

Activité proposée : Appropriation et jonglage

→ Aménagement :

- Une balle et une raquette par personne.
- Plusieurs parcours avec des plots et des obstacles de faible hauteur cote à cote.
- Plusieurs joueurs sur la ligne de départ face à un parcours (handicapés et valides pratiquent ensemble ; la personne valide pouvant être mise en situation de handicap pour une sensibilisation et une équité).

→ Mise en situation :

Sur la ligne de départ, balle sur la raquette à la hauteur du buste, chaque personne doit effectuer le parcours le plus rapidement possible sans faire tomber la balle de la raquette. A la fin du parcours, les joueurs doivent effectuer sur place entre 3 et 5 rebonds sur leur raquette sans faire chuter la balle de tennis. Le but est de s'approprier la balle et la raquette en évitant de faire tomber la balle.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois au moins 2 animateurs sont nécessaires pour 3 ou 4 parcours (un à chaque extrémité).

→ Public handicapé concerné :

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

→ Matériel :

- Des plots et des obstacles pour les parcours
- Des raquettes de tennis de table.
- Des balles de tennis de table.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



→ Aménagement :

- Plusieurs binômes en faisant en sorte de mélanger personnes handicapées et personnes valides.
- Une balle de tennis de table par binôme.
- Une raquette de tennis de table par personne.

→ Mise en situation :

Deux personnes face à face, une raquette par personne et une balle pour deux. L'objectif est de tenter de renvoyer la balle envoyée à la main par le partenaire. La balle doit faire un rebond au sol avant d'être renvoyée par le pongiste. Les envois se font à tour de rôle.

Une évolution peut être apportée à cet atelier, en faisant le même exercice mais sur une table de tennis de table avec ou sans filet. Lors du passage sur la table de ping-pong, si la transition est difficile (perte de balle, vitesse trop importante, etc.) une balle en mousse ou une balle à faible rebond peut être utilisée (le but étant de mettre les participants en situation de réussite).

Lorsque le renvoi de balle est maîtrisé, une seconde évolution peut être envisagée. Toujours avec une mise en jeu à la main, cette fois les pongistes vont essayer de se renvoyer la balle.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois au moins 1 animateur pour 2 équipes 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.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des raquettes de tennis de table.
- Des balles de tennis de table.
- Des balles en mousse.
- Des balles à faible rebond.
- Des tables de ping-pong.
- Des filets.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

