

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ACTIVITÉ EXTRAITE DE

ON S'ÉLÈVE!

TROUSSE D'ACTIVITÉS PRATIQUES VISANT

À SENSIBILISER À LA RÉALITÉ DES JEUNES HANDICAPÉS





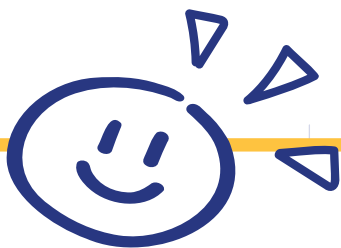
Discipline et niveau

Éducation physique et à la santé,
1^{re} année du 3^e cycle

Activités physiques adaptées

Brève description de l'activité

Ce trio d'activités physiques a pour but de montrer aux élèves qu'il existe différentes façons d'adapter les exercices physiques afin de les rendre plus accessibles aux personnes handicapées. En mettant l'accent sur les capacités plutôt que sur les incapacités, les élèves seront invités à se glisser dans la peau d'une personne ayant une incapacité visuelle pour mieux comprendre ce qu'elle vit au quotidien.



Intentions de l'activité

- Amener l'élève à exécuter des actions ajustées à la situation en prenant appui sur des réalités vécues par une personne ayant une incapacité visuelle.
- Amener l'élève à ajuster des enchaînements d'actions et de manipulations d'objets ou d'outils en fonction de nouvelles contraintes ou de nouvelles activités.

Étapes de l'activité



Temps estimé :
80 minutes

Préparation (5 minutes)

Déroulement

Organisation matérielle

Amorce

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves s'ils ont déjà vu des personnes handicapées faire du sport.

Il leur demande également s'ils peuvent identifier des sports pratiqués par ces personnes et si, selon eux, toutes les activités physiques peuvent être pratiquées par des personnes handicapées.

À titre d'exemple, il peut montrer un extrait vidéo ou une image des derniers jeux paralympiques.

Rappel des acquis

L'enseignante ou l'enseignant rappelle les consignes de sécurité à ses élèves et les activités vues (au préalable) qui se rapprochent des ateliers qu'ils s'apprêtent à vivre.

- Discussion en grand groupe

Réalisation (10 minutes)

Déroulement

Organisation matérielle

Élaboration (phase 1)

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de mettre un bandeau (ou autre) sur leurs yeux et il les questionne sur la façon de se déplacer, de se repérer, de reconnaître les endroits, etc.

Il leur fait découvrir différents éléments qui sont à leur disposition : textures (avec les pieds au niveau du sol, avec les mains), sons (vitre ou mur; grande salle ou petite salle; différentes voix), etc.

Les élèves sont invités à se déplacer dans la salle. Au fur et à mesure de l'activité, on les fait tourner et on leur demande, par exemple, de pointer avec le doigt à quel endroit se situe la porte d'entrée. Le personnel enseignant peut se placer devant la porte pour donner un indice sonore quant à la position de la porte d'entrée.

- Foulards pour tous les jeunes afin de bander les yeux (ou lunettes de piscine bloquant la vue avec du coton)

Réalisation (15 minutes par atelier ou 45 minutes au total)

Déroulement

Organisation matérielle

Élaboration (phase 2)

Pour cette activité, trois ateliers (voir annexes) sont à mettre en place. L'enseignante ou l'enseignant peut se placer au milieu de la salle en disposant les ateliers tout autour.

Pour chacun des ateliers :

- Le groupe est séparé en deux : un groupe qui effectue les ateliers et l'autre (les aidants) qui s'occupe de la sécurité, de l'arbitrage et du matériel. Les deux groupes s'échangent les tâches à tour de rôle.
- Tout au long de l'activité, les élèves sont amenés à collaborer. De plus, certaines règles doivent absolument être respectées afin que l'activité se déroule correctement : pas trop de bruit, respect des consignes de sécurité, ne pas circuler pendant les ateliers, ne pas enlever le foulard, etc. Ce sont les aidants qui doivent veiller au respect de ces consignes.

L'enseignante ou l'enseignant est invité à prendre les élèves en photos ou à les filmer pendant les ateliers pour faire un retour après l'activité.

- Selon l'atelier : individuellement, par groupe de deux ou de quatre élèves.
- Petites et grandes cordes à danser
- Gymnase (avec tapis) ou à l'extérieur sur le gazon
- Appareil photo ou caméra vidéo

Intégration (20 minutes)

Déroulement

Organisation matérielle

Clôture de l'activité

Une rétroaction de l'activité est à effectuer avec les élèves sous forme de discussion. La capture vidéo ou les photos prises lors de l'activité peuvent servir de support à cette rétroaction. Il s'agit de leur faire prendre conscience que, malgré la situation de handicap dans laquelle ils se trouvaient, ils ont été capables de réaliser l'ensemble des activités proposées.

L'enseignante ou l'enseignant questionne les élèves sur leur expérience :

- Comment vous sentiez-vous?
- Avez-vous trouvé les activités difficiles?
- Qu'est-ce qui était plus difficile?
- Qu'est-ce qui vous a aidé?
- En tant qu'aidant, quelles sont les choses auxquelles il faut faire attention?

Réinvestissement

L'enseignante ou l'enseignant amène les élèves à réfléchir et à analyser la situation en fonction des exigences du contexte. Il les amène également à élaborer un plan d'action dans un autre contexte.

- Pensez-vous que, si un jeune ayant une incapacité visuelle était ici, il pourrait faire les mêmes activités que nous?
- Qu'en est-il des jeunes ayant d'autres incapacités?
- Et que pourrions-nous faire pour les aider?
- Comment adapterions-nous le matériel pour qu'il leur soit accessible?

- Discussion en grand groupe
- Dévoilement des photos ou de la capture vidéo



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ANNEXES



ANNEXE 1

Atelier 1 : jeu de la tortue (Judo)

Les jeunes sont placés en équipe de deux, de taille et de poids relativement similaires. Ils doivent avoir les yeux bandés. Chaque duo est assigné à une zone de jeu (tapis) qu'il devra respecter. Les jeunes qui ont le rôle d'arbitre devront veiller à ce que cette zone soit respectée.

Position de départ :

Un des deux est en position de tortue : les genoux et les coudes sont sur le sol. Son objectif est de rester dans cette position (ne pas se faire retourner).

L'autre jeune (l'attaquant) est à genou à ses côtés, les deux mains posées sur le dos de son partenaire.

Au signal du départ :

L'attaquant essaie de mettre la tortue sur le dos. Quand le dos de la tortue touche le tapis, le match est fini, l'attaquant a gagné. Si, au bout de 30 secondes, l'attaquant n'est pas arrivé à mettre la tortue sur le dos, l'arbitre arrête le match et celle-ci a gagné.

On refait ensuite un match en changeant les rôles.

Règles de sécurité :

- Les deux combattants doivent toujours rester sur les tapis.
- Lors du jeu, il est interdit de se lever (on reste sur les genoux).
- Pas de coup, pas de morsure, pas de chatouilles (juste en poussant ou en tirant).

Remarque particulière :

Lors de l'atelier, il est important que les deux joueurs soient en permanence en contact l'un avec l'autre. L'arbitre doit arrêter le match et les replacer dans la situation initiale lorsque le contact entre les joueurs est rompu. En se cherchant, ils risquent en effet de se heurter!

ANNEXE 2

Atelier 2 : la corde à danser

Une corde à danser est distribuée à chaque jeune de l'atelier qui a les yeux bandés.

L'atelier suit une progression dans les actions à effectuer :

Seul avec sa corde :

- Le jeune essaie de faire le plus de tours possible en saut à la corde.
- Le jeune essaie de croiser la corde devant lui en saut à la corde.
- Le jeune essaie de faire du saut à la corde à l'envers.

Une corde pour deux :

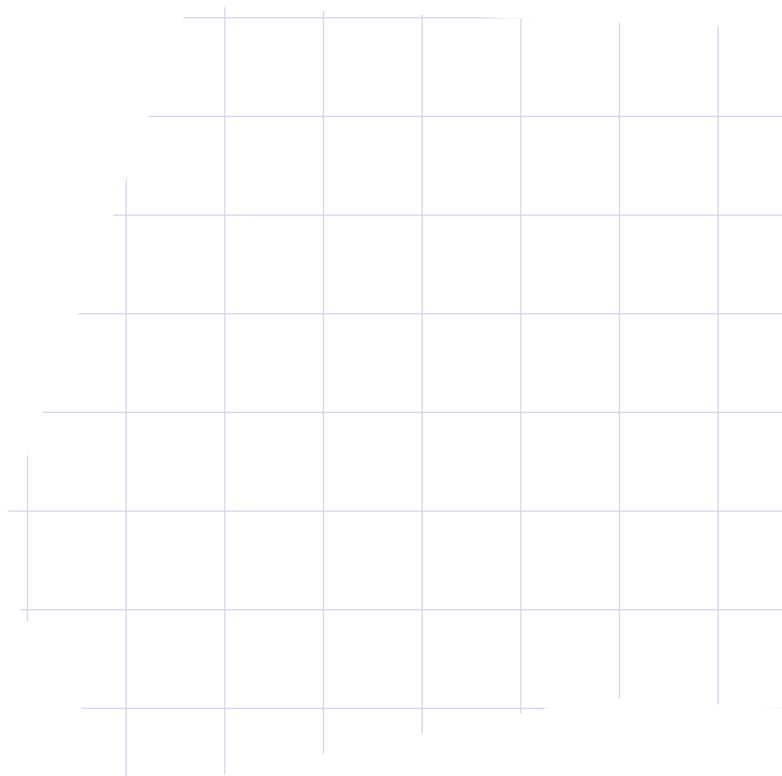
- Les deux jeunes essaient de sauter simultanément en tenant chacun un bout de la corde (côte à côte).
- Les deux jeunes essaient de sauter simultanément, mais un seul tient la corde (ils sont face à face, dos à dos ou l'un en avant de l'autre).

Une corde pour trois :

- Deux jeunes tiennent une corde et le troisième jeune saute au centre.

Remarque particulière :

Il est important de bien communiquer et de garder un espace suffisant entre les personnes qui sautent à la corde pour éviter les collisions.



Atelier 3 : acrogym

Les jeunes sont placés par deux et doivent effectuer des figures tout en ayant les yeux bandés. Les figures peuvent être des lettres de l'alphabet, des chiffres, etc.

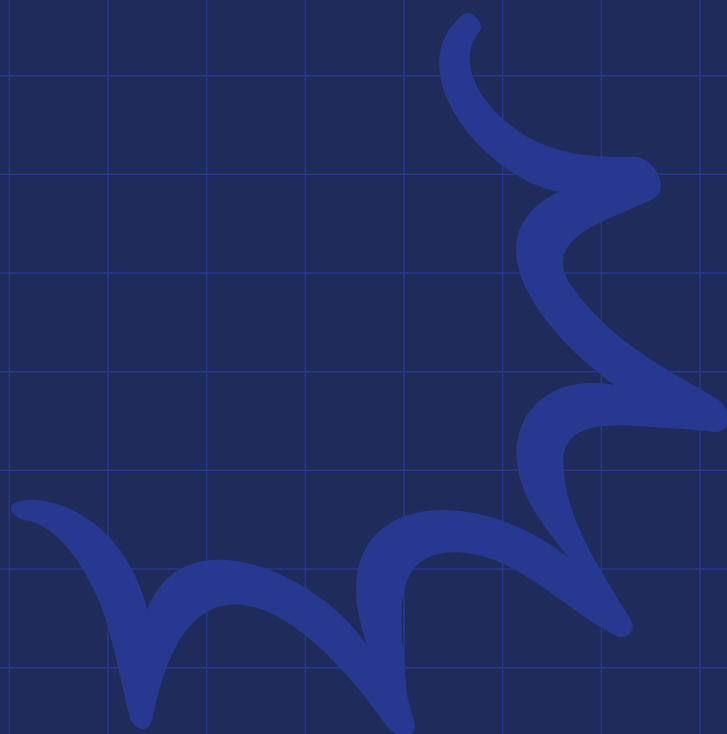
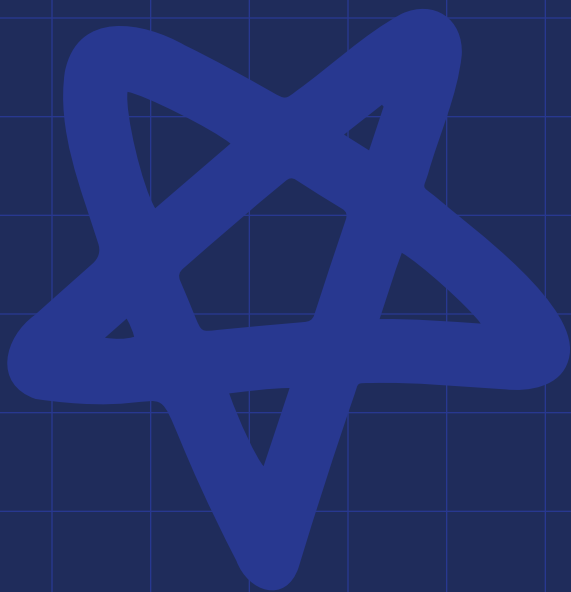
Il est important que les figures réalisées soient effectuées en acrobatie (pas allongé sur le sol).

Au fur et à mesure de l'atelier, les jeunes sont amenés à former des groupes plus nombreux et à effectuer des figures plus complexes. Une pyramide à plusieurs étapes est facilement envisageable. Les aidants doivent, à ce moment, guider les jeunes participants pour la formation de groupes plus grands.

Règles de sécurité :

- Les aidants doivent veiller à ce que les participants restent dans les limites des tapis.
- Les aidants doivent être situés près des participants lors des acrobaties (surtout lors de pyramides ou des portés).
- La figure effectuée doit être statique et ne doit, par conséquent, pas se déplacer.





Office des personnes
handicapées

Québec

