ex : une corde suivant le parcours;



- Débuter avec une période de familiarisation au parcours en marchant;
- Indiquer les changements de direction avec un indice sonore;
- Paire le jeune avec un coéquipier faisant office de guide;
- Offrir de la rétroaction détaillée au jeune quant au saut et à la distance réalisés.



Pour plus de conseils, consultez la section « Pour plus d'informations sur les types de limitations fonctionnelles ».

Limite de vitesse

Description

- Séparer le gymnase en corridors;
- Chaque corridor est séparé en 4 sections de vitesses différentes (délimité avec des cônes);
- Les étudiants devront franchir les différentes sections à différentes vitesses, de lent à très rapide (maximum);
- Identifier les sections à l'aide de mots ou d'images (escargot, tortue, fusée, etc.).

→ Variante:

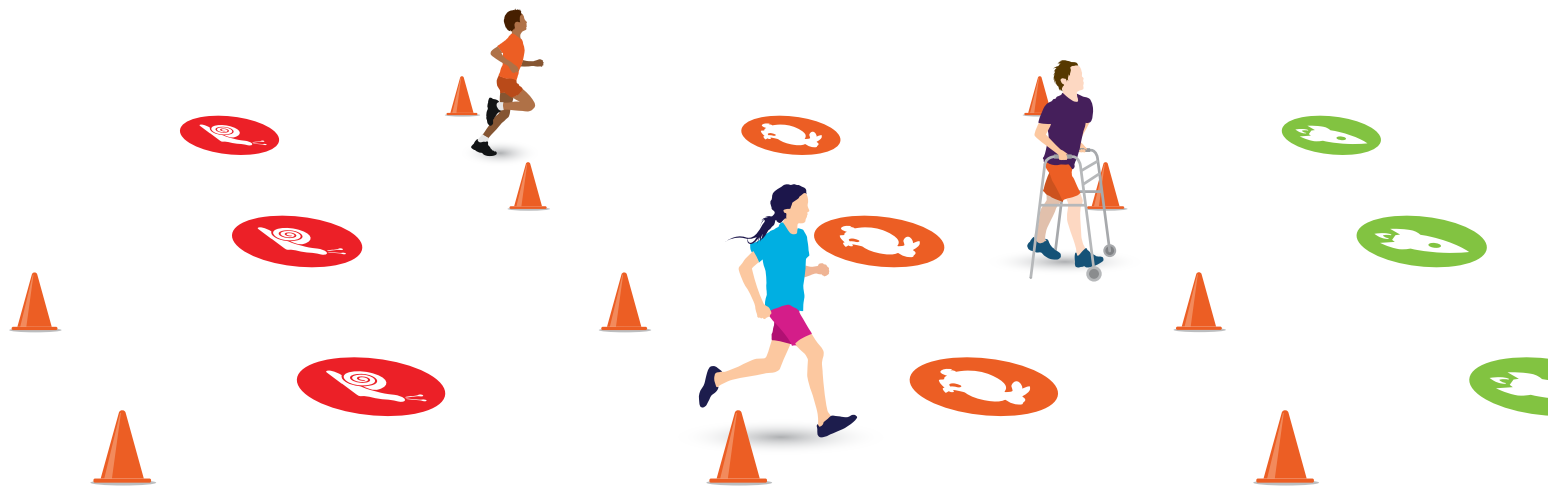
- Les sections de vitesses peuvent être dans différents ordres.
- Varier le type de déplacement (pas croisés, reculons, chassés, etc.).

Matériel requis

- Cônes



[Consulter la vidéo](#)



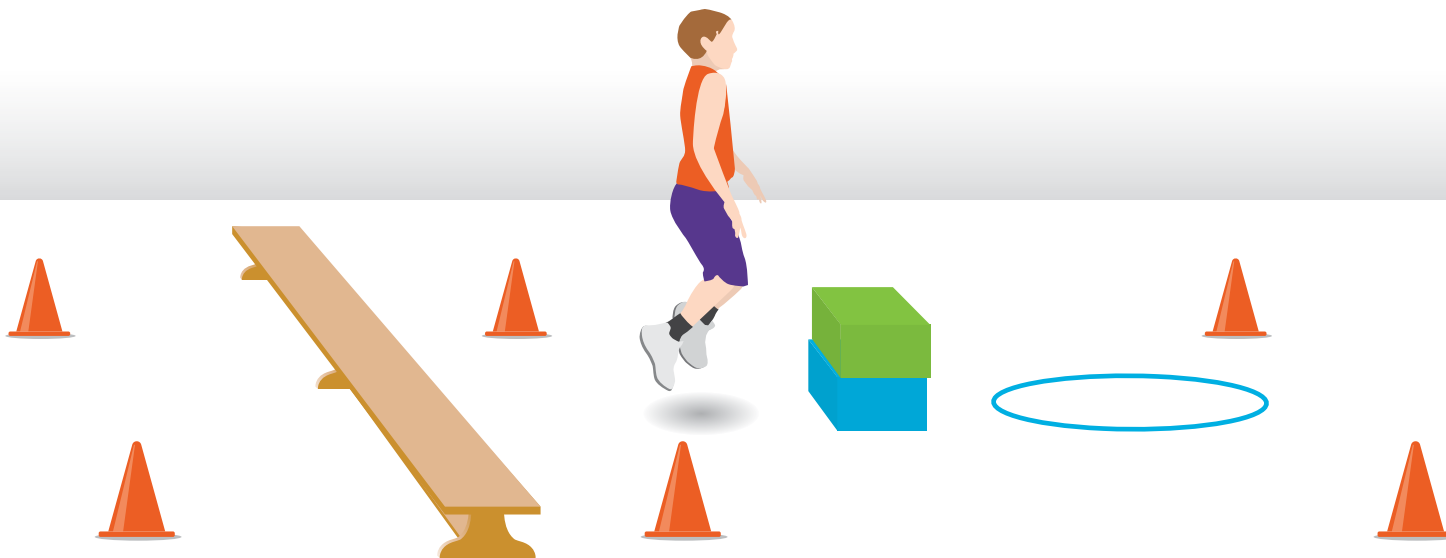
Le saut d'obstacles

Description

- Sauter par-dessus différents obstacles sur un parcours (installer différentes stations de saut).

→ Variante:

- Hauteur du saut.
- Longueur du saut.
- Sur une jambe ou 2.
- Distance d'appel du saut.
- Distance entre chaque obstacle.
- Échelle d'agilité.



Matériel requis

Objet(s) au choix parmi :

- Frites de piscine
- Step
- Corde
- Échelle d'agilité
- Cerceaux
- Cônes
- Haies
- etc.



[Consulter la vidéo](#)



La fusée

Description

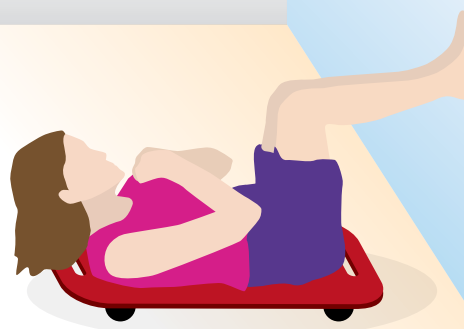
- Impulsion du saut sur la planche à roulettes :
 - L'étudiant est couché sur le dos, sur la planche;
 - L'étudiant pousse avec les pieds contre le mur pour se propulser.

→ Variante :

- Installer une tour de blocs à faire tomber.

Matériel requis

- Planche à roulettes
- Blocs ou objets à faire tomber



Saute-chiffres

Description

- Coller des chiffres au sol (éparpillés sans ordre particulier);
- Lancer le dé;
- Le chiffre obtenu sera alors la prochaine cible de l'étudiant;
- L'étudiant doit sauter sur le chiffre.



Matériel requis

- Gros dé
- Chiffres collés au sol

Variante:

- Les chiffres peuvent être remplacés par des formes de couleurs.

Attention:

Évaluer le support visuel choisi particulièrement si un jeune a une déficience visuelle.



[Consulter la vidéo](#)



Pour inclure tous les enfants :

Avec fauteuil roulant

Équilibre

- L'équilibre statique debout n'est pas recommandé pour les enfants en fauteuil roulant;
- Travailler sur l'équilibre dynamique ou prendre la position avec le haut du corps;
- Fauteuil manuel : diminuer les appuis (wheeling). Attention, s'assurer de bien encadrer l'étudiant pour éviter les chutes.



Esquiver

- Offrir une trajectoire plus large;
- Concentration sur l'exécution du pivot plutôt que sur la vitesse.

Avec aide ambulatoire

Équilibre

- Encourager l'enfant à ne poser qu'une seule main sur l'accessoire de marche;
- Pratiquer la tâche sur les 2 pieds (spécialement le côté plus faible).

Esquiver

- Offrir une trajectoire plus étroite;
- Encourager un déplacement rapide vers l'obstacle;
- S'aider de l'accessoire de marche pour effectuer le pivot.

Avec déficience motrice

Équilibre

- Offrir un support supplémentaire et diminuer progressivement l'appui sur le support (le jeune ne doit pas en dépendre);
- Débuter par soulever la jambe ballante simplement au-dessus du sol à la hauteur de la cheville. Augmenter progressivement la hauteur;
- Exécution du mouvement des 2 côtés même si l'un des membres est plus faible ou si le jeune a une prothèse.

Esquiver

- Offrir une trajectoire plus étroite;
- Il est possible qu'un côté soit plus faible et que les changements de direction s'avèrent plus difficiles. Travailler tout de même les 2 côtés.

Avec déficience visuelle

Équilibre

- Peut s'avérer plus difficile ou du même niveau de difficulté;
- Offrir un support supplémentaire au besoin, surtout dans les premiers stades d'apprentissage de la tâche.

Esquiver

- S'aider d'un guide tactile ex. : une corde suivant le parcours;
- Débuter avec une période de familiarisation au parcours en marchant;
- Offrir une indication sonore avant d'amorcer le mouvement;
- Offrir des indications sur le nombre de foulées à faire avant l'obstacle;
- Paire le jeune avec un coéquipier faisant office de guide.



Pour plus de conseils, consultez la section « Pour plus d'informations sur les types de limitations fonctionnelles ».

Tape-cône

Description

- Aller toucher le cône du bout des pieds en contrôlant le mouvement.

→ Variante:

- Plusieurs cônes à toucher dans un certain ordre.
- Se mettre directement au sol ou sur la pastille d'équilibre.



Matériel requis

- Cônes
- Pastille d'équilibre



[Consulter la vidéo](#)

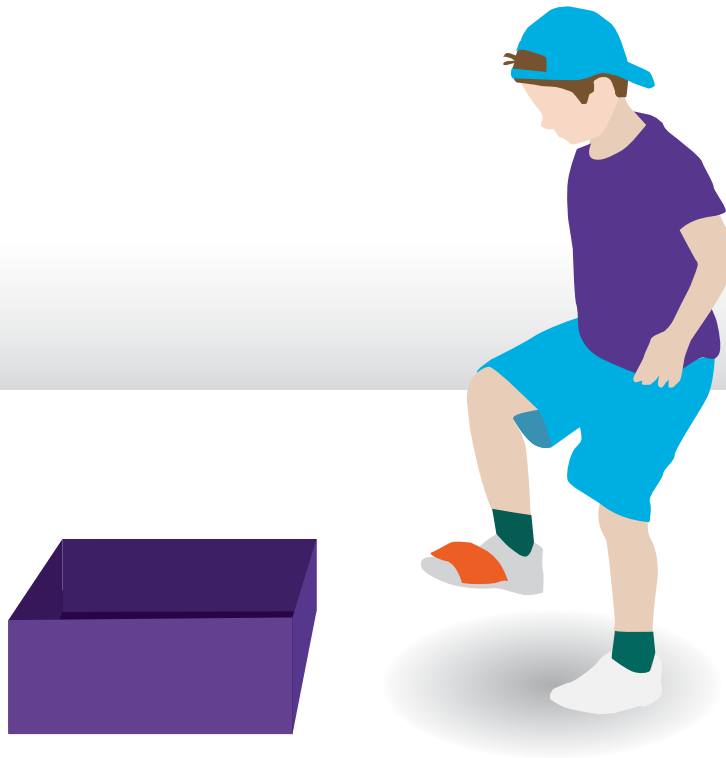
Le monte-charge

Description

- Placer une poche de fèves sur un pied;
- Lever le pied de manière à aller porter la poche de fèves dans un bac.

→ Variante :

- Augmenter la distance à parcourir (marcher et garder en équilibre).
- Se mettre sur la pastille d'équilibre.



Matériel requis

- Poches de fèves
- Bac (ou cerceau)
- Pastille d'équilibre



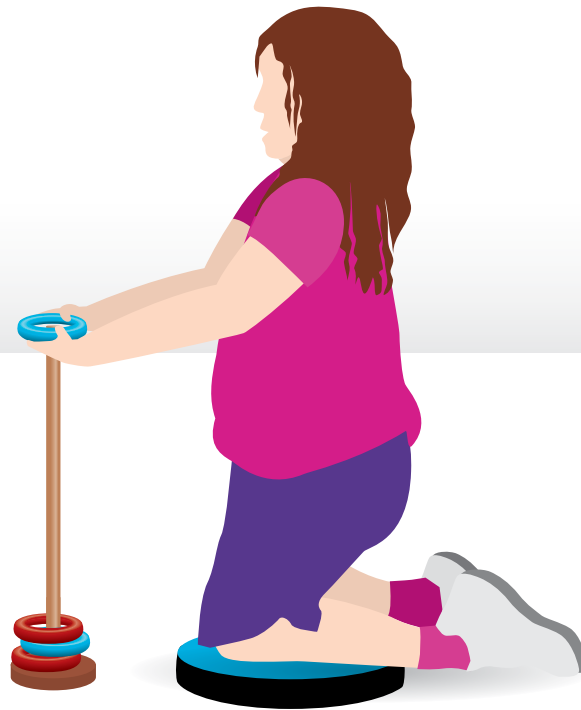
La concentration

Description

- En équilibre à genoux sur la pastille d'équilibre;
- Effectuer une tâche avec les membres supérieurs (empiler des blocs, mettre des anneaux dans une tige, transférer des objets dans un bac, lancer un objet, etc.).

→ Variante :

- Debout.
- À genoux sur un ballon suisse (ou debout, c'est très difficile).



Matériel requis

- Pastille d'équilibre
- Matériel pour la tâche à effectuer



[Consulter la vidéo](#)



La traverse

Description

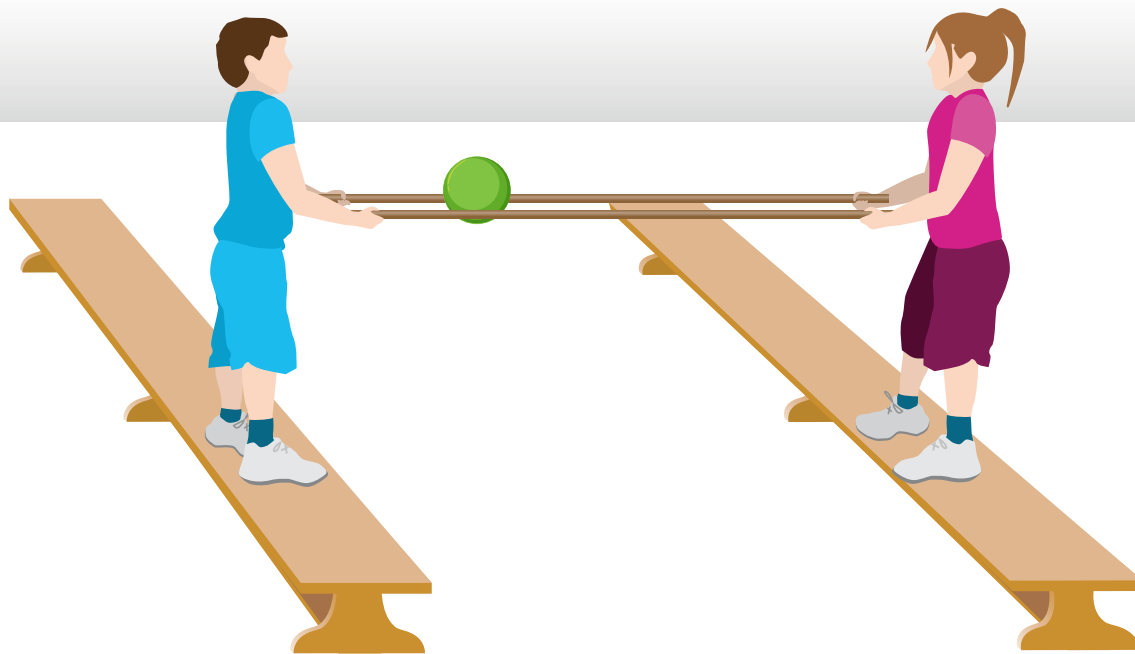
- En équipe de 2, placer le ballon de goalball entre 2 bâtons;
- Se déplacer entre 2 points donnés en gardant le ballon en équilibre.

→ Variante :

- Mettre des obstacles à enjamber ou contourner.
- Marcher sur un banc ou une poutre.

Matériel requis

- Ballon de goalball (ou autre ballon)
- 2 bâtons
- Matériel pour les obstacles



Activités récapitulatives

Parcours de motricité

Inclure toutes les habiletés motrices vues dans les dernières séances.

Voici des exemples de ce que l'on pourrait y retrouver :

Lancer et attraper

- Lancer un objet par-dessus ou en-dessous d'un obstacle;
- Lancer un objet dans un obstacle;
- Attraper un objet lancé par un autre étudiant;
- Lancer un objet et le rattraper plus loin (passer un obstacle).



Courir

- Course à différentes vitesses;
- Déplacements avec différentes techniques.



Sauter

- Sauter dans des cerceaux;
- Sauter par-dessus un obstacle (corde, haies, cône, banc, etc.);
- Sauter latéralement par-dessus un obstacle (ligne, corde, haie).



Esquiver

- Contourner des objets (cônes, corde, obstacles plus gros);
- Suivre un trajet au sol allant dans plusieurs directions.



Équilibre

- Maintenir une position statique pendant une durée déterminée;
- Effectuer une tâche en maintenant une position statique (attacher une corde, prendre des objets et les mettre dans un bac, etc.);
- Se déplacer avec un objet en équilibre (sur la tête, dans la main, sur un bâton, etc.).

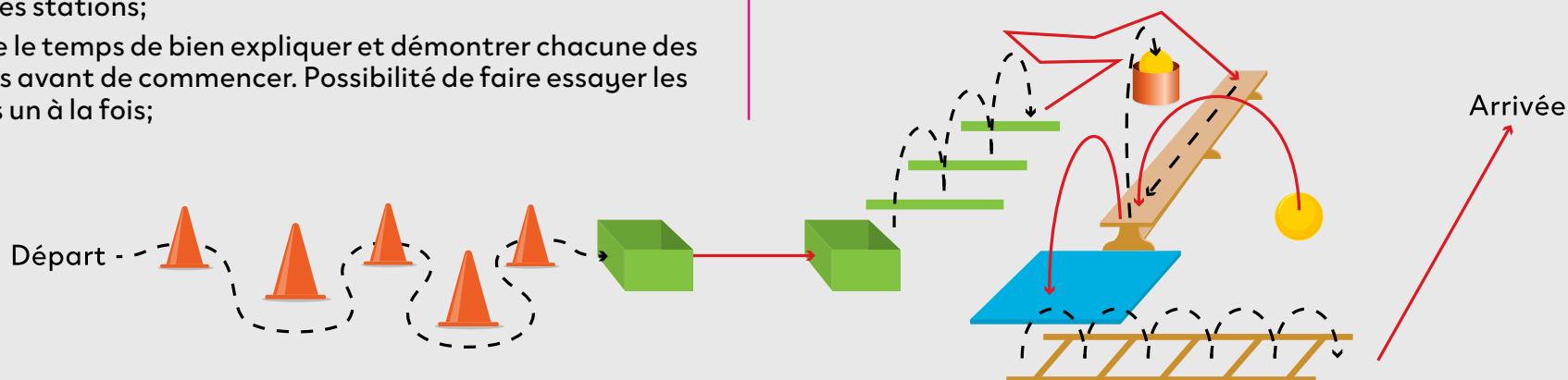


Exemples d'un parcours de motricité récapitulatif :

- Garder une position d'équilibre sur un pied durant 5 secondes;
- Contourner les cônes;
- Prendre une poche de fèves dans le premier bac, la mettre en équilibre sur sa tête et l'amener dans le deuxième bac;
- Sauter par-dessus les haies;
- Effectuer un parcours à l'aveugle : trajet tracé au sol à l'aide de ruban adhésif. Fermer les yeux et suivre le trajet. Aide d'un étudiant comme guide ou possibilité de suivre le ruban avec ses mains en se plaçant à 4 pattes ou avec ses pieds. (Astuce : coller une corde au sol pour faire du relief et permettre aux étudiants de bien sentir le trajet.);
- Marcher sur le banc;
- Au bout du banc : attraper le ballon qui est lancé par une autre personne;
- Lancer le ballon dans un petit panier de basketball ou dans un cylindre;
- Sauter sur un tapis (saut en longueur);
- Courir dans l'échelle d'agilité, 2 pas dans chaque case;
- Sprinter jusqu'à l'arrivée.

Trucs et astuces :

- Présenter l'activité comme un parcours et non une course pour permettre l'inclusion et la participation de tous;
- Ajuster les différentes stations selon les limitations des étudiants présents (voir section « Pour inclure tous les élèves »);
- Cibler quelques étudiants pour aider avec le matériel à certaines stations;
- Prendre le temps de bien expliquer et démontrer chacune des stations avant de commencer. Possibilité de faire essayer les ateliers un à la fois;
- Pour les étudiants plus âgés, les parcours peuvent être faits en parallèle à un sport. Par exemple, pour le volleyball : se déplacer en faisant des touches, sauter et attraper un ballon, courir pour aller faire la réception d'une passe, etc.). Important : s'assurer que les habiletés motrices de base sont acquises avant de travailler les habiletés spécifiques à un sport.



Activité récapitulative | Dodgebee

Règles de base du Dodgebee

- | | | |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. Équipement | 5. Objectif du jeu | 9. Esprit sportif |
| 2. Terrain | 6. Mise au jeu | 10. Glossaire des termes |
| 3. Joueurs | 7. Règles générales | |
| 4. Durée du jeu | 8. Stratégies de base | |

1. Équipement

- Disque officiel de compétition Dodgebee 270 (Les Dodgebee 200 et 235 sont des versions plus petites disponibles et sont bien adaptées au jeu général avec les jeunes étudiants);
- Vêtements : il est recommandé aux équipes adverses de porter des chandails ou des dossards de couleurs différentes ou numérotés;
- Chronomètre ou autre dispositif de chronométrage.

2. Terrain

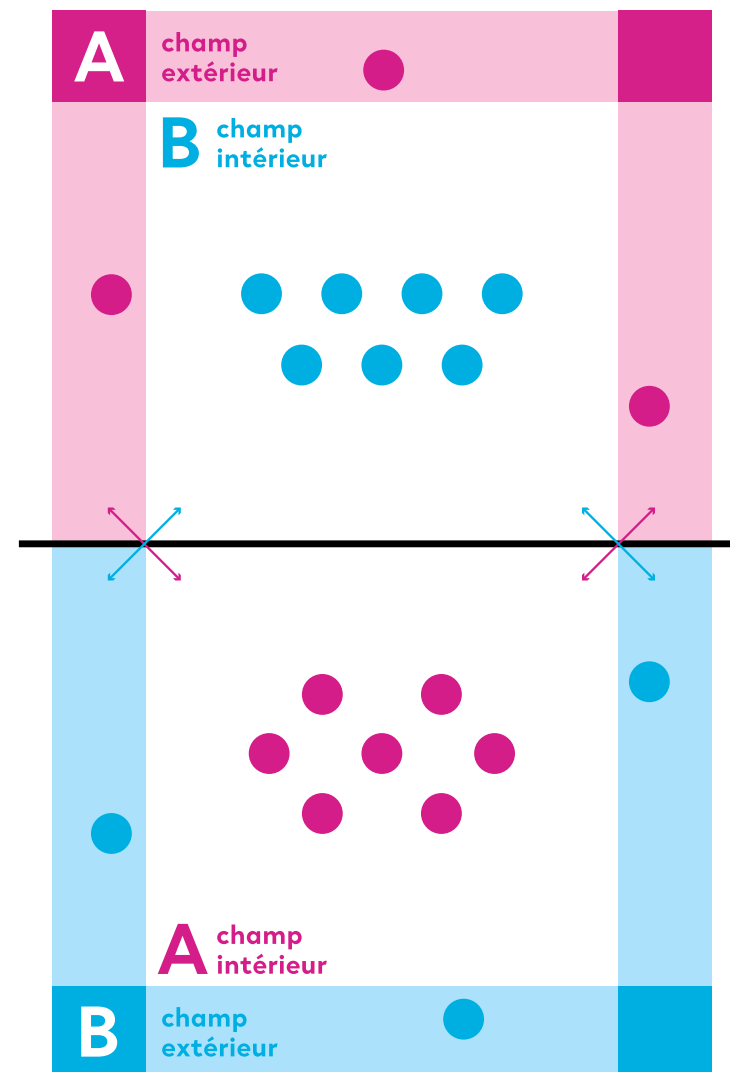
Le terrain fait 10 mètres par 20 mètres, divisé en 2 pour que le terrain de chaque équipe soit un carré de 10 mètres par 10 mètres.

Des cônes ou d'autres marqueurs simples peuvent être placés aux coins et à la ligne de séparation.

Il y a 2 équipes, l'équipe A et l'équipe B comme indiqué sur l'image.

Lorsque cela est possible, un arbitre peut être présent. Il doit se placer au centre, à l'extérieur du terrain.

L'extérieur du terrain représente le champ extérieur. L'intérieur du terrain représente le champ intérieur. Il n'y a pas de limites pour le champ extérieur, sauf que les joueurs doivent rester dans le champ extérieur de leur équipe.



Activité récapitulative | Dodgebee

(suite)

7. Règles générales

Le jeu officiel de Dodgebee se joue avec l'utilisation d'un seul disque Dodgebee. Cela favorise le jeu coopératif et les stratégies. Plusieurs disques Dodgebee de tailles similaires ou différentes peuvent être utilisés comme variantes.

Les joueurs ne peuvent pas franchir la ligne médiane. Si un joueur franchit la ligne médiane, il doit se déplacer immédiatement vers le champ extérieur de son équipe (changement de champ automatique).

Les joueurs de champ extérieur peuvent passer à n'importe quel membre de leur équipe dans le champ intérieur ou à travers les lignes aux joueurs des autres côtés du champ extérieur. Ils ne peuvent pas passer aux joueurs du même côté qu'eux.

Les joueurs de champ intérieur peuvent passer à n'importe quel joueur de leur équipe dans le champ extérieur, mais ne sont pas autorisés à passer aux autres joueurs de champ intérieur (changement de champ automatique).

Les joueurs peuvent se déplacer librement s'ils ne possèdent pas le Dodgebee.

Lorsqu'un joueur a le Dodgebee en main, il ne peut se déplacer. Il doit lancer le disque soit en faisant la passe à un coéquipier ou en tentant d'éliminer un adversaire.

Les attrapés doivent être faits avec les mains et/ou le corps. Les prises entre les jambes sont également autorisées.

Les attrapés simultanés (attraper le Dodgebee en même temps qu'il touche le sol) sont acceptés.

Les joueurs du champ intérieur sont éliminés si :

- Un joueur de l'équipe adverse les frappe directement avec un lancer et aucun attrapé n'est effectué (le disque ne peut pas toucher le sol en premier);
- Ils tentent d'attraper et échappent le disque.

Tout joueur de champ intérieur qui est touché ou échappe le Dodgebee doit se déplacer immédiatement vers le champ extérieur de son équipe. Le jeu reprend lorsque le(s) joueur(s) affecté(s) sont passés au champ extérieur. Les joueurs entrant ou sortant du jeu doivent passer par leur propre terrain de jeu.

Si plus d'un joueur de champ intérieur est frappé avec un seul lancer et qu'aucun attrapé n'est effectué, tous les joueurs touchés doivent se déplacer vers le champ extérieur de leur équipe. À l'inverse, si un joueur est frappé et qu'un autre membre de l'équipe fait un attrapé, le jeu continue sans qu'aucun joueur ne se déplace vers le champ extérieur.

- Les joueurs ne peuvent pas frapper un joueur au-dessus des épaules (changement de champ automatique). Après 2 infractions, le joueur est expulsé du match (incluant le temps supplémentaire).
- Il est interdit de botter intentionnellement le Dodgebee. Cela entraîne automatiquement un changement de champ.
- Le Dodgebee doit être lancé dans le bon sens (à l'endroit). Aucun lancer à l'envers ou vertical n'est autorisé. Seuls les coups droits et les lancers du revers sont autorisés.
- Les joueurs s'occupent de respecter et de faire respecter les règles. L'arbitre n'est utile que lorsque nécessaire.

Les joueurs dans le champ extérieur peuvent retourner dans le champ intérieur en éliminant un membre du champ intérieur de l'équipe adverse avec un lancer.

Les joueurs doivent attaquer l'équipe adverse en 10 secondes. Ceci évite de ralentir le jeu.

Un changement de champ attribue immédiatement le Dodgebee à l'équipe adverse.

Activité récapitulative | Dodgebee

(suite)

7. Règles générales

Exemples de changement de champ :

- Attraper le disque mais le laisser tomber;
- Botter le Dodgebee;
- Franchir la ligne médiane;
- Frapper un joueur au-dessus des épaules;

- Lancer à l'envers ou à la verticale;
- Se déplacer avec le Dodgebee;
- Passer le Dodgebee entre coéquipiers du champ intérieur;
- Garder le Dodgebee pendant plus de 10 secondes;
- Comportement antisportif.

8. Stratégies de base

Les joueurs peuvent se déplacer librement dans le champ extérieur tout en restant sur leurs côtés désignés. La passe à un autre membre de son équipe est une stratégie gagnante.

Entrée volontaire : lorsqu'un joueur obtient le droit d'entrer dans le champ intérieur, il a le droit de choisir de rester dans le champ extérieur pour une question de stratégie.

Commencer le jeu avec les lanceurs les plus forts dans le champ extérieur.

9. Esprit sportif

Crier contre un autre joueur ou un langage abusif n'est autorisé à aucun moment. Les joueurs fautifs sont immédiatement disqualifiés du jeu et ne peuvent revenir dans le match que si l'arbitre les autorise. Tout autre comportement antisportif n'est pas autorisé et sera jugé par l'arbitre.

**Un bon esprit sportif est toujours encouragé !
Amusez-vous bien !**

* Ce sont les règles de base de Dodgebee.

Les enseignants et les accompagnateurs peuvent modifier ou changer les règles selon les circonstances réelles de leur groupe.

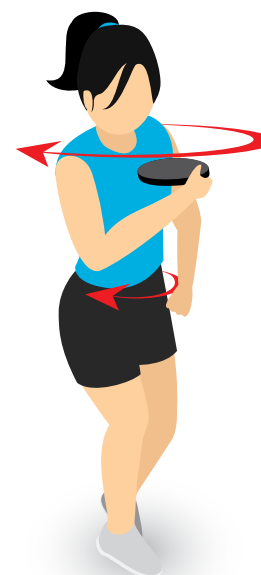
Pour les règles officielles, rendez-vous sur dodgedisc.org

Activité récapitulative | Dodgebee

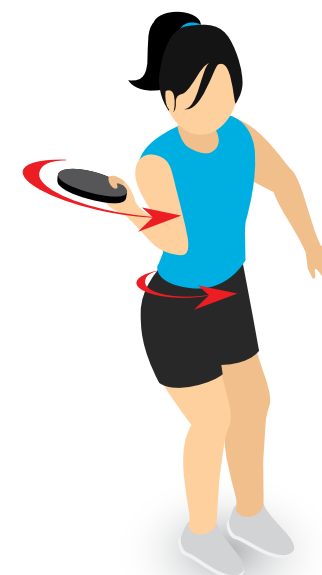
(suite)

10. Glossaire des termes

- **Dodgebee** : un Dodgebee est un disque volant lavable doux fait d'une mousse souple recouverte de nylon. Il est assez ferme pour conserver sa forme, mais il reste suffisamment souple pour le lancer et l'attraper facilement et en toute sécurité.
- **Lancer du revers** : saisir le Dodgebee dans la main entre le pouce et l'index. Pour les lanceurs droitiers, amener le disque à travers la poitrine vers le côté gauche du corps. Avec la vitesse et un coup de poignet, lancer le disque vers l'avant en dépliant le bras. Pour les gauchers, faire l'inverse. (Comme un revers au tennis, ou un lancer du revers à l'ultimate frisbee, un lancer « régulier » d'un disque.)
- **Lancer en coup droit** : pincez fermement le disque entre le pouce et l'index avec le bord du disque touchant presque le dos de la main. Pour les lanceurs droitiers, commencer avec le disque sur le côté droit du corps. Avec de la vitesse et un coup de poignet, ramener le disque vers l'avant. (Comme un coup droit au tennis ou à l'ultimate frisbee.)
- **Lancer vers le haut** : un lancer avec le haut du disque vers le haut.
- **Lancer à l'envers** : un lancer avec le bas du disque vers le haut.
- **Lancer vertical** : un lancer à 90 degrés ou perpendiculaire au sol.
- **Lancers légaux** : lancer du revers et lancer coup droit, vers le haut.
- **Champ intérieur** : n'importe quelle zone à l'intérieur de la zone désignée du terrain.
- **Champ extérieur** : n'importe quelle zone en dehors de la zone désignée du terrain.
- **Changement de champ** : en cas d'infraction, le joueur doit passer du champ intérieur au champ extérieur.
- **Arbitre** : enseignant, parent, tuteur ou autre personne non partisane jugeant le jeu en cours.
- **Ligne centrale** : la ligne qui divise/sépare chacune des équipes.



Lancer du revers



Lancer en coup droit

