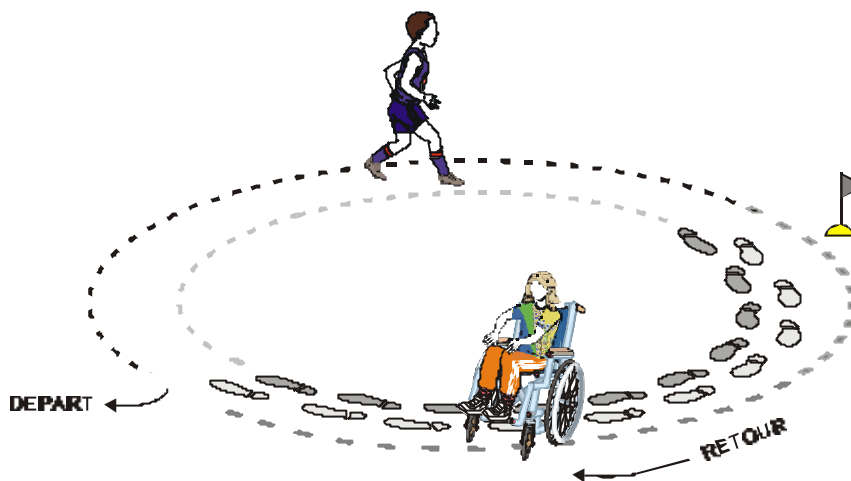




..... Marche (couloir)



Objectif :

Marcher dans une zone délimitée (signalisation au sol), en marche normale et dans des traces de pas.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Kit de motricité (bandes lestées prédécoupées et empreintes de pas) - drapeau

EVALUATION :

- 3 points = marche dans la zone délimitée correctement effectuée et passage sur les empreintes de pas correctement effectué
- 2 points = marche dans la zone délimitée correctement effectuée ou passage sur les empreintes de pas correctement effectué
- 1 point = participation

CONSIGNES :

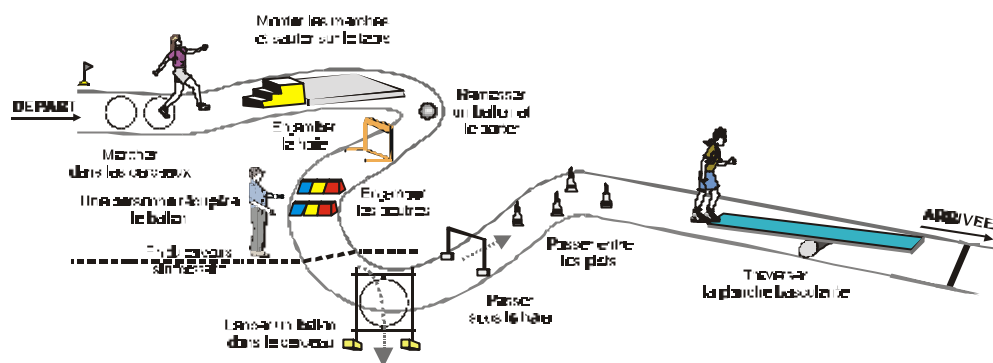
«Vous marchez normalement entre les limites au sol, arrivé au drapeau, vous marchez uniquement dans les traces de pas. »

Possibilité d'adaptation :

Pour les personnes en fauteuil, dans la 2^{ème} partie du parcours leur demander de suivre la ligne pointillée avec la roue arrière extérieure.



..... Parcours aménagé



Objectif :

Suivre en marchant un parcours aménagé en franchissant les différents obstacles.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

3 cerceaux - un podium - un tapis - un ballon - une haie basse - 2 poutres - 1 kit de motricité (pour le cerceau suspendu et la 2^{ème} haie) - 3 plots - 1 planche de bois équipée d'un rondin à placer au milieu - marquage au sol (ou drapeaux)

EVALUATION :

- 3 points = obstacles correctement franchis sans aide
- 2 points = obstacles franchis avec aide
- 1 point = participation

CONSIGNES :

«Vous suivez le parcours en franchissant les différents obstacles. »

REMARQUES :

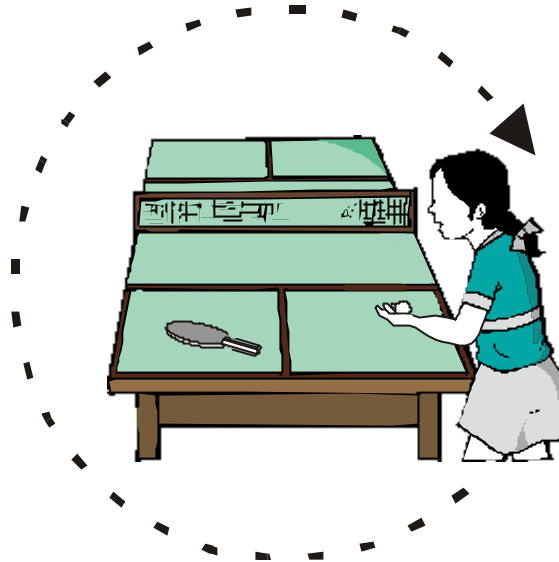
Si nécessaire, l'éducateur peut précéder le sportif et lui indiquera comment franchir les différents obstacles. Le parcours peut être partagé en deux parties.

Possibilité d'adaptation :

Pour les personnes en fauteuil, prévoir en remplacement ou en parallèle des objets existants : des ralentisseurs (à la place des poutres), un plan incliné de 6 cm de hauteur (à la place du podium) et pour la planche à bascule, prévoir des dimensions plus importantes (1 m de large sur 2 m de long).



..... **Tennis de table**
(se déplacer avec la balle)



Objectif :

Se déplacer autour de la table en marchant et en tenant la balle dans la main puis sur la raquette. Arrivé à la position de départ, lancer la balle sur la table afin de provoquer un rebond.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une table de tennis de table - une balle - une raquette

EVALUATION :

- 3 points = la balle est restée sur la main et sur la raquette plus balles lancées
- 2 points = la balle est tombée une fois plus balles lancées
- 1 point = participation

CONSIGNES :

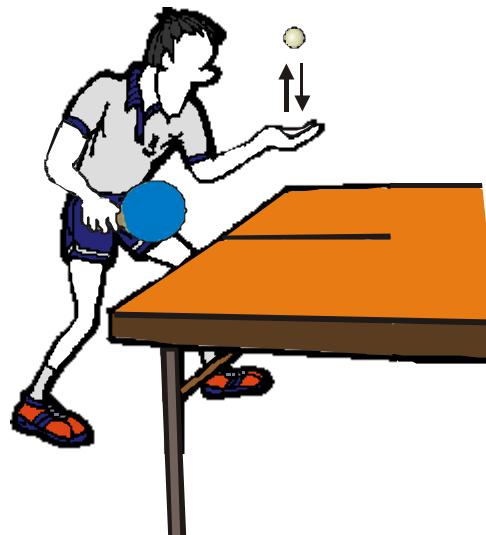
«Vous faites le tour de la table en maintenant la balle sur la main, arrivé au point de départ, vous lancez la balle devant vous. Vous recommencez en posant la balle sur la raquette. »

Possibilité d'adaptation :

Faire le parcours en marchant plus vite, puis en courant.
Avec 2 tables en parallèle, mettre en place des courses relais, en marchant puis en courant. Prévoir au minimum, 2 équipes de 3 personnes.



..... Tennis de table
(préparation au service)



Objectif :

Faire rebondir la balle dans la main plusieurs fois sans arrêt. Finir par une frappe de la balle à l'aide de la raquette.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une table de tennis de table - une balle - une raquette

EVALUATION : 3 rebonds

- 3 points = 3 rebonds successifs réussis et une frappe avec la raquette
- 2 points = 2 rebonds successifs réussis ou une frappe avec la raquette
- 1 point = participation

CONSIGNES :

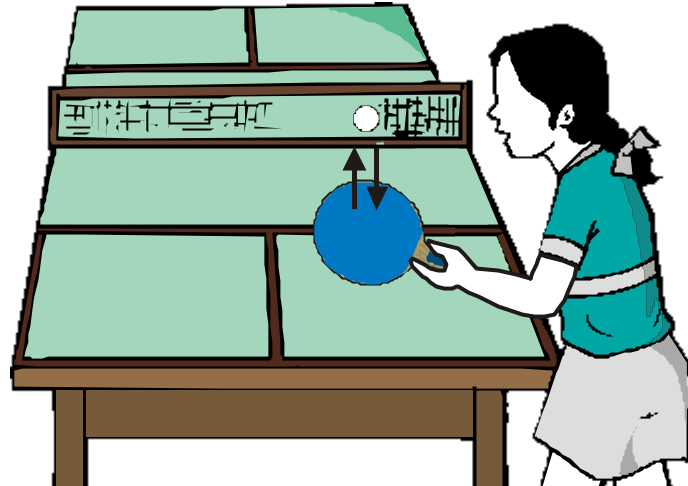
«Vous devez faire rebondir 3 fois la balle dans votre main, sans vous arrêter. A la fin du 3^{ème} rebond, vous devez venir frapper la balle avec la raquette. »

Possibilité d'adaptation :

A chaque rebond, venir positionner la raquette sous la balle. La frappe se fera progressivement.



..... Tennis de table
(faire rebondir la balle)



Objectif :

Faire rebondir la balle sur la raquette sans aucun arrêt.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une table de tennis de table - une balle - une raquette

EVALUATION : 5 rebonds

- 3 points = 5 rebonds réussis
- 2 points = 3 rebonds réussis
- 1 point = participation

CONSIGNES :

«Vous devez faire rebondir 5 fois la balle sur la raquette, sans vous arrêter.»

REMARQUE :

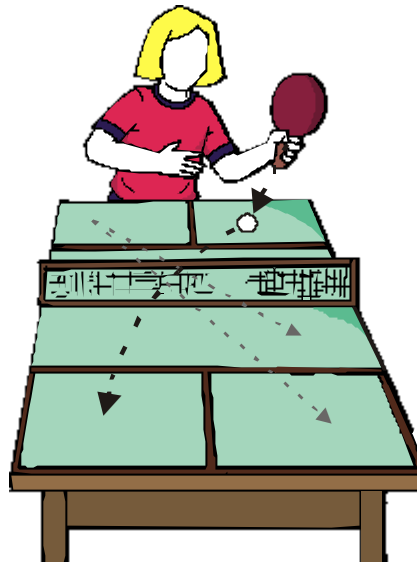
Vérifier la position de la raquette (à l'horizontale) et de la main (poignée de la raquette à pleine main, ou 2 doigts placés derrière la raquette).

Possibilité d'adaptation :

Finir par une frappe de la balle.



..... **Tennis de table**
(lancer sur la table)



Objectif :

Lancer puis frapper la balle dans la raquette. La balle doit toucher une partie de la table avant ou après le filet.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une table de tennis de table - une balle - une raquette

EVALUATION : 3 essais

- 3 points = 3 frappes réussies avec au moins un rebond sur la table
- 2 points = 2 frappes réussies avec au moins un rebond sur la table
- 1 point = participation

CONSIGNES :

«Vous devez frapper la balle avec la raquette et envoyer la balle sur la table. »

REMARQUE :

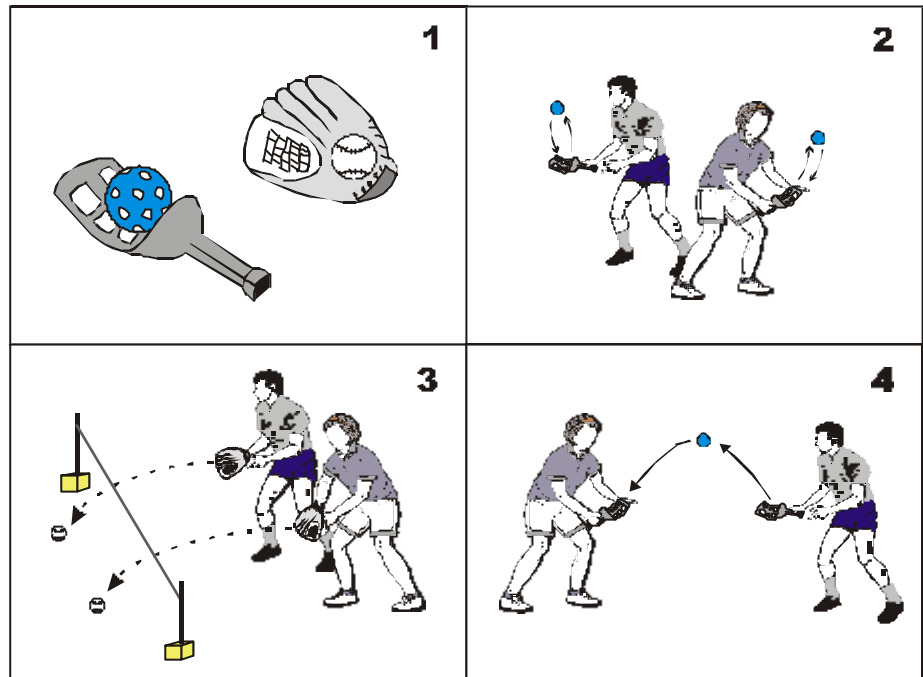
Avant de commencer, vérifier la position de la raquette et de la main.

Possibilité d'adaptation :

Faire rebondir la balle une fois de chaque côté du filet. Faire rebondir la balle une fois de l'autre côté du filet dans une zone (voir schéma) ou dans une cible (exemple : cerceau de 35 cm). Déplacer le joueur, déplacer la cible.



..... Lancer, attraper
(exemples d'utilisation)



Objectif :

Il s'agit de jeux d'apprentissage, permettant seul ou à deux de lancer une balle à partir d'un accessoire emprunté à plusieurs sports.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

1 cesta (apparentée à la pelote basque, voir catalogue de type Score) ou 1 gant de base-ball - une balle (de cesta, en mousse, de tennis ou de base-ball) - un fil tendu entre 2 plots

EVALUATION :

A adapter en fonction des schémas 2, 3 ou 4

CONSIGNES :

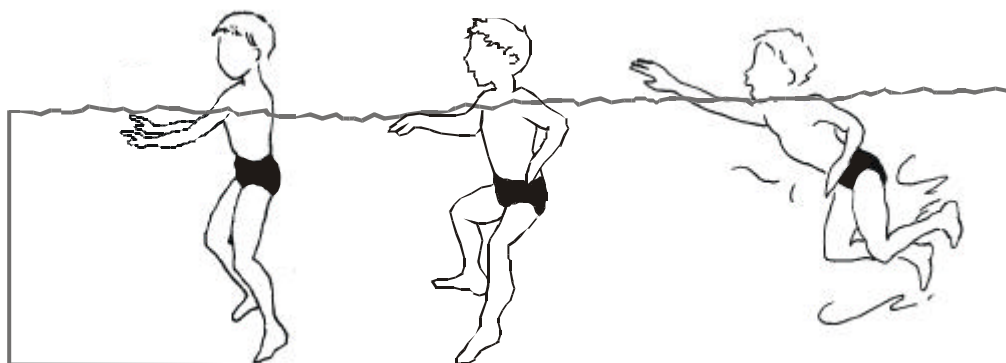
A adapter en fonction des schémas 2, 3 ou 4

Possibilité d'adaptation :

Changer le type de balle ou d'accessoire. Améliorer son record personnel du nombre de lancers successifs.



..... Se déplacer dans l'eau



Descriptif :

Les personnes ont pied (niveau d'eau à la poitrine au maximum).

Objectif :

Se déplacer dans l'eau en marchant, courant ou sautant. Explorer le petit bain, s'approprier l'espace de jeux, perdre les appuis plantaires. Faire des bonds debout dans l'eau avec ou sans utilisation des bras pour s'équilibrer et se propulser.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : pas de matériel nécessaire au début des exercices

par la suite : ballon plastique - un panier de mini-basket aquatique - balises flottantes et anneaux (jeux d'adresse)

EXERCICES OU JEUX : sur la longueur ou la largeur d'un petit bassin

- traverser par petits bonds pieds joints
- traverser par petits bonds pieds joints les bras levés
- traverser par bonds allongés et par une propulsion simultanée des bras
- jeux d'équipes (à adapter au niveau des sportifs) : traverser en courant, jeu de l'épervier, danse en musique
- jeux d'équipes avec ballons (à adapter au niveau des sportifs) : basket, water-polo, balle au prisonnier

CONSIGNE :

Pas de consigne particulière, sauf pour inciter à utiliser les bras.



..... S'allonger, se redresser



DESRIPTIF :

Suite de situations d'apprentissage de l'équilibre et du redressement. Nageur en appui sur 2 planches, une sous chaque bras. Les coudes sont bien appuyés sur les planches pour assurer les appuis et la flottaison. Exercice à réaliser en groupe, en musique par exemple et sous forme de jeu.

OBJECTIF :

S'allonger de la position ventrale à la position dorsale, «suspendu » aux planches, en passant par la position accroupie avant de reprendre pied. Progressivement, enchaîner les trois positions sans reprendre pied.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

2 planches de flottaison par personne

EXERCICES OU JEUX : sur la longueur ou la largeur d'un petit bassin

- passer de la position « tête en avant » à la position « tête en arrière »
- même mouvement en allongeant les jambes
- même mouvement en allongeant les jambes et en mettant les oreilles dans l'eau dans les deux positions

CONSIGNES :

Sur le dos : « regardez vos pieds et allongez-vous, puis regardez le plafond. »

Sur le ventre : « touchez le mur derrière vous avec vos pieds, regardez le fond. »

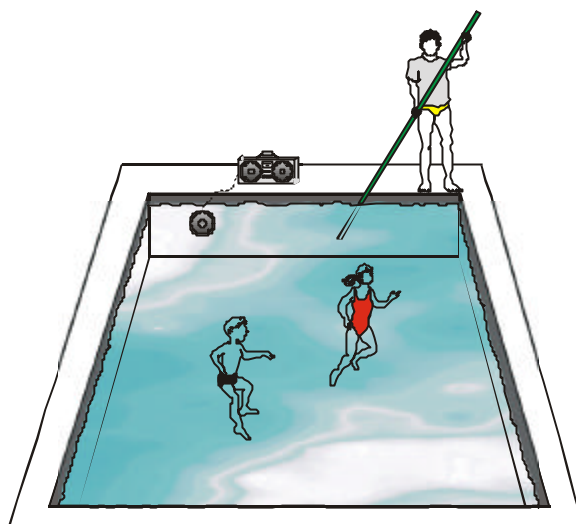
POSSIBILITÉ D'ADAPTATION :

Ajouter des déplacements : debout, sur le dos, sur le ventre. En eau plus profonde : tourner sur place, avancer, reculer, effectuer un parcours.

En progression : diminuer les appuis en réduisant les planches vers des flotteurs, jusqu'au maintien dans la position de l'étoile (bras et jambes écartés) sans matériel, en passant par la position de la boule.



..... S'immerger, entendre
des bruits ou des sons



Descriptif :

Les personnes ont pied (niveau d'eau à hauteur de poitrine). Des sons de nature différente sont provoqués, en dehors de l'eau pour commencer puis dans l'eau à des endroits différents.

Objectif :

S'immerger sous l'eau, rechercher la provenance de sons et les identifier.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Perches creuses de différentes longueurs (sons différents) ou autres objets émettant des sons en les frappant sous l'eau - utilisation possible d'un système aqua-musique (hydrophone) avec cassette ou micro (appel d'un prénom, reconnaissance d'une musique ou d'une chanson).

EVALUATION : situation permettant d'évaluer la capacité à rester notamment la tête immergée

- 3 points = s'immerge totalement, localise les sons et les identifie
- 2 points = s'immerge partiellement et localise les sons
- 1 point = s'immerge brièvement

CONSIGNE :

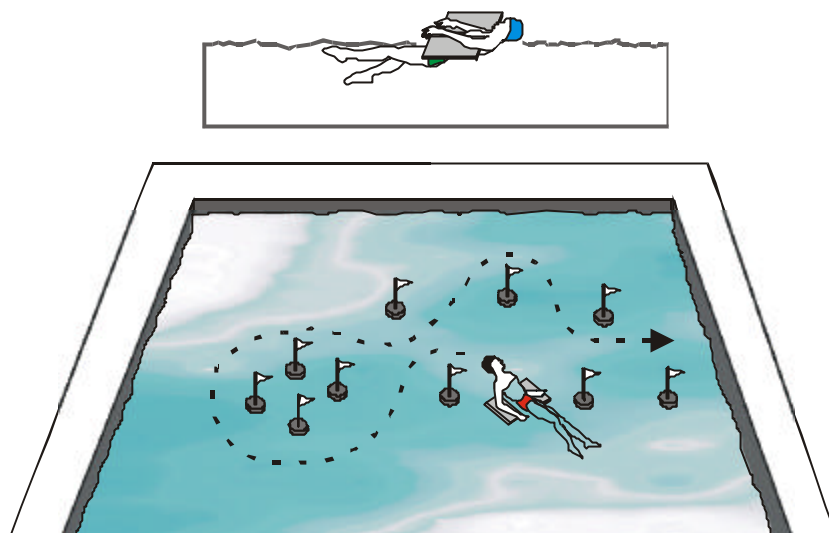
« D'où provient le son ? Qui a provoqué le son ? Qu'avez-vous entendu ? »

Possibilité d'adaptation :

Jeux par équipe. Recherche d'images ou d'objets déposés au fond de l'eau se rapportant aux sons émis (port de lunettes souhaitable).



..... Se déplacer sur le dos



Descriptif :

Nageur en appui sur deux planches : une sous chaque bras. Les coudes sont bien appuyés sur les planches pour se rassurer sur les appuis de flottaison, la tête en arrière (les oreilles dans l'eau si possible).

Objectif :

S'allonger en position dorsale et se déplacer en se dirigeant à travers des balises flottantes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

2 planches de flottaison - une dizaine de balises ou disques flottants

Evaluation :

- 3 points = déplacement sur un parcours en slalom et cercle
- 2 points = déplacement sur la moitié du parcours
- 1 point = déplacement limité

CONSIGNES :

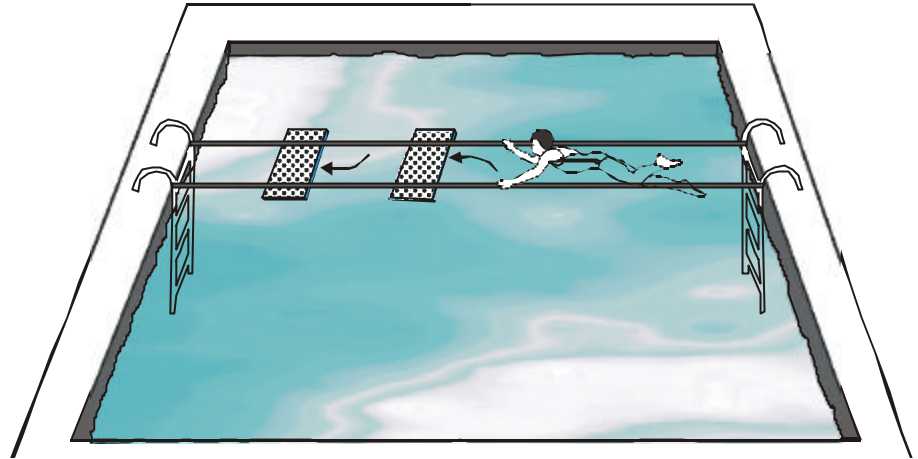
« Mettez-vous sur le dos, allongez-vous, puis regardez le plafond. Battez des jambes, donnez des coups de pieds en l'air et des coups de talon vers le fond et passez entre les drapeaux flottants. »

Possibilité d'adaptation :

Diminuer les appuis en n'utilisant qu'une seule planche tenue au-dessus du ventre puis sous la tête. Se déplacer en ligne droite entre des lignes d'eau.



..... Glisser sur le ventre



Descriptif :

Nageur allongé sur le ventre les mains tiennent les cordes et tirent pour avancer. Le premier obstacle se passera dessus, le second dessous.

Objectif :

Se déplacer en tirant sur les bras.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

2 cordes tendues traversant le bassin fixées sur les bords, écartement des appuis correspondant à la largeur des épaules - un système de fixation au bord du bassin - 2 tapis de mousse flottant

EVALUATION : le parcours peut être effectué en aller-retour

- 3 points = parcours effectué en traction, tous les obstacles passés
- 2 points = parcours effectué en traction, un obstacle passé
- 1 point = déplacement limité

CONSIGNES :

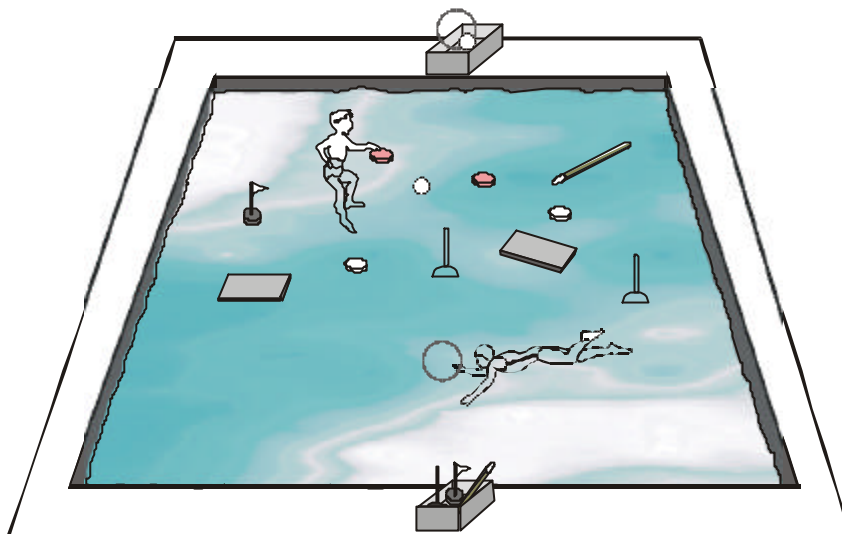
« Mettez-vous sur le ventre, mettez vos mains sur les cordes, bras tendus et tirez. Avancez de cette façon jusqu'au bout. Vous passerez sur le 1^{er} tapis, et dessous le 2^{ème} tapis, tout le corps dans l'eau. »

Possibilité d'adaptation :

En partant d'où l'on a pied. En partant sans avoir pied. Sans obstacle, avec des obstacles étroits puis de plus en plus larges. Ecarter les cordes.



..... La chasse au trésor



Descriptif :

Des objets disséminés en surface (objets flottants) ou au fond du bassin (objets lestés). Les objets sont ramassés puis remis dans un coffre. Le nageur ou l'équipe qui aura ramené le plus d'objets sera déclaré vainqueur. Hauteur d'eau peu profonde.

Objectif :

Enchaîner plusieurs mouvements (marcher, courir, nager, porter, déposer) à la surface et au fond de l'eau.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : le matériel peut être évolutif (choix et quantité)

2 ballons - 2 planches de mousse - 2 anneaux ou cerceaux - 4 bâtons - 2 disques ou balises flottants - 2 frites rondes

EVALUATION : en situation individuelle

- 3 points = ramener tous les objets
- 2 points = ramener tous les objets immergés
- 1 point = ramener tous les objets flottants

CONSIGNES :

En position de départ (dans l'eau ou au bord du bassin) : « vous devez ramener le plus vite possible dans votre coffre, tous les objets à la surface de l'eau ou sous l'eau. »

Possibilité d'adaptation :

Varié les objets, varié la profondeur jusqu'au grand bain près du bord.
Ne ramener que des objets d'une couleur ou que certains types d'objets.
Ajouter une notion de temps.