

Activité proposée : Parcours découverte→ Aménagement :

- Un parcours comportant plusieurs mini ateliers.

→ Mise en situation :

- Marche en avant sur une poutre basse. A la sortie de la poutre, saut dans un cercle. Une évolution est possible en positionnant sur la poutre des obstacles que les individus vont devoir franchir soit en marchant, soit en sautant par-dessus.
- Grimper à l'espalier d'un côté puis descendre de l'autre.
- Sauts à cloche pied dans des cerceaux.
- Roulade avant départ jambes fléchies ou à genoux ou aide avec un plan incliné.
- Grimper sur un plinth et sauter sur le tapis de réception.
- Planche faciale.
- Roulade arrière sur un plan incliné.
- Chandelle.
- Monter en appui sur les barres parallèles et se balancer (pour monter, les participants peuvent s'aider d'un plinth ou d'une chaise).

Certaines personnes ne sont pas obligées de faire tous les mini ateliers, cela va dépendre de leur handicap.

→ Nombre d'encadrants :

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

→ Public handicapé concerné :

- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout.
- 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.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des Tapis.
- Une poutre basse.
- Des cerceaux.
- Des plinths.
- Des plans inclinés.
- Des foulards pour matérialiser les obstacles sur la poutre basse.
- Des espaliers.