

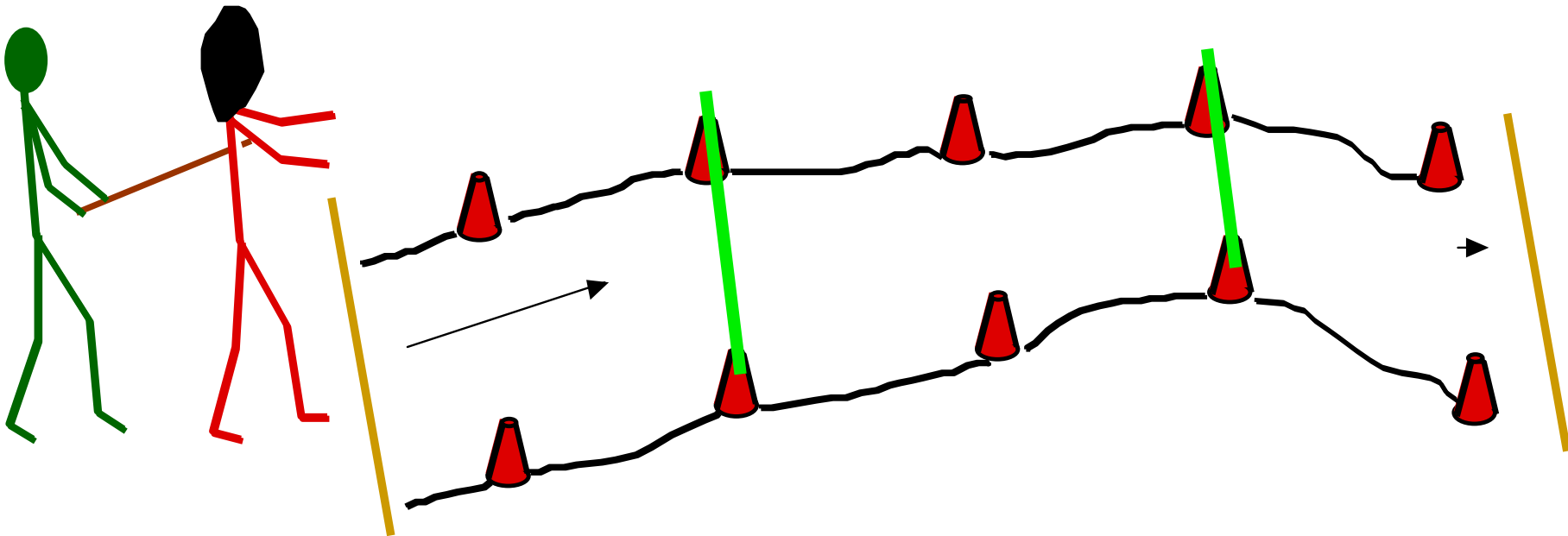
Pôle Handisport

Parcours en Aveugle n°1

BUT : Faire faire le parcours à son camarade, les yeux bandés, guidé à l'aide du bâton. Interdiction de parler.

Se mettre derrière lui.

Inverser les rôles.



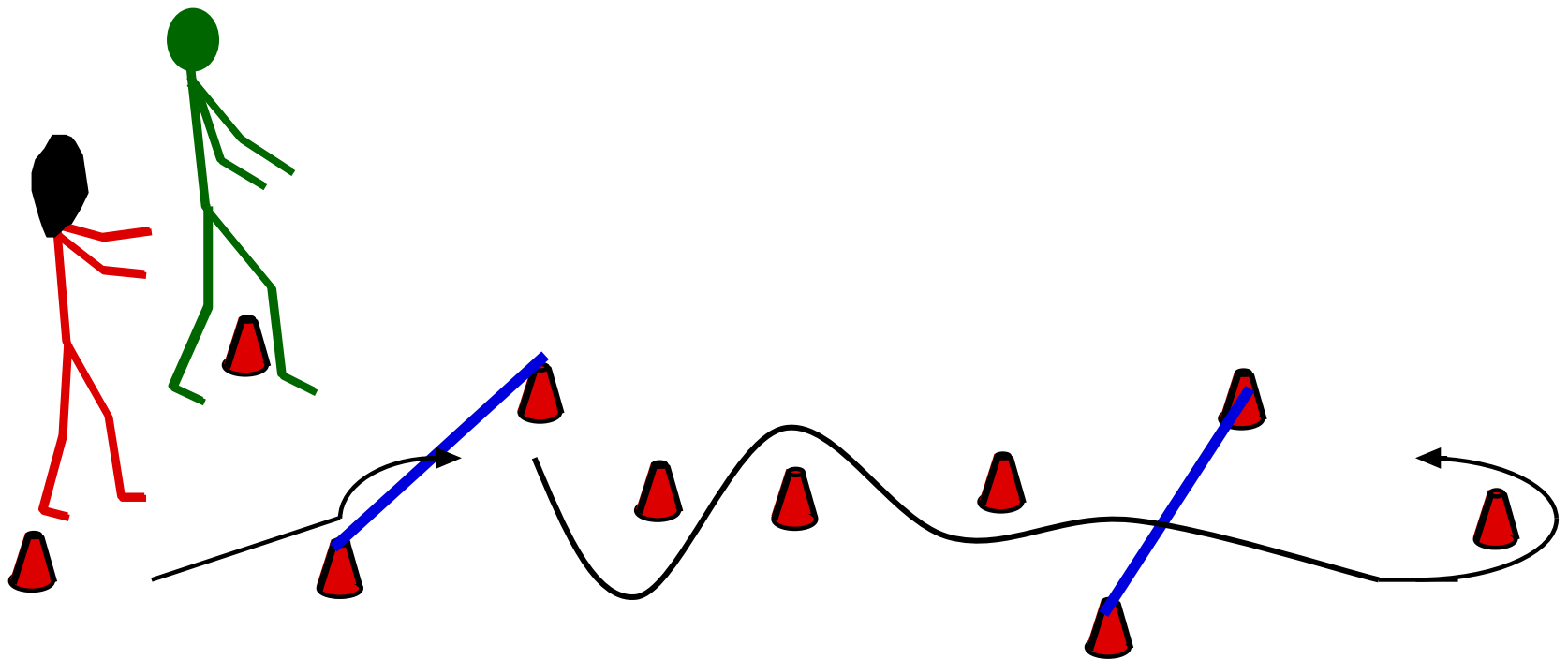
Pôle Handisport

Parcours en Aveugle n°2

But : faire faire le parcours à son camarade, les yeux bandés, en le guidant à la voix.

Se mettre à côté de lui, ne pas le toucher

Inverser les rôles.

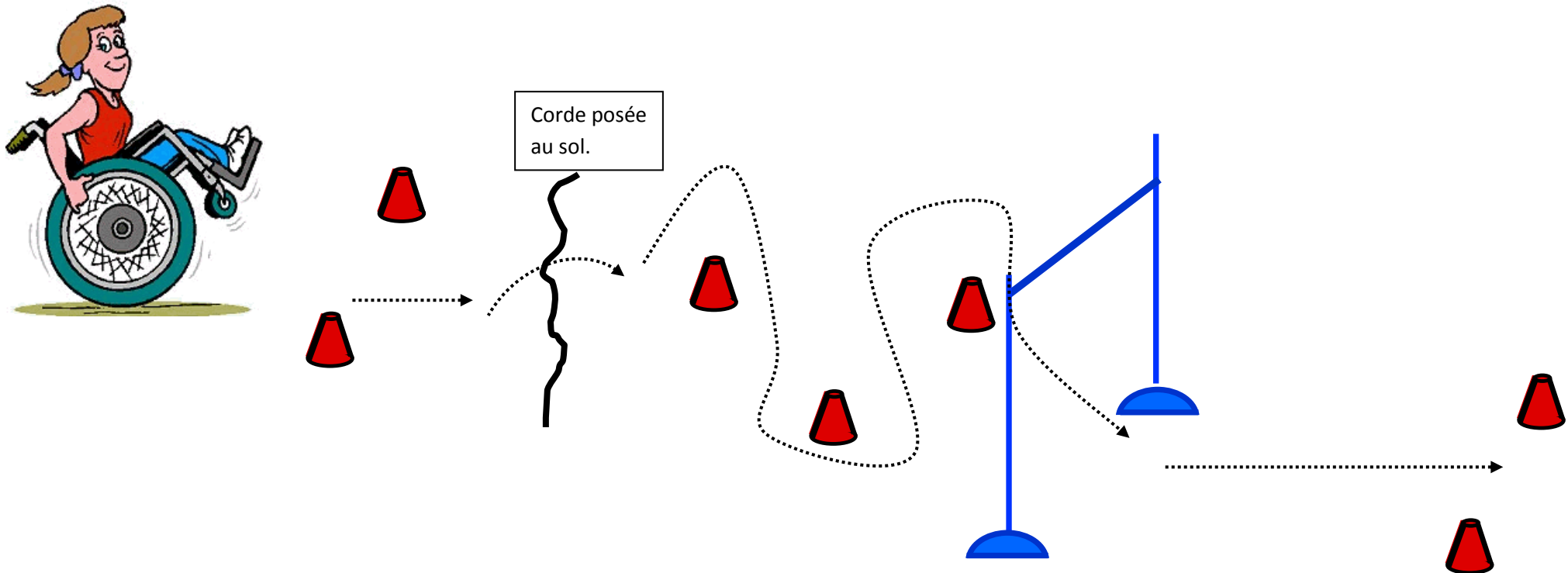


Pôle Handisport

Parcours fauteuil

But : effectuer le parcours en fauteuil. Passer entre les plots, sur la corde, faire un slalom entre les plots, passer sous la porte puis rouler jusqu'au bout du parcours.

Essayer de le faire de plus en plus vite.



Pôle Handisport

Atelier Boccia

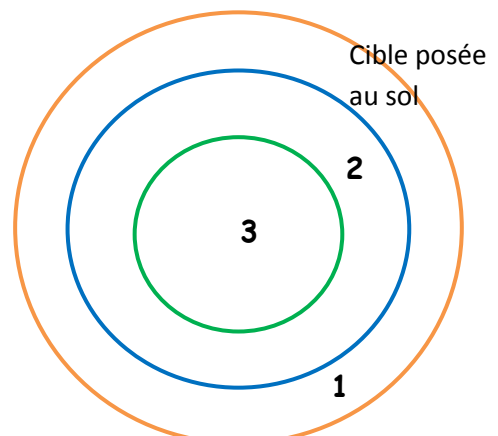
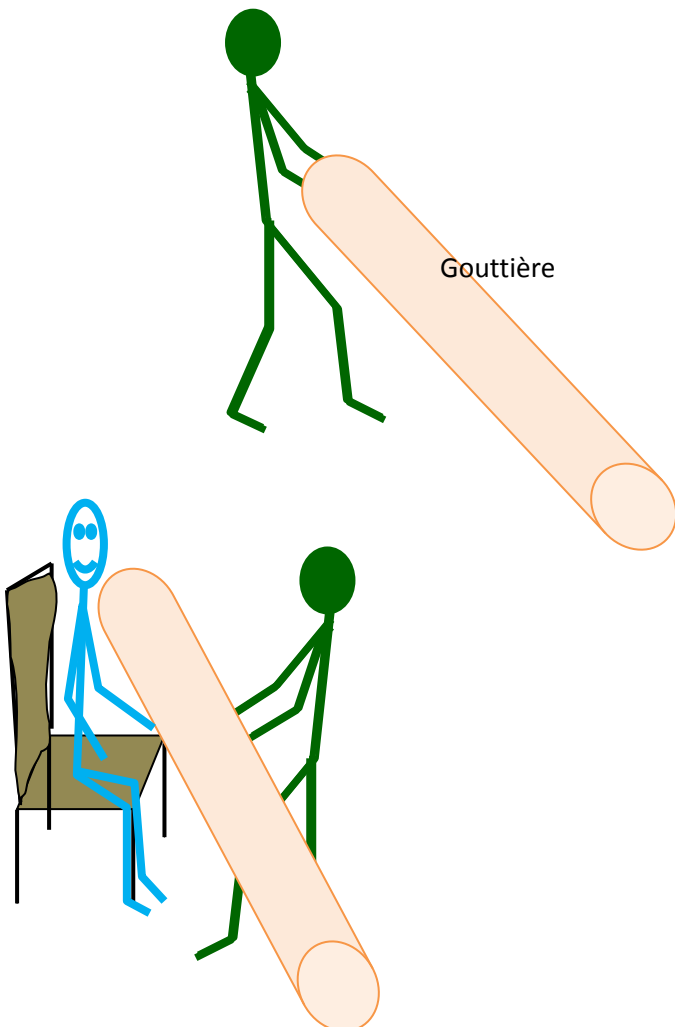
But : faire arriver les boules dans les zones dessinées au sol.

Déroulement :

1 / le faire en restant assis en lançant les boules.(possibilité de le faire avec plusieurs enfants à la fois en les mettant assis sur un banc, ils lancent chacun leur tour)

2 / le faire grâce à la gouttière en la dirigeant seul.

3 / avec l'aide d'un camarade, un élève est assis, sur la chaise, celui qui guide la gouttière est de dos par rapport à la cible, l'enfant qui doit lancer les boules (il ne touche pas la gouttière), lui demande de guider la gouttière, dans la bonne direction et inclinaison pour arriver au plus près dans la cible.





Pôle Handisport

Atelier mime

Un enfant doit faire deviner en mimant, une expression, une action, un geste, un animal

Voici quelques idées

Faire du vélo	Ecrire au tableau	Faire du sport
Avoir peur	Prendre le bus	Etre surpris
Etre content	Porter quelque chose de lourd	Etre content
Jardiner	Un kangourou	Réfléchir
Faire le ménage	Un serpent	Se réveiller
Jouer aux billes	Un oiseau	Un éléphant

A vous d'en trouver d'autre.

Possibilité de faire des mimes à 2.

Pôle Handisport

Atelier « pétanque molle » n°1

Équipes : 2 équipes (A et B) de 3 à 4 joueurs (6 boules par équipe).

But : partie en 2 manches ; marquer plus de points que l'équipe adverse.

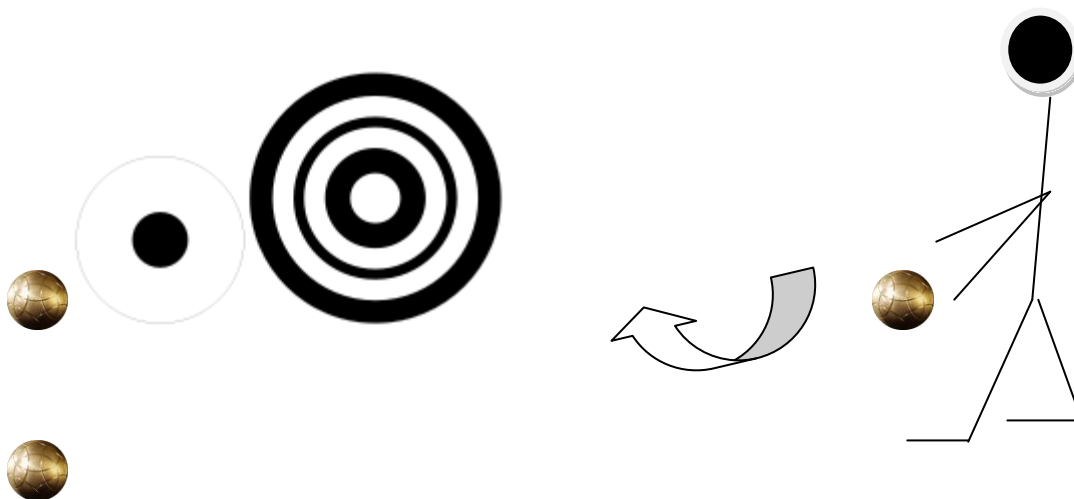
Déroulement : Les joueurs de l'équipe A commencent ; ils **pointent** toutes leurs boules sur la cible pour marquer le plus de points possible. Les joueurs de l'équipe B **tirent** pour chasser les boules de l'équipe A de la cible. Fin de la manche : une fois les 6 boules tirées par l'équipe B, on totalise le nombre de points obtenus par chaque équipe.

Fin de la partie : une deuxième manche a lieu en inversant les rôles. Les points des 2 manches sont totalisés.

Variantes :

1 / le faire en jouant debout.

2 / le faire en restant assis en lançant les boules (possibilité de le faire avec plusieurs enfants à la fois en les mettant assis sur un banc, ils lancent chacun leur tour)



Pôle Handisport

Atelier « pétanque molle » n°2

Équipes : 2 équipes (A et B) de 3 joueurs (3 boules par équipe et 3 sacs remplis de sable).

But : partie en 2 manches si possible ; marquer plus de points que l'équipe adverse.

Déroulement : Un joueur de l'équipe A commence à lancer la cible ou le « cochonnet » blanc. Ensuite, il lance un sac ou une balle molle au plus proche de la cible (« le cochonnet »). Ensuite, un joueur de l'équipe B lance un sac ou une balle molle pour être plus proche que celui ou celle lancé par l'équipe A... Et ainsi de suite.

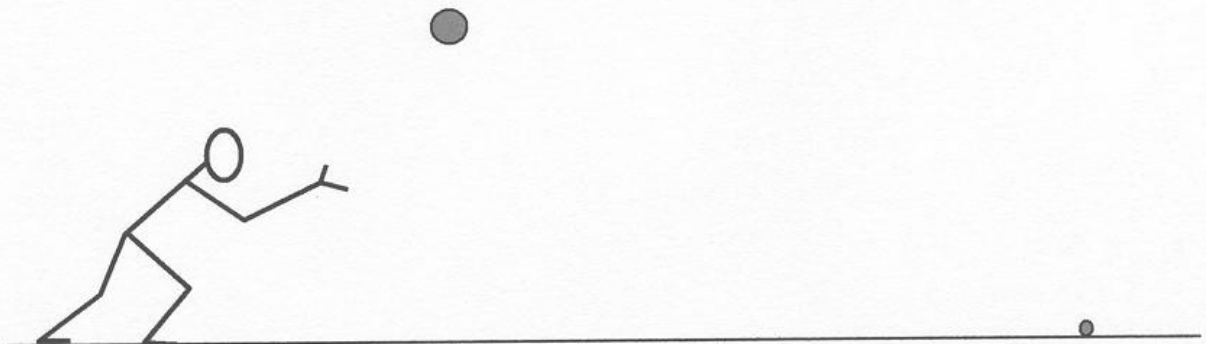
Fin de la manche : une fois les 6 boules et les 6 sacs remplis de sable lancés, on regarde quelle équipe termine avec un sac ou une balle (peut-être même plusieurs) les plus proches de la cible (le « cochonnet »).

Fin de la partie : une deuxième manche peut avoir lieu.

Variantes :

1 / le faire en jouant debout.

2 / le faire en restant assis en lançant les boules (possibilité de le faire avec plusieurs enfants à la fois en les mettant assis sur un banc, ils lancent chacun leur tour)



Pôle Handisport

Atelier « darts » ou fléchettes gonflables

Équipes : 2 équipes (A et B) de 3 ou 4 joueurs

But : être l'équipe avec le moins de points à la fin de la partie ou à atteindre 0 point.

Déroulement : Les deux équipes commencent la partie avec 150 points chacune. Les joueurs de l'équipe A commencent à lancer leurs trois fléchettes sur la cible et déduisent au fur et à mesure les points sur lesquels les fléchettes tombent des 150 points de départ.

Ensuite, les 3 joueurs de l'équipe B font de même... Et ainsi de suite.

Fin de la manche : une des deux équipes est arrivée exactement à 0 ou à la fin du temps annoncé, l'équipe qui a le moins de points est l'équipe qui remporte la manche.

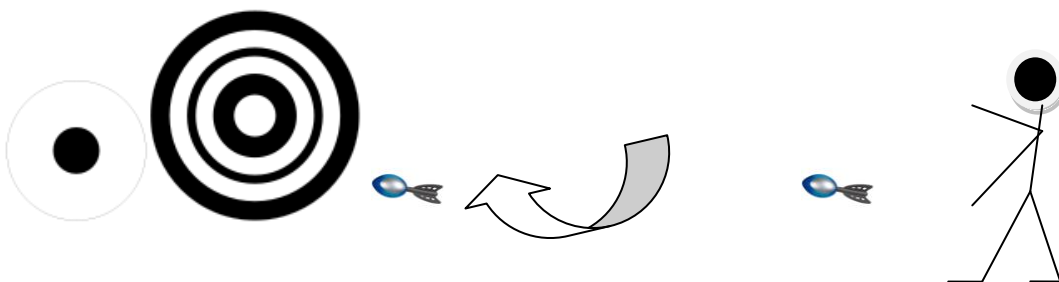
Fin de la partie : une deuxième manche peut avoir lieu.

Variantes :

1 / le faire en jouant debout.

2 / le faire en restant assis en lançant les boules (possibilité de le faire avec plusieurs enfants à la fois en les mettant assis sur un banc, ils lancent chacun leur tour).

3 / Faire varier la distance entre les joueurs et la cible.



Pôle Handisport

Atelier torball :

Équipes : 2 équipes (A et B) de 3 ou 4 joueurs.

But : être l'équipe avec le plus de buts marqués à la fin de la partie.

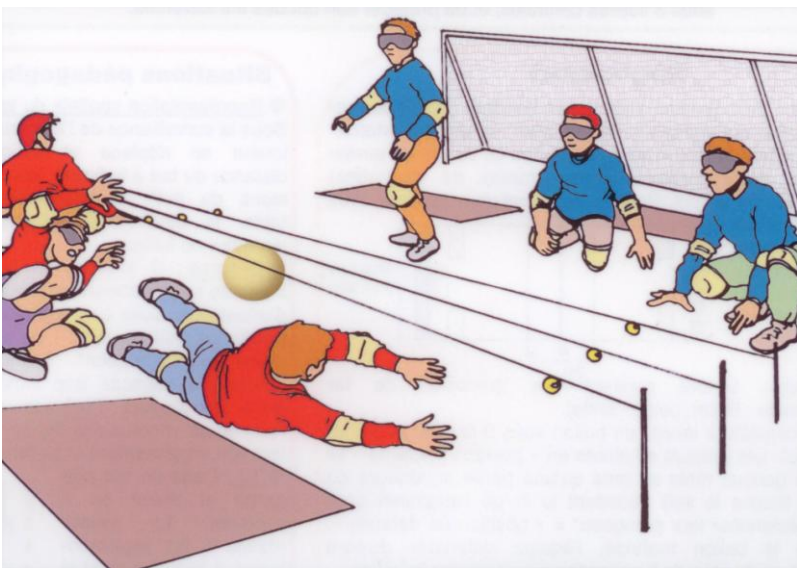
Déroulement : Une des deux équipes commence la partie avec 3 joueurs qui mettent un masque et se tiennent à genoux sur un tapis. Ce sont les défenseurs qui ont le droit de se coucher pour arrêter la balle. Ils doivent éviter de laisser passer la balle, pour que l'équipe des lanceurs ne marque pas de point. Une fois le lancer effectué, on change de tireur.

Fin de la manche : au bout d'un certain nombre de lancers (8 ?) par équipe, on change les joueurs : les défenseurs deviennent lanceurs et les lanceurs deviennent défenseurs.

Fin de la partie : on comptabilise les points marqués par chacune des deux équipes.

Variante :

Les joueurs de l'équipe qui lance la balle peuvent aussi avoir les yeux bandés.



On peut utiliser un but ou un mur...

Pôle Handisport

Atelier Sarbacanes 1 : « le tir aux points »

Attention : il est nécessaire de ne jamais laisser l'outil à la portée des élèves. L'usage de la sarbacane est toujours supervisé par un adulte.

Vérifier l'implantation la cible ou des cibles vis-à-vis du public et des pratiquants.

Placée à environ 1,60 m de hauteur pour les tireurs debout, à 0,90 m pour les tireurs assis (handisport).

La distance de tir est de 5 mètres pour les moins de 11 ans.

But : être le joueur avec le plus de points marqués à la fin de la partie.

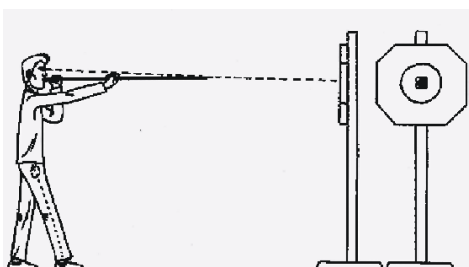
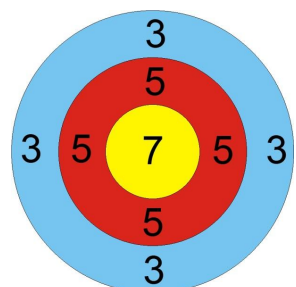
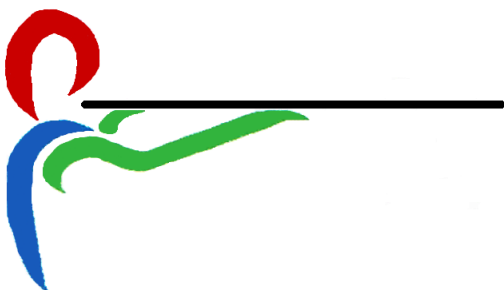
Déroulement : C'est la pratique principale de la sarbacane. La cible est constituée de 3 cercles valant 7 points pour le jaune, 5 points pour le rouge, 3 points pour le bleu.

Le joueur doit avoir les deux pieds derrière la ligne sans la dépasser.

Le joueur tire 3 fléchettes par tour. Une manche se déroule en plusieurs tours, selon le temps. On comptabilise ses points à la fin des 3 lancers.

Variante :

Les joueurs tirent debout ou assis (la hauteur de la cible est alors à ajuster).



Pôle Handisport

Atelier Sarbacanes 2 : « le tir longue distance »

Attention : il est nécessaire de ne jamais laisser l'outil à la portée des élèves. L'usage de la sarbacane est toujours supervisé par un adulte.

Vérifier l'implantation la cible ou des cibles vis-à-vis du public et des pratiquants.



But : être le joueur ayant touché la cible depuis le plus loin possible à la fin de la partie.

Déroulement : Le but est d'atteindre la cible le plus loin possible. La cible est un cercle d'un diamètre de 24 cm environ. Chaque volée est de 3 fléchettes.

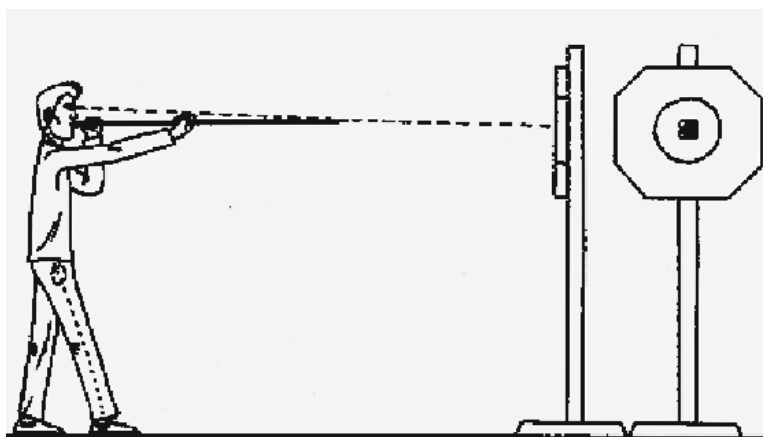
Au moins 1 des 3 fléchettes doit s'inscrire dans la cible pour pouvoir reculer.

Si le nombre de cibles est suffisant, tous les concurrents doivent tirer en même temps.

La distance initiale peut être de 3 ou 4 mètres par exemple.

Variante :

Si plusieurs cibles, plusieurs joueurs peuvent tirer en même temps.





Pôle Handisport

Atelier course 1 : les courses de vitesse :

But : partir vite à un signal, maintenir sa vitesse franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

Déroulement : 3 enfants volontaires se placent dans une des situations suivantes (on veillera à ce que toutes les situations proposées soient utilisées pour tous les enfants). Lors du départ de la course :

- 1 élève sera porteur d'un masque (type masque de sommeil pour le voyage) ou d'un bandeau pour cacher les yeux.

Le guidage par la main de l'enfant " non-voyant " est obligatoire !

- 1 élève prendra le départ assis par terre, dos à la ligne d'arrivée. Il devra au signal de départ se lever et se retourner pour courir.
- 1 élève utilisera une trottinette pour réaliser la course.

Critères de réussites :

Pour les coureurs : il faut remporter la course ou être le mieux placé possible dans le classement.

Pour tous : lorsque le premier coureur franchit la ligne, tous les autres sont dans la zone d'arrivée.

Important : Il s'agit d'une réussite collective.

Temps de parole : Qui gagne ? Qui perd ? Combien de fois ? Est-ce toujours le même enfant ou non ? L'enfant en situation de handicap a-t-il eu sa chance pour gagner ? A-t-il été favorisé ? Est-ce que cela pose des problèmes ?



Pôle Handisport

Atelier Courses 2 : « la course en aveugle »

But : Les yeux bandés, réaliser une course dans un couloir avec l'aide d'un guide voyant pour tenter de réaliser le meilleur temps possible.

Déroulement : les enfants se mettent deux par deux. A tour de rôle, ils seront coureur non-voyant en mettant un masque ou un foulard sur les yeux et guide.

Le couple Coureur/Guide se positionne au départ, le juge est à l'arrivée avec son chronomètre.

Respecter le juge et les consignes : « à vos marques, prêts, claquoir ou coup de sifflet ».

Variantes :

- Les enfants peuvent se répartir par équipe de 3 : 1 coureur non-voyant / 1 guide / 1 juge-chronométrateur ; successivement tous les enfants passeront dans tous les rôles.
- plusieurs couloirs sont possibles, réaliser une course sans chronométrage.

Pôle Handisport

Atelier Courses 2 : « la course en aveugle »

But : les yeux bandés, réaliser une course dans un couloir avec l'aide d'un guide voyant pour tenter de réaliser le meilleur temps possible.

Déroulement : les enfants se mettent deux par deux. A tour de rôle, ils seront coureur non-voyant en mettant un masque ou un foulard sur les yeux et guide.

Le couple coureur/guide se positionne au départ, le juge est à l'arrivée avec son chronomètre.

Respecter le juge et les consignes : « à vos marques, prêts, claquoir ou coup de sifflet ».

Variantes :

- Les enfants peuvent se répartir par équipe de 3 : 1 coureur non-voyant / 1 guide / 1 juge-chronométrateur ; successivement tous les enfants passeront dans tous les rôles.
- plusieurs couloirs sont possibles, réaliser une course sans chronométrage.
- tenir la main du coureur ou utiliser un morceau de corde entre les coureurs



Pôle Handisport

Atelier lancer assis :

But : Assis sur une chaise, réaliser 3 lancers successifs de javelot mousse pour tenter de lancer le plus loin possible.

Déroulement : 3 élèves sont des lanceurs, ils prennent place sur les chaises. Les autres sont des juges et des ramasseurs.

Chaque lanceur prend place sur la chaise et effectue 3 lancers successifs.

Le juge annonce la distance à chaque lancer, et peut l'écrire sur une feuille.

Le meilleur lancer est annoncé au lanceur qui le mémorise.

Ensuite, les lanceurs deviennent des juges, les juges des ramasseurs et les ramasseurs des lanceurs et ainsi de suite.

Variantes :

Possibilité de réaliser ensuite les lancers debout, pour voir les différences de longueurs réalisées et verbaliser le « pourquoi » !



Pôle Handisport

Atelier golf assis :

But : assis sur une chaise, réaliser 3 lancers successifs de balle de golf avec le club pour tenter de mettre la balle dans le « trou » ou « les trous ».

Déroulement : chaque élève est tour à tour lanceur et ramasseur.

Variantes :

- Possibilité d'éloigner plus ou moins ou au cours de la partie la chaise du trou.
- Utiliser différents trous de couleurs (qui peuvent valoir différents valeurs de points).

