

Activité proposée : Tourner en rythme

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes (handicapés et valides mélangés).
- 2 cordes pour 2 personnes (une corde doit faire 3,50m).
- Un espace assez grand pour que chaque binôme puisse avoir suffisamment de place.

→ Mise en situation :

Pour commencer, les 2 membres du binôme tiennent une corde à son extrémité. L'objectif est de la faire tourner à un rythme régulier (à chaque signal sonore la corde doit toucher le sol) tout en faisant des mouvements amples. Lorsque c'est maîtrisé, le binôme fait la même chose avec 2 cordes en alternant les cordes à chaque signal sonore. Quand le mouvement est intégré, varier le rythme et la hauteur.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour l'atelier est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des cordes de double dutch de 3,50m.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Un sifflet ou une bande son pour le signal sonore.



→ Aménagement :

- Plusieurs groupes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).
- 2 cordes de double dutch par groupe (une corde doit faire 3,50m).
- Une corde à sauter par personne.
- Un espace assez grand pour que chaque équipe puisse avoir suffisamment de place pour évoluer.

→ Mise en situation :

Pour commencer, chacun avec une corde à sauter. L'objectif est de sauter à la corde à chaque signal sonore en variant les deux pieds en même temps et un pied après l'autre. Quand le mouvement est intégré, désigner dans chaque groupe deux tourneurs (ceux qui font tourner les cordes) et les autres seront les sauteurs.

Pour commencer, les tourneurs font tourner les cordes aux signaux sonores (au début celui-ci est lent) et les sauteurs tentent de rentrer dans les cordes, de faire au moins 3 sauts et de ressortir. Lorsque c'est maîtrisé, varier le rythme, le nombre de sauts, la hauteur des cordes, le nombre de sauteurs et les figures (demi-tour, saut sur un pied, etc).

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour l'atelier est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant, généralement au rôle de tourneur.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des cordes de double dutch de 3,50m.
- Des cordes à sauter.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Un sifflet ou une bande son pour le signal sonore.

