

### Activité proposée : Les déménageurs

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 personnes (handicapés et valides mélangés).

→ Mise en situation :

Dans chaque équipe, désigner les deux déménageurs et le « meuble » à déménager. Les déménageurs doivent transporter la personne qui joue le rôle du meuble (ce dernier s'allonge au sol de tout son poids), d'une extrémité à l'autre du tatami. A tour de rôle, les pratiquants prendront la place du « meuble ». Pour rendre le déménagement plus complexe, le parcours peut être imposé et posséder des obstacles. Le but de cet exercice est de prendre conscience de son corps et de celui de l'autre.

→ Nombre d'encadrants :

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

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. En fonction du degré du handicap, voir s'ils peuvent se déplacer au sol.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, voir s'ils peuvent se déplacer au sol.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un tatami



→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un ballon ou médecine ball pour représenter le trésor.
- Cet exercice se fait au sol.

→ Mise en situation :

Dans chaque équipe, désigner celui qui devra conserver le trésor et celui qui devra s'en emparer. Durant cet atelier, les deux lutteurs devront rester au sol, aucune action ne sera faite debout. Le chercheur de trésor va chercher à s'emparer du ballon en tirant, poussant son équipier ou en le faisant sortir de l'espace de jeu à délimiter (celui-ci ne doit pas être trop grand). Ensuite, il y a un changement de rôle.

Le but ici est la recherche de contact étroit et de résoudre des problèmes posés par l'attaquant : conserver le trésor en opposition active et passive.

→ Nombre d'encadrants :

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

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. En fonction du degré du handicap, voir s'ils peuvent se déplacer au sol.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmités motrices cérébrales (IMC). En fonction du degré du handicap, voir s'ils peuvent se déplacer au sol.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un tatami.
- Un ballon ou médecine ball.



→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Au sol, dans l'espace de jeu, plusieurs cerceaux sont positionnés. Ces cerceaux représentent des lieux interdits.
- Cet exercice se fait debout.

→ Mise en situation :

Les lutteurs commencent l'exercice face à face en se tenant les bras. Au signal, les équipiers deviennent des adversaires. Le but est de réussir à mettre un pied de son adversaire dans un cerceau.

Le but de cet exercice est de maîtriser son équilibre et celui de son équipier, d'avoir des déplacements adaptés, de développer une vitesse de réaction, etc.

→ Nombre d'encadrants :

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

→ Public handicapé concerné :

- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un tatami.
- Des cerceaux.

