

# SPORT

# ADAPTÉ



**TIMING :** compte 1h30 pour cette animation.

Basket, foot, badminton, volley, toutes les activités sportives que tu connais peuvent être adaptées pour un public porteur de handicap. Il faut de l'imagination, quelques astuces et un peu de matériel. La pratique d'une activité sportive est pleine de bienfaits: elle permet à l'enfant de se dépenser et se dépasser. Elle développe également des aptitudes motrices ainsi que la concentration, le bien-être et les relations sociales.

Pour ton info, sache que quand on parle de sport adapté, on parle d'une activité sportive pour personne avec déficience mentale ou trouble psychique. Quand on parle de handisport, on parle d'activité sportive pour personne avec un handicap physique ou sensoriel.

## MATOS :

N'HÉSITE PAS À CONTACTER TON RÉSEAU POUR AVOIR DU MATOS À PRÊTER.

- LES FICHES SANTÉ QUI TE PERMETTENT DE BIEN CONNAÎTRE LES ENFANTS.
- BALLON DE FOOT, DE VOLLEY, DE CÉCIFOOT (BALLON AVEC UN GRELOT DEDANS POUR ENFANTS OU JEUNES MALVOYANTS), BALLE DE TENNIS (MOLLES PLUTÔT QUE DURES)...
- RAQUETTES DE BADMINTON, DE TENNIS...
- PANIER SUR PIED POUR LE BASKET, FILET POUR LE BADMINTON.
- VOLANTS DE BADMINTON.
- UN SIFFLET, ETC.



## LE TRUC EN PLUS :

Pourquoi ne pas organiser des Olympiades? Un public, des encouragements, des applaudissements...

Les enfants passent par différents sports en fonction de leurs affinités et compétences. Tu peux proposer des activités où des équipes s'opposent mais aussi des sports où tout le monde contribue à la victoire (faire une course relai contre la montre par exemple).

Veille à ce que chacun gagne une petite médaille ou un diplôme pour le féliciter de sa participation (le plus rapide, le plus habile, le meilleur lanceur de balle, le plus enthousiaste...).

## Tout est prêt ? A toi de jouer...

Tu as préparé à l'avance la façon dont tu allais expliquer l'activité et donner les consignes? Rappelle-toi qu'elles doivent être courtes, claires, avec des phrases simples. Les pictos ou dessins nécessaires à la bonne compréhension des enfants sont prêts? Tu as adapté le matériel et tu connais bien les spécificités des enfants? Alors que l'animation commence.



## ON S'ÉCHAUFFE !

Comme dans toute activité, il faut commencer par un échauffement du corps. Chaque enfant est différent, n'étant pas professionnel, fais un échauffement très simple pour éviter les blessures. Par ailleurs, tu peux l'adapter en fonction du sport que tu as décidé de faire. Voici quelques propositions :

- Marcher d'abord doucement en occupant tout l'espace, puis de plus en plus vite.
- Balancer les bras d'avant en arrière, d'abord sur place puis en se déplaçant. Pour les enfants en chaise roulante, un autre animateur peut t'aider en poussant la chaise si nécessaire pour que l'enfant puisse balancer les bras.
- Tourner les poignets, projeter les doigts.
- Tourner la tête tout doucement de gauche à droite et de haut en bas.

## ON S'ÉLANCE... ET ON JOUE

L'objectif de ton animation sera surtout de faire un peu d'activité physique avec les jeunes. Voici quelques sports faciles à faire avec les enfants que tu animes, il en existe évidemment beaucoup d'autres que tu peux, avec de l'imagination, adapter :

- **La brain gym** : commencer ta journée par de la brain gym est une méthode douce pour réveiller les neurones encore endormis et évacuer les tensions.
  - La première chose que tu dois faire avec les enfants, c'est boire un grand verre d'eau !
  - Faire quelques exercices croisés : le bras droit et la jambe gauche se tendent, puis inversement. La main gauche touche le pied droit qui se plie dans le dos...
  - Tendre le pouce en avant et faire des 8 devant les yeux qui suivent les mouvements du pouce.
  - Masser les oreilles de haut en bas.
- **La marche** : faire du sport, ça peut être très simple. Tu peux emmener les enfants en mini rando. Préparez ensemble les sacs, de l'eau, un petit truc à grignoter, et partez explorer les environs. Pas besoin de partir loin. Tu peux aussi donner un petit but à la balade (par exemple, aller rendre visite aux chevaux qui sont dans une prairie pas loin). Tu peux attirer leur attention sur les oiseaux, les arbres, les fleurs que vous croisez.
- **La course** :
  - Relais : les enfants font une course relais et doivent se passer un bout de bois.

- Le circuit: un circuit adapté que les enfants doivent rapidement réaliser en terminant par une clochette qui permet au suivant de démarrer.
- Relais locomotive: chaque premier joueur d'une équipe est une locomotive. Quand tu siffles, il part seul jusqu'à la ligne d'arrivée et revient à reculons jusqu'à son équipe. Le joueur suivant s'accroche et ils partent ensemble jusqu'à la ligne d'arrivée. Ils reviennent ensemble à reculons pour accrocher le wagon suivant. Le train complet qui arrive à la ligne d'arrivée gagne.
- Relais aquatique: les enfants doivent aller le plus vite possible, avec un verre d'eau, remplir une bouteille mise plus loin. S'ils courent trop vite, ils risquent de perdre l'eau et la bouteille se remplira moins vite. Ils doivent donc garder l'équilibre tout en essayant d'être rapides.

→ **La danse:** danser est une activité facilement adaptable à tous les enfants. Par deux, par groupe, en faisant des rondes, la musique crée des liens. La cyclodanse se pratique avec des enfants en chaise roulante. Tu dois alors associer un enfant en chaise avec un enfant qui ne l'est pas. Ils se placent face à face et peuvent danser à deux. Veille à ce qu'ils aient assez d'espace pour se déplacer facilement.

→ **Le foot:** privilégie l'utilisation d'une balle pas trop dure pour éviter les blessures. Pour les enfants malvoyants, les balles de cécifoot sont faciles à utiliser. Elles sont munies d'un grelot pour être facilement repérables. Tu peux utiliser ces balles pour que les enfants se fassent des passes en shootant, par deux ou par petits groupes ou qu'ils s'exercent à marquer entre deux bouts de bois. Le vrai cécifoot se joue à 5, avec un gardien de but et 4 joueurs. Si certains enfants ont du mal avec le contact et la communication, tu peux les faire jouer seuls au ballon. Dans un deuxième temps, tu peux essayer de les faire jouer avec un autre enfant.

→ **Le basket:** si tu n'as pas de panier de basket sous la main, tu peux essayer de t'adapter en proposant aux enfants de lancer le ballon dans autre chose (un sac rigide mis en hauteur si c'est possible, une boîte, un carton, des bouts de bois...). Evite le ballon de basket, qui est très dur, et privilégie un ballon plus mou (de volley par exemple). Les enfants peuvent, par exemple, s'exercer à se passer la balle sans la faire tomber 5 fois d'affilée. S'ils y arrivent, ils lancent alors le ballon dans le panier improvisé.

→ **Le badminton:** si tu veux faire un peu de badminton, prévois des raquettes, des volants et éventuellement un filet (les enfants peuvent aussi simplement s'envoyer le volant sans filet). Certains enfants auront beaucoup de difficultés à coordonner leurs mouvements, accompagne leurs gestes et laisse-les s'exercer.



## CONCLUSION

Il existe mille et une façons d'adapter une activité physique en fonction des enfants que tu as en face de toi. N'oublie pas que ta créativité et ton inventivité seront des ingrédients essentiels. L'important est de faire bouger les enfants qui, quand ils sont porteurs de handicap, sont souvent plus sédentaires.

Une activité physique, c'est tout bénéf. Ça crée une cohésion de groupe, ça travaille les relations sociales, la coordination, la confiance en soi. Dès que tu sens que le moral des enfants est moins bon, n'hésite pas à les mettre en mouvement, tu verras qu'ils seront revigorés après ça.

MON  
EXPÉRIENCE

... NOTES

Lined area for notes with horizontal dashed lines.

