

TU PEUX LE FAIRE !

Objectif éducatif :

Aider les enfants à prendre conscience de leurs capacités et de leur marge de progression.

Principaux objectifs :

- Faire l'expérience de diverses situations permettant de prendre conscience de ses capacités.
- Être capable d'identifier ses capacités individuelles et certaines de ses limites.

MATÉRIEL



2 plots



3 cerceaux



2 à 4 bandeaux pour les yeux

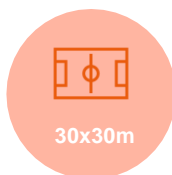
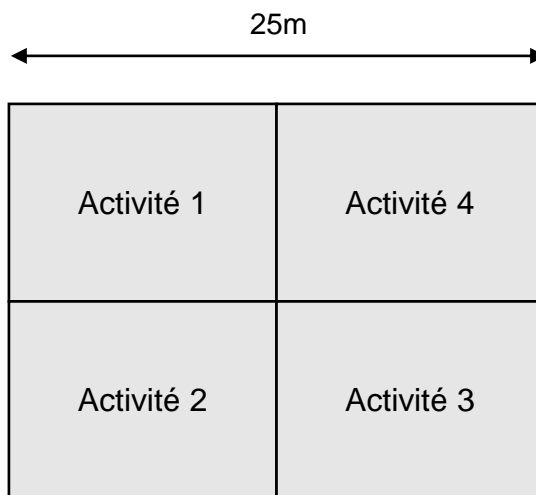


1 chronomètre

+ Sacs de haricots ou de sable

+ 10 paires d'objets variés

+ 3 poids différents



JEU SPORTIF



Répartir les enfants en équipes de même taille, en fonction du nombre total de participants.

But du jeu : Obtenir le meilleur score possible en équipe.

Partie 1 :

Le terrain est divisé en quatre zones. Au sein de chaque zone, une activité est mise en place avec des instructions spécifiques. Chaque équipe dispose de cinq minutes pour expérimenter chaque activité. Chaque enfant des différents groupes doit pouvoir essayer une fois l'activité.

Activité 1 : Vitesse

Deux plots sont placés à une distance moyenne de 10m. Le but est de courir autant de fois que possible entre les deux plots, pendant 1 minute.

Activité 2 : Précision

Trois cerceaux sont placés à des distances progressives de trois, cinq et six mètres. L'objectif est de jeter autant d'objets (sacs de sable ou de haricots) que possible à l'intérieur des cerceaux, idéalement dans les cerceaux les plus éloignés possible.

Station 3 : Stimulation sensorielle et proprioception

Dix paires d'objets variés sont posées et mélangées sur une table. La table se trouve à cinq mètres de la ligne de départ. Les participants ont les yeux bandés. Par deux (dont un guide qui n'a pas les yeux bandés) et à tour de rôle, ils vont jusqu'à la table et essaient de faire correspondre deux objets de la même paire.

Station 4 : Force et résistance

Des objets (ex. : *haltères*) de différents poids sont disponibles. En choisir un et le soulever dix fois d'un côté à l'autre sans le laisser tomber ou le poser.

Partie 2 (facultative) :

Reproposer les quatre activités aux différents groupes. Avant le début de chaque activité, demander à chaque participant d'estimer sa prestation à venir, si cela est possible devant les autres enfants.

Prenez note des scores individuels comme suit :

Système de points (exemple) :

- *Activité 1 : 1 point pour chaque aller ou retour/10 m parcourus.*
- *Activité 2 : 1, 2 ou 3 points pour chaque objet dans un cerceau en fonction de la distance.*
- *Activité 3 : 1 point pour chaque paire d'objets associée.*
- *Activité 4 : 1, 2 ou 3 points pour chaque levée, en fonction du poids.*

Tous les scores s'additionnent pour former un score total de groupe. L'objectif est d'atteindre le score le plus élevé possible.



QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- Que s'est-il passé pendant la séance ? Que faisiez-vous ?
- Dans quelles situations étiez-vous le plus à l'aise ? Y a-t-il un atelier dans lequel vous vous êtes senti le mieux ?
- Qu'est-ce que vous avez le mieux/le moins bien maîtrisé ?
- À l'école/à la maison, quand est-il utile d'être grand/rapide/fort ?
- Quelles sont les autres aptitudes que vous n'avez pas développées/utilisées au cours de cette session mais que vous pensez maîtriser ?

ÉLÉMENTS CLÉS

- Chaque personne a ses propres capacités et des marges d'amélioration.
- Connaître vos capacités et vos limites peut vous aider à mieux vous connaître et à choisir les activités qui vous conviennent le mieux.
- Il est important de se concentrer sur ce que l'on aime et ce dans quoi l'on est performant, afin de prendre plaisir à pratiquer et s'améliorer.

**PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS FORT****Objectif éducatif :**

Se sentir capable et légitime à pratiquer une activité physique.

Principaux objectifs :

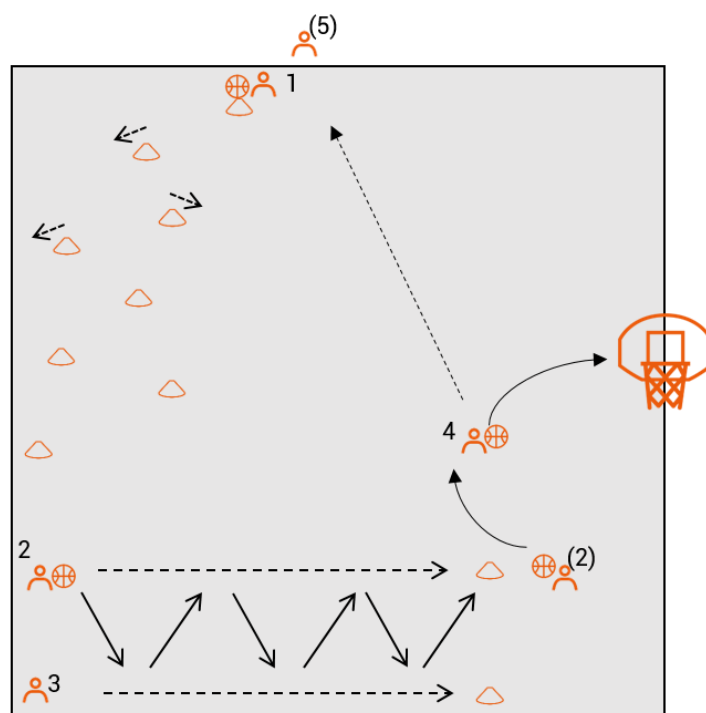
- Accepter qu'il est possible de réussir dans certaines activités mais rarement dans toutes.
- Comprendre l'importance de la pratique et de l'entraînement dans l'amélioration des compétences et des capacités.

MATÉRIEL

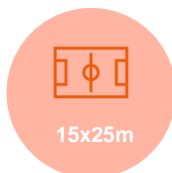
10 coupelles

1 jeu de chasubles par
groupe1 ballon de basket-ball
par groupe

1 chronomètre



45 min



15x25m

10 à 15
enfants

8-12 ans

**JEU SPORTIF**

30'

Former des groupes de quatre à cinq joueurs. Chaque groupe jouera sur un demi-terrain.

But du jeu : Marquer un maximum de points en groupe dans un temps donné.**Consignes :**

Un tour est effectué lorsque la balle revient au joueur en position 1. Entre chaque tour, chaque joueur change de position (le 5 entre, le 1 va au poste 2, le 2 va au poste 3, etc.).

Le joueur 1 doit atteindre le joueur 2 en dribblant avec le ballon entre les coupelles. Les joueurs 2 et 3 doivent se faire six passes tout en atteignant le joueur 4 et en lui passant le ballon. Le joueur 4 a une seule chance de marquer, après quoi il récupère le ballon et le ramène au joueur 1. Donner cinq minutes à tout le groupe pour s'entraîner.

Comment marquer des points :

- Chaque tour accompli : 1 point
- Un panier marqué : +3 points
- Le cercle du panier touché : +2 points
- La planche touchée : +1 point

Partie 1 : 7 minutes

Établir un record de points par groupe.

Partie 2 : 7 minutes

Essayer de battre le record de points du groupe.

Partie 3 (facultative) : 7 minutes

Donner deux à trois minutes de conversation de groupe aux joueurs pour qu'ils choisissent la position qu'ils veulent occuper. S'assurer que toutes les positions sont occupées avant de commencer.

Chaque joueur reste à la même position pendant toute la partie. Le groupe doit essayer de battre son record de points.



BILAN

15'

QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- Comment vous sentez-vous (heureux, triste, fatigué, affamé...) ? Avez-vous apprécié le jeu ?
- Comment avez-vous contribué à l'action, à l'objectif ?
- Vous êtes-vous senti utile à l'équipe ?
- Quelle a été la meilleure partie du jeu pour vous ?
- Est-ce que vous vous êtes sentis fiers de vous ? A quel moment en particulier ?

ÉLÉMENTS CLÉS

- Pour pratiquer un sport, il faut se sentir capable, utile et légitime à participer.
- On ne peut pas toujours être bon et performant en tout, même si l'on peut s'améliorer et trouver des domaines d'expertise/maîtrise.
- Lorsque vous croyez pouvoir réussir quelque chose, vous avez de meilleures chances de vous impliquer et d'atteindre des objectifs plus élevés.
- Pour s'améliorer et gagner en efficacité, il faut pratiquer, répéter et renforcer ses capacités.

VERS L'INFINI ET AU-DELÀ

Objectif éducatif :

Comprendre l'importance de la persévérance et du courage.

Principaux objectifs :

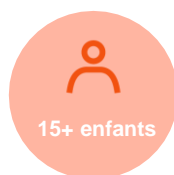
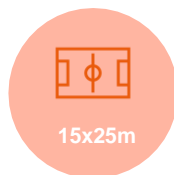
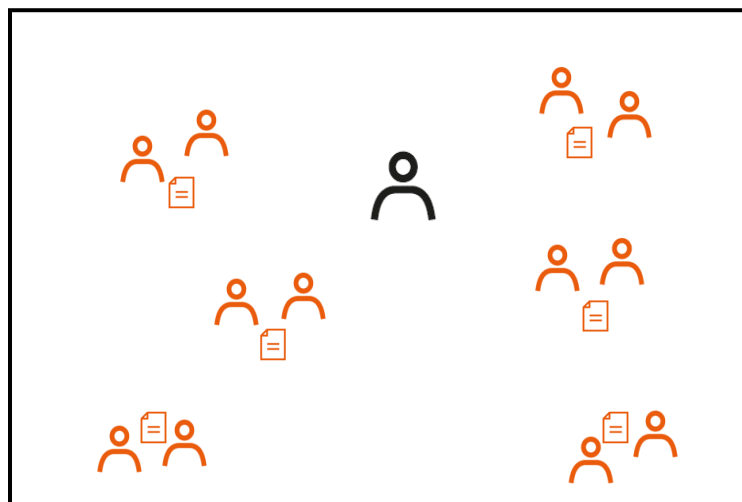
- Éprouver un sentiment d'amélioration en se confrontant à l'effort.
- Pouvoir partager les progrès avec les autres.
- Comprendre que le progrès peut mener au succès.

MATÉRIEL



Annexes

*Matériel spécifique
nécessaire (tapis de
gymnastique, ballon de
fitness, etc.)*



JEU SPORTIF

45'

L'activité se déroule dans une zone sécurisée pour pratiquer des exercices de gymnastique de base.

But du jeu : Par deux, présenter une séquence chorégraphiée de 3 figures de gymnastique choisies.

Partie 1 (10min) : Découverte des figures.

Prendre le temps de présenter aux enfants toutes les figures de gymnastique (voir **annexe**), avec leurs variables (*voir propositions d'adaptations pour cette session*). Faites-leur essayer chaque figure sous la forme la plus adaptée à leurs besoins.

NOTE : examiner attentivement toutes les propositions d'adaptation (**annexe adaptations**) au préalable et présenter toutes les propositions supplémentaires nécessaires pour proposer des figures qui correspondent à votre public cible.

Partie 2 (25min) : Préparation et entraînement

Placer les enfants en binôme. Dans la mesure du possible, créer des binômes d'enfants ayant des besoins/caractéristiques similaires. Laisser suffisamment de temps aux enfants pour s'entraîner et préparer une séquence chorégraphiée de trois figures de gymnastique de leur choix. Au cours de cette partie, faire le tour des binômes et donner des conseils techniques et des commentaires aux enfants. Instructions :

- Choisir des figures similaires parmi les paires.
- Toutes les figures peuvent être adaptées, pour un ou pour les deux partenaires.
- Chaque figure doit être réalisée simultanément par les deux partenaires.

Note : cette partie pourrait conduire à un plus grand nombre de séances si vous souhaitez vous concentrer encore plus sur l'amélioration des compétences motrices abordées.

Partie 3 (10min) : Présentation

Chaque binôme présente sa chorégraphie devant les autres. Vous pouvez organiser des présentations entre des groupes plus restreints pour réduire la pression des pairs (ex. : un binôme présente à un autre binôme).



BILAN

15'

QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- Que s'est-il passé au cours de la séance/qu'avez-vous fait ?
- Qu'est-ce qui était difficile et pourquoi ? Quand cela a-t-il été moins difficile et pourquoi ?
- Avez-vous réessayé ou arrêté ? Était-ce plus facile quand vous avez essayé à nouveau ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé ou donné envie de réessayer ?
- Êtes-vous d'accord que si vous essayez plusieurs fois, vous aurez plus de chance de vous améliorer/réussir ?
- Y a-t-il quelque chose que vous êtes capable de faire à l'école maintenant, dont vous n'étiez pas capable au début ?

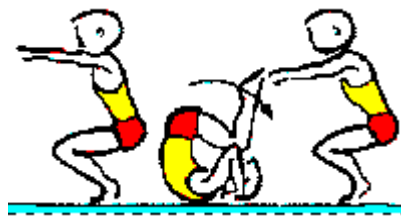
ÉLÉMENTS CLÉS

- Pour s'améliorer, il faut une certaine quantité de pratique et de répétition.
- Afin de connaître ce que vous êtes capable de faire et d'acquérir de nouvelles compétences, il est important de ne pas vous arrêter lorsque vous rencontrez des difficultés et des obstacles.
- L'échec fait partie de l'apprentissage, c'est pourquoi il est essentiel de faire preuve de persévérance et de courage pour s'améliorer et le dépasser.
- Si vous réussissez à acquérir de nouvelles compétences grâce aux efforts que vous déployez, vous en serez très probablement fier et heureux.

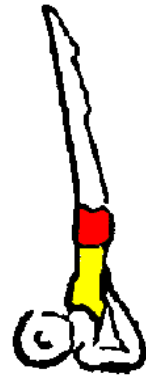
ÉLÉMENTS DE GYMNASTIQUE



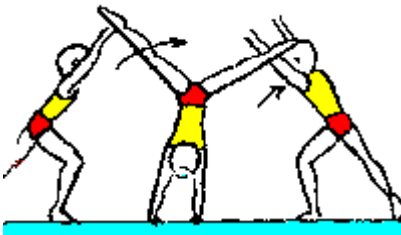
Roulade
avant



Roulade
arrière



Chandelle



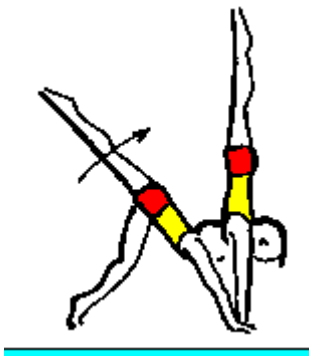
Roue



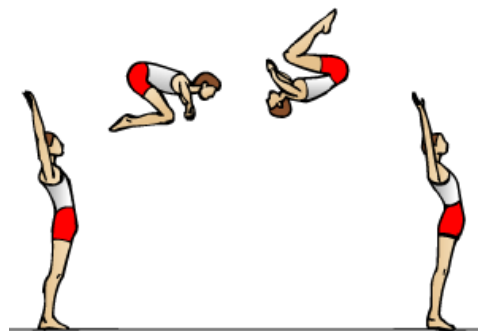
Pont



Planche



Appui tendu
renversé (ATR)



Salto

ÉMOTION EN MOTION

Objectif éducatif :

Pouvoir identifier et exprimer ses émotions.

Principaux objectifs :

- Comprendre ce qu'est une émotion.
- Se rendre compte que les émotions peuvent avoir des effets agréables ou désagréables.
- Reconnaître l'importance d'identifier et d'exprimer nos émotions.

MATÉRIEL



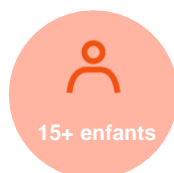
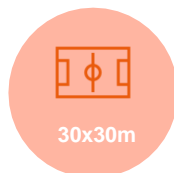
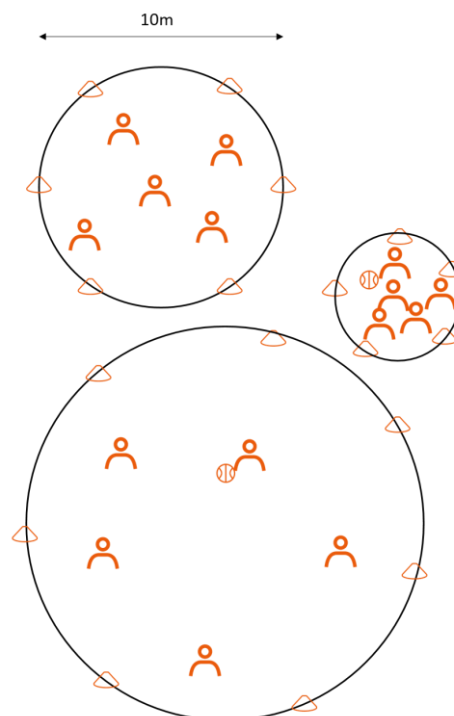
3 jeux de chasubles



18-20 coupelles



2 ballons en mousse



JEU SPORTIF

30'

Diviser le groupe en équipes de nombre égal. Matérialiser trois cercles inégaux sur le sol avec les coupelles.

But du jeu : Obtenir le plus grand nombre de points à chaque tour.

Partie 1 :

Au début de chaque partie, tous les membres de l'équipe doivent se trouver dans le cercle de leur équipe. Donner les deux ballons à l'équipe qui se trouve dans le plus grand cercle.

Chaque équipe peut toucher les adversaires des autres équipes en lançant le ballon. Si un joueur est touché par un ballon, il doit rejoindre le cercle de l'équipe suivante, dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la balle touche son visage, s'il capte la balle avant qu'elle ne touche le sol, ou si la balle a touché le sol avant de le toucher, cela n'est pas considéré comme une action valable.

Il est interdit de sortir d'un cercle, sauf pour aller chercher un ballon resté à l'extérieur (*comme variable, vous pourriez avoir quatre équipes au lieu de trois, la quatrième équipe étant répartie autour de l'aire de jeu pour renvoyer les ballons, en tournant à chaque partie*). Tout tir doit être effectué depuis l'intérieur du cercle d'une équipe pour être valable.

A la fin de chaque partie (4-5 minutes) :

- Tous les membres de l'équipe la plus nombreuse (avec le plus de joueurs dans son cercle) marquent **5 points** ;
- Tous les joueurs qui sont placés dans le même cercle qu'au début du tour (y compris s'ils ont été touchés plusieurs fois et se retrouvent dans le même cercle qu'au début) marquent **10 points**.

Jouer une ou deux parties avec les mêmes règles. Modifier la composition des équipes si nécessaire.

VARIABLES

- Commencer avec seulement deux équipes/cercles.
- Lorsqu'un joueur est touché, il reste dans son équipe et la balle est renvoyée à l'équipe adverse. À la fin du temps imparti seulement, tous les joueurs qui ont été touchés au moins une fois changent d'équipe.

Partie 2 :

Jouer avec les mêmes règles, mais modifier les paramètres pour que les cercles des trois équipes soient de la même taille (environ 10 mètres de diamètre chacun).

Jouer une ou deux parties avec les mêmes règles. Modifier la composition des équipes si nécessaire.



BILAN

20'

QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- Comment vous sentez-vous ? Pourquoi ?
- Quelle a été votre réaction si/quand vous avez perdu ? Gagné ? Etiez-vous vexé ?
- Quelqu'un a-t-il ressenti la même chose ? Ou ressenti autre chose ?
- Qu'est-ce qui vous a rendu heureux dans le jeu ?
- Vous sentez-vous parfois comme cela à la maison ? À l'école ?
- Auriez-vous pu mieux réagir pendant le jeu ? Comment cela pourrait-il s'appliquer à votre vie quotidienne ?

ÉLÉMENTS CLÉS

- Les émotions sont ce que vous ressentez lorsque vous vivez une situation spécifique. Elles ont parfois des effets agréables ou désagréables.
- Il existe des émotions primaires telles que : le bonheur, la tristesse, la surprise, la colère, la peur...
- De nombreux effets désagréables de certaines émotions sont liés à la situation que vous vivez (*quand vous sentez que c'est injuste, quand vous sentez que ce n'est pas juste ni correct, quand vous perdez ou gagnez...*).
- Être capable d'identifier les émotions que vous vivez, les effets qu'elles ont sur vous, est essentiel pour mieux vous connaître.
- Le fait de pouvoir exprimer et partager ce que vous ressentez vous aide à accepter vos émotions et vous permet de les gérer de manière consciente et plus constructive.

L'UNION FAIT LA FORCE


Objectif éducatif :


Pouvoir communiquer et s'écouter mutuellement.


Principaux objectifs :


- Apprendre à tenir compte de ses propres besoins et de ceux des autres.
- Communiquer par tous les moyens possibles pour parvenir à une compréhension mutuelle.
- Comprendre le respect comme une responsabilité mutuelle envers les autres.


MATÉRIEL

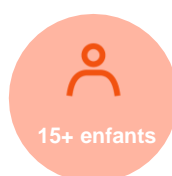
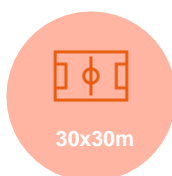
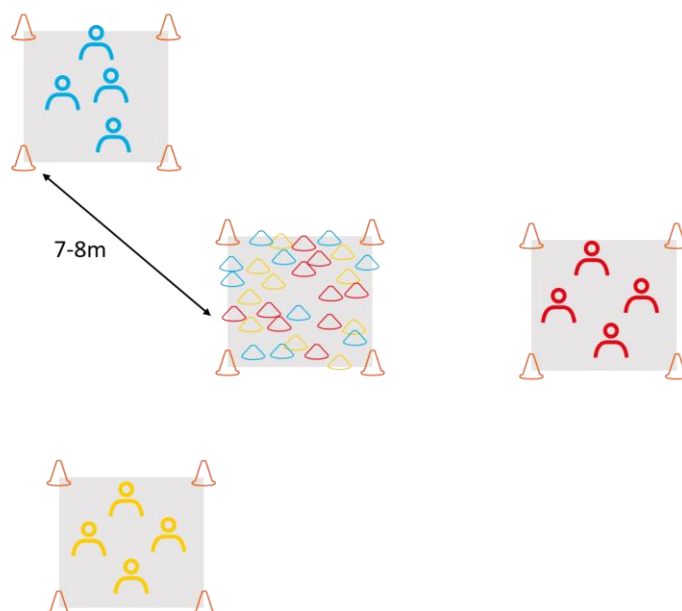
 3 à 5 jeux de dossards

 16 à 20 cônes

 30 à 50 coupelles (10 de chaque couleur qui sont utilisées, selon nombre de joueurs)

 1 chronomètre

 Annexe



JEU SPORTIF

 30'

But du jeu : Ramener le plus rapidement possible le bon nombre et le bon type d'objets dans la zone de chaque équipe.

Les enfants sont répartis en équipes de quatre à cinq joueurs. Matérialiser une zone par équipe (3x3m), et une zone centrale où sont placés les coupelles. Idéalement, il y a 10 coupelles de chaque couleur, selon les couleurs des chasubles des équipes. Les joueurs des différentes équipes se répartissent en attaquants et en défenseurs comme ils le souhaitent. Les défenseurs portent leur chasuble attachée au bras. Personne ne peut changer de rôle au cours d'une même partie.

Les *attaquants* sont les seuls autorisés à collecter des coupelles dans la zone centrale et dans les zones des autres équipes. Ils ne sont autorisés à porter qu'une seule coupelle à la fois. Les *défenseurs* sont les seuls autorisés à toucher les joueurs des autres équipes. Ils ne sont pas autorisés à le faire dans la zone de leur propre équipe.

Tout joueur qui est touché doit immédiatement laisser tomber sa coupelle s'il en tenait une, puis faire trois grands pas en arrière avant de reprendre le jeu. Tout attaquant dont les deux pieds se trouvent à l'intérieur d'une zone ne peut pas être touché.

Partie 1 :

Chaque équipe doit rapporter une certaine combinaison de coupelles (à annoncer à chaque équipe séparément - voir *tableau annexe*). Les joueurs ne sont pas autorisés à communiquer entre eux de quelque manière que ce soit pendant toute la partie. Après quatre minutes, **toute équipe qui a réussi gagne cette partie.**

Partie 2 :

Chaque équipe doit rapporter une certaine combinaison de coupelles (à annoncer à chaque équipe séparément - voir *tableau annexe*). Les joueurs **ne sont autorisés à communiquer qu'entre coéquipiers. Donner un temps de concertation d'équipe de deux minutes pour discuter de la stratégie avant de commencer. Les deux premières équipes qui réussissent remportent cette partie.**

Partie 3 :

Toutes les équipes doivent rapporter une certaine combinaison de coupelles (annoncer à toutes les équipes ensemble - voir *tableau annexe*) le **plus rapidement possible**. Les joueurs sont tous **autorisés à communiquer entre eux** de quelque manière que ce soit pendant toute la partie. Donner un temps de **concertation de deux minutes pour discuter de la stratégie avant de commencer. La partie se termine lorsque toutes les équipes ont réussi**. Il est possible de rejouer cette phase pour battre le record de temps du groupe.



QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- De quoi avez-vous eu besoin pour réussir dans le jeu ? De quoi avaient besoin les autres équipes ?
- Pendant le jeu, quelqu'un a-t-il fait/dit quelque chose que vous n'avez pas aimé ? Comment avez-vous réagi ou qu'avez-vous ressenti ?
- Avez-vous eu l'occasion de le lui dire ? Était-ce difficile de le dire/écouter ? Pourquoi ?
- Comment le jeu a-t-il évolué ? Quels ont été les effets/conséquences sur votre groupe ?
- Y a-t-il d'autres moments à la maison ou à l'école où vous ne vous sentez pas écoutés ?
- Dans la vie de tous les jours, êtes-vous capable d'écouter quand quelqu'un essaie de vous dire quelque chose ? Pourquoi est-ce important ?

ÉLÉMENTS CLÉS

- Afin de comprendre et de prendre en compte les besoins des autres, il est essentiel de partager et de communiquer.
- Si vous voulez être respecté, il est important que vous appreniez à respecter en retour : écouter est aussi important que de pouvoir dire sans blesser.
- Sans respect, aucune confiance mutuelle ne peut être établie.

ANNEXE
Tableaux d'objectifs

NOTE : Utiliser la ligne du tableau correspondante au nombre d'équipes participantes dans le jeu.

	Objectif pour chaque équipe	Exemple
Si vous jouez avec 3 équipes	4 cônes de la couleur de l'équipe + 3 cônes de <u>chaque</u> autre couleur (<i>total</i> : 10 cônes).	<u>Équipe jaune</u> : 4 cônes jaunes + 3 cônes bleus + 3 cônes rouges.
Si vous jouez avec 4 équipes	3 cônes de la couleur de l'équipe + 3 cônes de la couleur de l'équipe la plus éloignée + 2 cônes de chaque autre couleur (<i>total</i> : 10 cônes).	<u>Équipe jaune</u> : 3 cônes jaunes + 3 cônes bleus + 2 cônes rouges + 2 cônes verts.
Si vous jouez avec 5 équipes	3 cônes de la couleur de l'équipe + 1 cône de la couleur de l'équipe suivante à droite + 2 cônes de chaque autre couleur (<i>total</i> : 10 cônes).	<u>Équipe jaune</u> : 3 cônes jaunes + 1 cône rouge + 2 cônes bleus + 2 cônes verts + 2 cônes orange.

EN ÉQUIPE, TOUT EST POSSIBLE






Objectif éducatif :

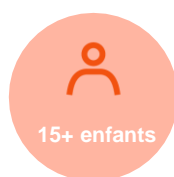
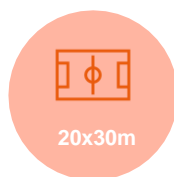
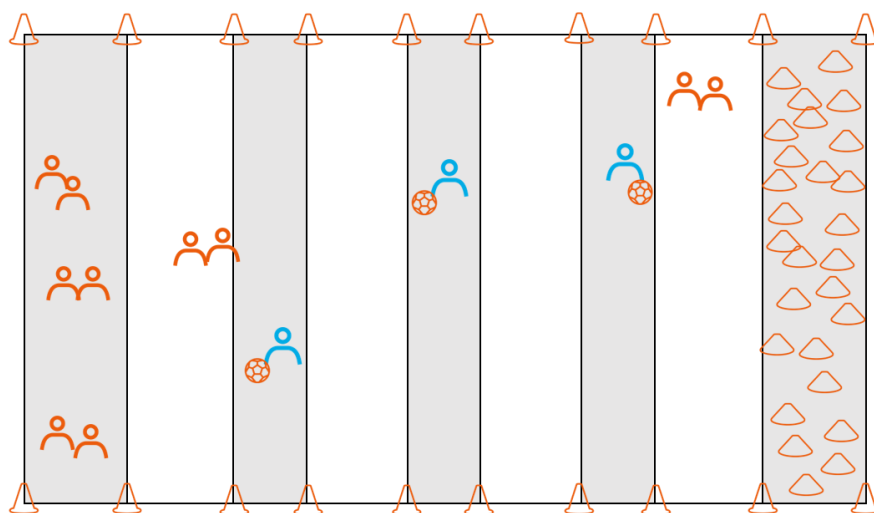
Comprendre l'importance d'un groupe et la valeur ajoutée de travailler en équipe.

Principaux objectifs :

- Faire l'expérience d'une situation dans laquelle le travail d'équipe est la clé pour atteindre un objectif commun.
- Comprendre l'importance de s'engager les uns pour les autres afin de parvenir à une coopération fructueuse.

MATÉRIEL

-  3 chasubles (de la même couleur)
-  20 cônes (ou coupelles)
-  20 à 30 coupelles (ou objets)
-  2 à 3 ballons en mousse
-  1 chronomètre



JEU SPORTIF

 **30'**

Il y a deux à trois défenseurs (*idéalement, les adultes peuvent jouer ce rôle et tous les enfants seront dans la même équipe d'attaque*) dans des couloirs transversaux de deux mètres de large. Tous les autres joueurs font partie d'une même équipe d'attaque et forment des binômes. Matérialiser une zone de sécurité et une zone "trésor". La zone "trésor" est également sûre.

But du jeu : Ramener toutes les coupelles (trésors) dans la zone de sécurité, le plus rapidement possible.

Les binômes d'attaquants doivent atteindre la zone du trésor, saisir une coupelle et revenir dans la zone de sécurité. Tous les binômes peuvent se déplacer quand et comme ils le souhaitent une fois le jeu commencé. Les joueurs en binôme doivent en permanence rester en contact pendant leur déplacement. Les défenseurs ne peuvent se déplacer qu'à l'intérieur de leur "couloir", ou en dehors de la zone de jeu uniquement s'ils ont besoin d'aller récupérer un ballon.

Un binôme d'attaquants n'est autorisé à saisir qu'une seule coupelle à chaque essai. Lorsqu'un joueur du binôme est touché par une balle lancée par un défenseur, il doit laisser tomber la coupelle qu'il tient, pour qu'un autre binôme puisse éventuellement la récupérer. Les deux partenaires doivent également se figer jusqu'à ce qu'ils soient libérés. Si un attaquant est touché à la tête par une balle, cela ne compte pas et son binôme peut continuer de progresser.

Afin de libérer un binôme immobilisé, deux autres binômes doivent faire équipe et encercler les joueurs de ce binôme. S'ils y parviennent sans avoir été touchés auparavant, ils deviennent "invincibles". Le petit groupe de 6 personnes peut alors retourner dans la zone de sécurité, deux binômes encerclant l'un d'entre eux, puis repartir.

Partie 1 :

Donner des instructions et **ne pas laisser de temps aux joueurs pour discuter ou s'organiser stratégiquement**. Chronométrer le jeu (huit minutes maximum s'ils ne réussissent pas avant).

Partie 2 :

Donner trois à cinq minutes aux joueurs pour discuter ou s'organiser, sans aucune intervention extérieure. Changer les enfants en défense, si nécessaire. Chronométrer le jeu (huit minutes maximum s'ils ne réussissent pas avant).

Partie 3 :

Donner trois à cinq minutes aux joueurs pour discuter ou s'organiser, et les aider à choisir les meilleures stratégies à adopter. Changer les enfants en défense, si nécessaire. Chronométrer le jeu et demander au groupe d'essayer de battre son record.



QUESTIONS POUR LANCER LA DISCUSSION

- Avez-vous apprécié le jeu ? Pourquoi ?
- Aimez-vous les jeux collectifs et coopératifs ? Aimez-vous travailler en équipe ?
- En quoi ce jeu était-il un jeu de coopération ?
- Comment avez-vous contribué à la réussite du groupe ? Quel était votre rôle dans l'équipe ?
- Décrire une chose positive dans le jeu, en un seul mot/une seule phrase ?
- Auriez-vous pu réussir par vous-même ?
- Que pourrait améliorer l'équipe si vous deviez jouer à nouveau ?

ÉLÉMENTS CLÉS

- Atteindre un objectif commun nécessite souvent coordination et communication.
- S'amuser et travailler en groupe dépend beaucoup de la capacité des individus à interagir, à se préoccuper de la situation de leurs partenaires et à s'engager vers des solutions collectives.
- Le travail d'équipe réussi permet à un groupe d'entretenir des relations positives et de construire de la confiance.

Note : Il est entendu que chaque professionnel peut proposer plus d'adaptations, et des adaptations plus spécifiques que celles proposées dans les annexes des séances, afin de répondre aux besoins particuliers de son public.

Propositions d'adaptation

Activité	Besoins	ADAPTATIONS			
		Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
1 (vitesse)	Mobilité	Guidage physique et/ou sensoriel à travers les étapes au fur et à mesure que les instructions sont données.	Autoriser à courir avec un guide ou un partenaire si nécessaire.	Guidage physique/sensoriel dans l'espace. Surface : la plus plate possible/pas de pièges. Longueur : raccourcir si nécessaire.	
2 (précision)	Coordination œil-main Lancer		Lancer avec les pieds. En cas de forte paralysie : utilisation d'une rampe (le jeu est légèrement modifié, en ciblant un trou à l'extrémité et en faisant glisser la balle dans la bonne direction). La distance peut être adaptée.	Guidage sensoriel pour indiquer la cible.	Des balles de poids et de taille différents pour la prise en main.
3 (sensoriel)	Différenciation des éléments Mémorisation		Plus/moins d'objets à jumeler.	Aligner les objets au lieu de les éparpiller.	2 à 3 ensembles d'objets adaptés aux niveaux de difficultés. Différentes formes, odeurs, tailles, poids, textures.
4 (force)	Saisir Soulever		Utilisation des pieds/dents. Pas besoin de déplacer l'objet d'un côté à l'autre mais de le lever à une certaine hauteur.	Ajout ou suppression d'obstacles.	Poignées sur l'objet à soulever. Plus/moins de poids.

Propositions d'adaptation

Besoins	ADAPTATIONS			
	Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Mobilité	Guidage physique et/ou sensoriel au fur et à mesure des instructions données.		Guidage physique/sensoriel dans la délimitation de l'espace/des positions. Raccourcir ou limiter les distances à parcourir, ou jouer sur des positions fixes.	Ajouter des cônes/couppelles pour guider ou donner plus de points de repère.
Coordination (déplacer/dribble)		Permettre le dribble à deux mains. Permettre un nombre illimité de pas pendant le dribble. Remplacer le dribble par un contournement de cônes.	Réduire ou limiter les distances à parcourir.	Utiliser une balle sensorielle ou toute autre forme de balle dont la taille convient mieux.
Passer		Réduire le nombre de passes nécessaires. Demander un type de passe spécifique (ex. : avec rebond).	Raccourcir ou limiter les distances, ou jouer sur des positions fixes.	Utiliser une balle sensorielle ou toute autre forme de balle dont la taille convient mieux.
Lancer et viser		Permettre plus de tirs à chaque essai/tour. Prévoir plus de temps (mettre le chronomètre en pause si nécessaire).	Raccourcir ou limiter les distances, ou jouer sur des positions fixes.	Utiliser une balle sensorielle ou toute autre forme de balle dont la taille convient mieux. Panier à une hauteur inférieure, ou remplacé par un autre objet (ex. : une boîte). Placer des cerceaux pour tirer depuis des positions plus favorables.

VERS L'INFINI ET AU-DELÀ

Propositions d'adaptation 1/4

Figure	Besoins	ADAPTATIONS			
		Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Roulade avant	<p>Contraction des membres inférieurs.</p> <p>Flexion/rotation de la colonne vertébrale.</p> <p>Appréhension de l'espace avant.</p>	<p>Autoriser à rouler sur un côté.</p> <p>Autoriser à rouler sans se relever.</p> <p>Demander à rouler sur un ballon de fitness, en poussant avec les pieds puis avec les mains (sans vraiment rouler sur le ballon).</p>	<p>Permettre de présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p> <p>Pour les enfants en fauteuil roulant : se pencher en avant si la stabilité du tronc est suffisante.</p>	<p>Utilisation de marques au sol pour placer les mains.</p> <p>Créer un support roulant sur l'axe longitudinal</p>	<p>Ajouter un tapis ou une plate-forme inclinée pour commencer.</p> <p>Ajouter un tapis ou un obstacle à franchir (par exemple, un <i>ballon de fitness au-dessus d'un tapis</i>).</p>
Roulade arrière	<p>Contraction des membres supérieurs.</p> <p>Flexion/rotation de la colonne vertébrale.</p> <p>Appréhension de l'espace arrière.</p>	<p>Autoriser à rouler sur un côté.</p> <p>Autoriser à rouler sans se relever.</p> <p>Autoriser à démarrer de la position accroupie ou assise.</p>	<p>Permettre de présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p>	<p>Créer un support roulant sur l'axe longitudinal</p>	<p>Ajouter un tapis ou une plate-forme inclinée pour commencer.</p> <p>Ajouter un tapis ou un obstacle à franchir (par exemple, un <i>ballon de fitness au-dessus d'un tapis</i>).</p>

VERS L'INFINI ET AU-DELÀ

Propositions d'adaptation 2/4

Figure	Besoins	ADAPTATIONS			
		Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Bougie	<p>Contraction musculaire/tonus.</p> <p>Position inversée (bassin au-dessus des épaules).</p>	<p>Autoriser à marquer la position avec une ou deux jambes pliées.</p>	<p>Permettre d'avoir les pieds sur le sol ou sur un support quelconque (ex. : <i>des marques de couleur ou des tapis</i>), avec seulement le bassin qui monte (saut très bas).</p> <p>Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p>		<p>Ajouter un tapis de gymnastique ou un ballon de fitness sur lequel vous pouvez mettre une ou deux jambes pour vous aider à porter du poids.</p>
Roue	<p>Contraction musculaire/tonus.</p> <p>Capacité à transférer l'énergie du corps.</p>	<p>Autoriser à présenter l'élément sans avoir les jambes tendues.</p>	<p>Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p>	<p>Utilisation de marquages au sol et/ou d'une ligne à franchir pour placer les mains.</p>	<p>Ajouter un tapis élevé sur lequel s'appuyer pour aider à placer le corps.</p> <p>Ajouter un tapis incliné pour aider</p> <p>Utiliser un tapis pour mettre les mains et sauter par-dessus, avec les pieds à part.</p>

VERS L'INFINI ET AU-DELÀ

Propositions d'adaptation 3/4

Figure	Besoins	ADAPTATIONS			
		Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Pont	Souplesse. Position inversée (bassin sur les épaules).	Autoriser à maintenir le poids du corps sur les coudes et les avant-bras.	Autoriser à atteindre une stabilité suffisante du tronc plutôt qu'un objectif basé sur la hauteur. Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.	Utilisation de marquages au sol pour placer les mains ou le regard.	Ajouter un tapis ou un ballon de fitness pour aider à tenir la position.
Planche	Contraction musculaire/tonus. Equilibre.	Autoriser à faire varier le niveau d'"horizontalité". Autoriser à s'asseoir sur les mains et les genoux, et à étendre (de manière alternée) le bras et la jambe opposés.	Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.	Utilisation de marques sur un mur à regarder pour se concentrer.	Utiliser des poutres pour aider à tenir.

VERS L'INFINI ET AU-DELÀ

Propositions d'adaptation 4/4

Figure	Besoins	ADAPTATIONS			
		Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
ATR	<p>Contraction musculaire/tonus.</p> <p>Position inversée (bassin sur les épaules).</p>	<p>N'autoriser à lever qu'une seule jambe.</p> <p>Autoriser à ne pas rester immobile (en position équilibrée) pendant un temps défini.</p>	<p>Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p>	<p>Utilisation de marquages au sol pour placer les mains ou le regard.</p>	<p>Utiliser un tapis ou un mur pour s'appuyer.</p>
Salto	<p>Contraction et impulsion musculaire/tonus.</p> <p>Image du corps dans l'espace.</p>	<p>Autoriser à atterrir sur le dos ou assis sur un tapis (pas de rotation complète).</p>	<p>Ne pas proposer cet élément si trop difficile.</p> <p>Autoriser à présenter un enchaînement seul si trop de besoins / adaptations spécifiques.</p>	<p>Utilisation de marquages au sol pour placer les pieds à l'impulsion et/ou la réception.</p>	<p>Utiliser un tapis élevé pour la réception sur le dos (et non sur les pieds).</p> <p>Utiliser un plan incliné (ou tremplin) pour aider à l'impulsion.</p>

ATTENTION : pour aller plus loin ou proposer des exercices variés, vous pouvez proposer des formes simples de pyramides à deux enfants avec des adaptations. Vous pouvez trouver des exemples en suivant ce lien : <https://assets.klj.be/attachment/Basisfiguren%20Piramidebouwen.pdf>

ÉMOTION EN MOTION

Propositions d'adaptation

Besoins	ADAPTATIONS			
	Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Mobilité	Guidage physique et/ou sensoriel au fur et à mesure des instructions données.	Jouer sur des positions fixes lorsque l'équipe n'a pas le ballon (tous les joueurs doivent rester debout).	Guidage physique/sensoriel dans la délimitation de l'espace/des positions.	Ajouter des coupelles pour guider ou donner plus de points de repère.
Lancer et viser		Autoriser à toucher de n'importe quelle manière (sauf en visant la tête) – <i>ex. : il est permis au lanceur de faire rouler le ballon, mais pas aux joueurs de le "rattraper"</i> .	Raccourcir ou limiter les distances à parcourir/pour tirer.	Utiliser une balle sensorielle ou toute autre forme de balle dont la taille convient mieux.
Esquiver		Autoriser certains joueurs à en protéger d'autres (en leur donnant une "immunité" par exemple).	Augmenter la taille des cercles.	Ajouter quelques modules pour permettre de se cacher.

Propositions d'adaptation

Besoins	ADAPTATIONS			
	Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Mobilité	<p>Guidage physique/sensoriel dans la délimitation de l'espace/des positions.</p> <p>Réduire la distance à parcourir pour collecter les coupelles.</p>	<p>Déterminer un rôle fixe (attaque ou défense).</p> <p>Permettre aux défenseurs de lancer un ballon pour toucher les adversaires.</p>	<p>Guidage physique et/ou sensoriel au fur et à mesure des instructions données.</p>	<p>Ajouter des cônes pour guider ou donner plus de points de repère.</p> <p>Utiliser des chasubles et des cônes/objets sonores.</p>
Attraper/prendre		<p>Autoriser à ramener la coupelle dans la zone centrale plutôt que de la laisser au sol lorsque l'on est touché.</p> <p>Modifier l'objectif : apporter le plus grand nombre possible de coupelles, indépendamment des couleurs.</p>	<p>Un joueur de chaque équipe distribue les coupelles de la zone centrale à ses coéquipiers.</p>	<p>Ajouter une table ou équivalent (meuble surélevé) pour y saisir les coupelles.</p> <p>Utiliser des objets plus faciles à transporter, dans la poche d'un joueur par exemple.</p> <p>Utiliser moins de couleurs/coupelles.</p>
Communiquer		<p>Interdire toute communication verbale pour toutes les parties.</p> <p>Autoriser le jeu sans aucune restriction de communication ni règles spécifiques.</p>	<p>Support visuel et physique pour présenter les objectifs de l'équipe/du groupe (pour chaque partie, et selon les différentes options de nombre de joueurs).</p>	<p>Support visuel et physique pour fixer et partager les objectifs de l'équipe/du groupe (pour chaque partie, et selon les différentes options de nombre de joueurs).</p>

EN ÉQUIPE, TOUT EST POSSIBLE

Propositions d'adaptation

Besoins	ADAPTATIONS			
	Intervenant (consignes)	Règles	Environnement	Matériel
Mobilité (par duos)	Guidage physique et/ou sensoriel au fur et à mesure des instructions données.	Permettre tout type de contact entre deux joueurs en duo.	Agrandir l'aire de jeu pour donner plus d'espace pour se déplacer.	Ajouter des cônes pour guider ou donner plus de points de repère.
Attraper/prendre	Un ou deux joueurs de l'équipe attaquante distribuent les coupelles de la zone du trésor à leurs coéquipiers.	Faire des duos dans lesquels au moins un joueur est en capacité de saisir.		Ajouter une table ou équivalent (meuble surélevé) pour y saisir les coupelles. Utiliser des objets plus faciles à transporter.
Esquiver		Autoriser les joueurs à attraper la balle pour éviter d'être touchés. Permettre à un joueur de chaque duo d'être "invincible" pour protéger son partenaire.	Agrandir l'aire de jeu pour donner plus d'espace pour se déplacer.	Utiliser des chasubles et des balles sonores. Ajouter quelques modules pour permettre de se cacher. Ajouter des cerceaux "de sécurité" sur le terrain (où l'on est intouchable).
Communiquer	Répartir les duos dans des rôles d'attaque et de "libération" qui tournent.	Interdire toute communication verbale. Autoriser à jouer sans aucune restriction de communication ni règles spécifiques.		Equiper tous les duos de sifflets (ou de drapeaux qu'ils peuvent agiter) lorsqu'ils sont immobilisés.

Pictogrammes à utiliser si nécessaire lors des jeux et/ou des bilans.

