



Fiches pédagogiques



Intégrathlon



SEAPFA

Syndicat d'Équipement et d'Aménagement
des Pays de France et de l'Auvergne

www.integrathlon.com

Ce livret propose, pour chaque discipline sportive représentée lors de l'Intégrathlon, une fiche pédagogique, base de travail pour apporter une aide aux associations sportives souhaitant intégrer des personnes en situation de handicap.

L'Intégrathlon

Fiches pédagogiques

Badminton	5
Basket Fauteuil	8
Basket Ball	10
Boxe	13
Canoë-Kayak	16
Capoeira	19
Cyclotourisme	21
Double Dutch	23
Football	25
Gymnastique	28
Handball	29
Judo	31
Lutte	33
Natation	36
Tennis de Table	40
Tennis	42
Tir à l'arc	44
Yoga	47
Pétanque	49
Boccia	51
Parcours Fauteuil	52
Roller	53
Rugby Fauteuil à XIII	55
Rugby	56
Sarbacane	59
Torball	60

Annuaire des associations sportives

L'Intégrathlon, c'est quoi?

Grande fête du sport unique en son genre, l'Intégrathlon réunit depuis 3 ans des sportifs valides et handicapés pour faire vivre, autour de plus de 40 disciplines, le respect d'autrui, le partage et la solidarité.

Cet événement convivial organisé par le SEAPFA (Syndicat d'équipement et d'aménagement des Pays de France et de l'Aulnoye) témoigne d'un engagement intercommunal en faveur du handicap. Parrainé par de nombreuses institutions, collectivités et partenaires privés, l'Intégrathlon s'engage contre la discrimination.



L'Intégrathlon, c'est pour qui?



Cet événement a été créé pour rassembler tout le monde : sportifs et non sportifs, valides et handicapés, sur les mêmes terrains de sport. Les associations et clubs sportifs de toute nature sont aussi les bienvenus pour partager des valeurs de fraternité lors de moments sportifs forts. Egalement destinés aux familles, particuliers, adhérents d'un club ou non, c'est l'occasion de s'initier à de nouveaux sports ou d'en pratiquer d'autres plus intensément.

L'Intégrathlon, c'est où?

L'Intégrathlon se déroule sur les cinq villes du SEAPFA: Aulnay-sous-Bois, Le Blanc-Mesnil, Sevran, Tremblay-en-France et Villepinte. Chaque année, l'une des villes est désignée cœur de la manifestation. C'est là que se dérouleront les soirées animées: soirée de lancement, forum de l'Intégrathlon



Activité proposée : Familiarisation volant /raquette

Situation n°1 : Appropriation

→ Aménagement :

- 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)
- Plusieurs volants en fin de parcours pour effectuer plusieurs lancers (au moins trois) à la main au-dessus du filet de badminton
- Une raquette par personne

→ Mise en situation :

Sur la ligne de départ, volant sur la raquette à la hauteur du buste, chaque personne doit effectuer le parcours le plus rapidement possible sans faire tomber le volant de la raquette. A la fin du parcours, les joueurs posent leur raquette au sol pour prendre plusieurs volants et effectuer des lancers de volant à la main le plus loin possible au-dessus du filet.



Situation n°2 : Jonglage

→ Aménagement :

- Prévoir assez d'espace pour éviter que les personnes se rentrent dedans
- Un volant et une raquette par personne

→ Mise en situation :

Sur place, volant sur la raquette, effectuer le plus possible de frappes sans faire chuter le volant. Au départ la hauteur de frappe sera faible pour petit à petit être augmentée. Lorsque le jonglage sur place commence à être maîtrisé, la personne peut l'effectuer en marchant, en courant ou en reculant. Le but est de s'approprier le volant et la raquette en évitant de faire tomber le volant.

Situation n°3 : Le service

→ Aménagement :

- Viser des cibles, au sol et sur un mur, matérialisées par des cerceaux ou des cercles tracés
- Un filet pour passer en condition réelle
- Un volant et une raquette par personne

→ Mise en situation :

Mise en jeu, le volant posé sur la raquette, le joueur pousse en revers en essayant de faire tomber le volant dans des cibles se trouvant au sol et positionnées à différentes distances. Progressivement, le joueur va reculer la raquette du volant (frappe par le bas) pour effectuer des trajectoires de plus en plus longue et tenter de viser des cibles. Après, servir au filet en cherchant à faire passer le volant de l'autre côté du filet. Progressivement, faire éloigner le joueur du filet et lui préciser de faire tomber le volant dans la zone réglementaire de service.

Situation n°4 : Echanges

→ Aménagement :

- Deux joueurs, une raquette chacun, un volant pour deux (handicapés et valides pratiquent ensemble ; la personne valide pouvant être mise en situation de handicap pour une sensibilisation et une équité)
- Un filet pour pouvoir effectuer les échanges

→ Mise en situation :

Face à face avec un espacement, au départ, d'une faible distance et sans filet, les joueurs frappent le volant avec le tamis au-dessus de la main. Ensuite, lorsque que les échanges commencent à être maîtrisés, s'espacer progressivement, frapper le volant devant soi et ajouter le filet. Le but va être d'augmenter les échanges sans faire tomber le volant au sol.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois pour chaque situation 2 animateurs sont nécessaires.

→ 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 roulant
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide)
- 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 badminton
- Des volants de badminton
- Des cerceaux, des plots, des lattes, etc. pour matérialiser les cibles et réaliser les parcours
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap
- Des filets de badminton

CONTACT :
Clément Rémond - FSGT 93
cremond@fsgt93.fr
06 21 48 42 50

Activité proposée : Le dribble

→ Aménagement :

- Un ballon par personne.
- Un fauteuil roulant par personne.
- Un terrain de basket.

→ Mise en situation :



Sur place, chacun dans son fauteuil roulant, essayer de dribbler de sa bonne main (main droite pour les droitiers, main gauche pour les gauchers). Lorsque cela est maîtrisé, changer de main. Maintenant que les dribbles main droite et main gauche sont maîtrisés, essayer de passer de l'un à l'autre en changeant de main par devant le fauteuil et ensuite par derrière. Ensuite, sur une ligne droite, essayer de dribbler tout en se déplaçant de manière rectiligne. Ne pas oublier qu'en basket fauteuil dribbler en se déplaçant, c'est un rebond et deux poussées de roues (le joueur pose le ballon sur ses genoux, donne deux poussées, fait rebondir le ballon une fois et peut recommencer ces gestes autant de fois que possible car au basket fauteuil, la reprise de dribble n'existe pas).

→ 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.



→ Matériel :

- Des ballons de basket-ball.
- Des fauteuils roulant.

Activité proposée : Passes et paniers

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un demi-terrain.
- Une zone de tir qui doit être à proximité du panier pour mettre les personnes en situation de réussite.
- Un fauteuil roulant par personne.
- Un ballon par personne.

→ Mise en situation :

2 équipes de 3 joueurs par demi-terrain : une en défense et l'autre en attaque. Mise en jeu à la ligne de demi-terrain. En ne se faisant que des passes, les attaquants doivent atteindre la zone de tir pour lancer leur ballon dans le panier. Les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon avant que les attaquants ne soient dans la zone de tir.

Lorsqu'un attaquant est dans la zone de tir, les défenseurs ne peuvent plus intervenir, et cela lui donne le droit de tirer

→ 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.

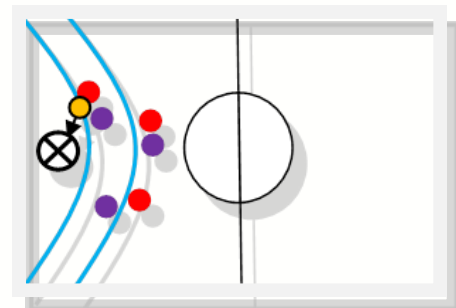
→ Public handicapé concerné :

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

→ Matériel :

- Des ballons de basket-ball.
- Des paniers de basket-ball (pouvant être positionnés à une faible hauteur).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Des tracés au sol pour matérialiser la zone de tir.
- Des chasubles pour identifier les équipes.

Les Rouges attaquent



Activité proposée : Lancer au panier

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un panier par équipe.
- Deux ballons par équipe.



→ Mise en situation :

Les uns derrière les autres, chaque membre des équipes se positionnent devant leur panier. Le premier et le deuxième de la file possèdent un ballon. Au sol, des zones sont tracées (au moins 3). Chaque membre de l'équipe va effectuer un lancer de la balle dans le panier ou la cible à partir de chacune des zones tracées au sol (celles-ci s'éloignent progressivement du panier mais pas trop non plus pour permettre une meilleure réussite). Après chaque tir, l'équipe gagnante sera celle qui aura marqué le plus de paniers et/ou qui aura touché le plus de fois la cible.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 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 ballons de basket-ball.
- Des paniers de basket-ball (pouvant être positionnés à une faible hauteur).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Des tracés au sol pour matérialiser des zones de tirs.

Activité proposée : Le dribble

→ Aménagement :

- Un ballon par personne.
- Prévoir de l'espace pour que les personnes ne se rentrent pas dedans.
- Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Plusieurs parcours matérialisés par des plots.



→ Mise en situation :

Dans un premier temps, sur place, chaque personne doit effectuer des dribbles. Dans un second temps, lorsque le dribble sur place est maîtrisé, les joueurs vont pouvoir se déplacer librement en dribblant d'un point à un autre du terrain.

Ensuite, former des équipes de 3 à 5 personnes en mélangeant valides et handicapés. Chaque équipe se positionne devant un parcours. Les plots du parcours doivent être suffisamment espacés pour permettre aux personnes en fauteuil roulant de circuler librement. Une fois que le premier joueur a réalisé le parcours en dribblant, le deuxième part à son tour, et ainsi de suite. L'équipe gagnante sera celle qui aura fait passer tous ses membres le plus rapidement possible.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 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 ballons de basket-ball.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Des plots pour matérialiser les parcours.

Activité proposée : Situation de jeu

→ Aménagement :

- Deux équipes de 2 à 6 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Une équipe qui attaque, une équipe qui défend.
- Un terrain avec un panier.
- Trois cerceaux pour matérialiser les zones de tir. Celles-ci doivent être proche du panier afin d'optimiser les chances de réussite.

→ Mise en situation :

Les attaquants sont placés en binôme et passent à tour de rôle. Ils doivent atteindre la zone de tir pour lancer leur ballon dans le panier. Les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon avant que l'un des attaquants soit dans un cerceau. Lorsqu'un attaquant est dans un cerceau, les défenseurs ne peuvent plus les gêner, et cela leur donne le droit de tirer. En cas de réussite du lancer au panier, le ballon retourne dans la réserve de l'équipe. Si le ballon est intercepté, les adversaires le mettent dans leur réserve. Quand tous les binômes sont passés, on compte les ballons dans chaque réserve. Le but est de réussir à évoluer en dribblant, en partant du centre du terrain jusqu'au panier pour marquer en évitant les défenseurs.

Les Rouges attaquent



Réserve de ballons

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateur va dépendre du nombre de participants et de leur niveau d'handicap. Toutefois 1 ou 2 animateurs sont nécessaires.

→ Matériel :

- Des ballons de basket-ball.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.
- Trois cerceaux pour les zones de tir.
- Des chasubles pour identifier les équipes.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone

Activité proposée : Echauffement général

→ Aménagement :

- Prévoir suffisamment d'espace pour que tout le monde puisse s'échauffer convenablement.
- Tout le monde aligné face au professeur.
- Une paire de gant pour chaque personne (pour cette situation les gants ne sont pas obligatoires, c'est juste pour mettre en situation).



→ Mise en situation :

Pour commencer l'échauffement, tout le monde va courir (ou marcher rapidement en fonction du handicap) dans la pièce (entre 5 à 7 minutes), en alternant montée de genoux, talons-fesses et pas-chassés à gauche et à droite.

Ensuite, tous les boxeurs, face au professeur, vont faire une petite séance d'étirement du tronc, de la tête, des membres supérieurs et des membres inférieurs.

Toujours face au professeur, chaque boxeur va reproduire les gestes techniques de la boxe française en commençant par les poings (coups de poing direct, uppercut, coups de poing de côté, etc.) et en finissant par les pieds (chassé, fouetté, etc.).

Le but est de s'échauffer tout en apprenant les gestes officiels de la boxe française.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs au moins sont nécessaires (un pour montrer les gestes et l'autre pour vérifier l'exactitude des gestes reproduits).

→ 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 gants de boxe (pas obligatoires, mais permettent de se mettre en situation réelle).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

Activité proposée : Le pickpocket

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un gant et un foulard par personne.

→ Mise en situation :

Face à face, les participants ont une main avec un gant et l'autre est libre. Chaque boxeur a un foulard attaché à sa ceinture dans le dos. Le principe est d'attraper le foulard de son partenaire avec la main libre sans se faire toucher. Un point par touche et trois points par foulard subtilisé sont attribués.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 binômes 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 gants de boxe.
- Des foulards.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



Activité proposée : Le miroir

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Une paire de gant pour chaque personne.

→ Mise en situation :

Face à face, le participant A touche le participant B. B accepte d'être touché et touche A au même endroit avec le même poing et le plus rapidement possible tout en contrôlant sa force.

Le but ici est de contrôler ses touches et ses émotions pour ne pas faire mal à son partenaire et effectuer correctement les mouvements.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 binômes est nécessaire.

→ Matériel :

- Des gants de boxe.
- Des casques (ils sont conseillés, toutefois le fait de travailler sans casque peut être positif car cela oblige à un effort supplémentaire du contrôle de soi).
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Clément Rémond - FSGT 93
cremond@fsgt93.fr
06 21 48 42 50

Activité proposée : Les yeux bandés

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes (handicapés et valides mélangés).
- Dans un espace d'eau calme.
- Les canoës 2 places sont les uns à côté des autres sur une ligne de départ.

→ Mise en situation :

Parmi les binômes, la personne à l'arrière du canoë a les yeux bandés. La personne qui est devant va aider son équipier à se diriger pour éviter de rentrer en contact avec les autres participants. Les binômes doivent toucher avec leur bateau celui du meneur de jeu (fixe dans un premier temps et ensuite en se déplaçant). Ce dernier émet un signal sonore intermittent (ex : un coup de sifflet toutes les 10 secondes)

→ 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 et assimilés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Plusieurs canoës 2 places.
- Plusieurs pagaies.
- Plusieurs foulards.
- Un sifflet.



Activité proposée : Pas touche

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes (handicapés et valides mélangés).
- Dans un espace d'eau calme restreint.
- Les canoës 2 places sont espacés dans la zone délimitée.

→ Mise en situation :

Les binômes sont dans un espace restreint et ils doivent se déplacer sans toucher les autres canoës. A la fin de l'exercice, le binôme qui comptabilise le moins de touche est le vainqueur.

→ 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 et assimilés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Plusieurs canoës 2 places.
- Plusieurs pagaies.



Activité proposée : Parcours ludique

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes (handicapés et valides mélangés).
- Dans un espace d'eau calme.
- Les canoës 2 places partiront les uns après les autres de la ligne de départ.
- Un ballon par binôme.
- Un parcours ludique composé d'un tracé rectiligne, de cages, de slalom, et d'un demi-tour.



→ Mise en situation :

Au signal, un par un les binômes doivent effectuer le parcours le plus vite possible. Au cours du parcours ils doivent s'arrêter pour faire un tir au but et ensuite repartir pour terminer le parcours.

→ 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 et assimilés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Plusieurs canoës 2 places.
- Plusieurs pagaies.
- Un slalom.

CONTACT :
Pascal Mauny - OCCS
occs.sevran@yahoo.fr
06 21 02 57 63

Activité proposée : Chant et musique

→ Aménagement :

Un espace assez grand pour que tout le monde soit en cercle.

→ Mise en situation :

L'activité consiste à chanter et à jouer d'un instrument de musique.

Pour ceux qui chantent, ils doivent reproduire les paroles que chante le maître.

Pour ceux qui jouent d'un instrument (bâtons, berimbau, pandeiro, atabaque, taper dans les mains, etc.) ils doivent reproduire les mêmes sons que le maître et les musiciens.

Une fois que les chants et l'utilisation des instruments sont maîtrisés, les chanteurs et musiciens vont participer aux combats en encourageant les capoeiristes qui dansent au centre du cercle.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour l'atelier sont nécessaires.

→ Public handicapé concerné :

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

→ Matériel :

Des instruments de musique utilisés pour la capoeira.

Activité proposée : Danse

→ Aménagement :

Un espace assez grand pour que tout le monde puisse évoluer convenablement.

→ Mise en situation :

L'activité va commencer avec un échauffement (petite course ou marche rapide, échauffement membre après membre en commençant par la tête et en finissant par les pieds, étirement de tous les membres, etc.). Ensuite le maître montre des mouvements et les participants les reproduisent après. Lorsque les mouvements sont maîtrisés, les participants vont être mis en situation de danse-combat les uns après les autres.



→ 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 :

- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants.
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC) en fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des vêtements de sport.
- Une sono pour la musique.

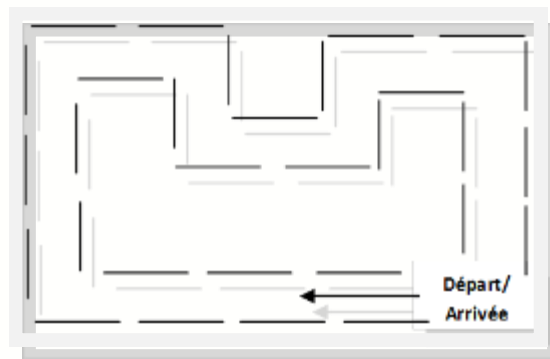
Ici, la danse, le chant et la musique sont complémentaires. Généralement, lors des combats (danse), les trois activités sont associées, ainsi valides et handicapés (tous handicaps confondus) peuvent pratiquer ensemble.

CONTACT :
Clément Rémond - FSGT 93
cremond@fsgt93.fr
06 21 48 42 50

Activité proposée : Appropriation

→ Aménagement :

- Un espace assez grand pour mettre en place un parcours d'une largeur de 3m au moins, et matérialisé par des barrières Vauban.
- Le parcours est simple avec majoritairement des lignes droites. Le point de départ et le point d'arrivée sont au même endroit (faire une boucle).
- Terrain plat avec très peu d'aspérités, du type sol de gymnase ou parking.



→ Mise en situation :

Chaque participant part l'un après l'autre à 30 secondes d'écart (au moins), pour laisser la personne précédente évoluer en toute liberté. Le but est d'effectuer le parcours sans mettre un pied au sol. Certaines personnes auront probablement besoin de quelqu'un à ses côtés pour l'aider à rester équilibré sur le vélo, il faut donc prévoir un parcours suffisamment large (3m au moins).

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants, de leur niveau de handicap et des vélos disponibles (vélo classique, vélo adapté pour avoir un bon équilibre, vélo adapté pour les personnes en fauteuil roulant). En règle générale, il faut prévoir un accompagnant par personne lorsque le cycliste est une personne handicapée qui découvre la discipline.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant si l'association possède des vélos adaptés.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Plusieurs vélos de toute taille, classiques et adaptés.
- Plusieurs barrières Vauban.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap et si l'association possède des vélos adaptés.

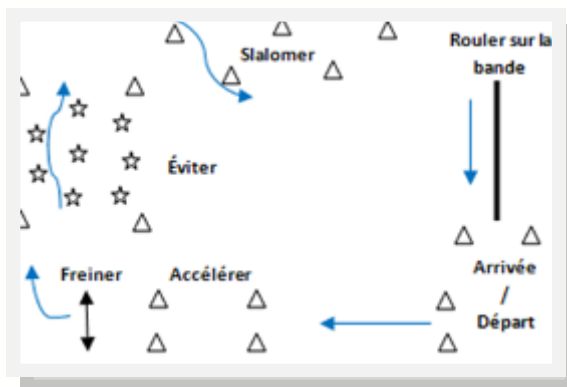
Activité proposée : *Parcours découverte*

→ Aménagement :

- Un espace assez grand pour mettre en place un parcours d'une largeur de 3m au moins, et matérialisé par des barrières Vauban.
- Le parcours est simple avec majoritairement des lignes droites. Le point de départ et le point d'arrivée sont au même endroit (faire une boucle).
- Terrain plat avec très peu d'aspérités, du type sol de gymnase ou parking.

→ Mise en situation :

Chaque participant part l'un après l'autre à 30 secondes d'écart (au moins), pour laisser la personne précédente évoluer en toute liberté. Le but est d'effectuer le parcours sans mettre les pieds au sol. Certaines personnes auront probablement besoin de quelqu'un à ses côtés pour l'aider à rester équilibré sur le vélo, il faut donc prévoir un parcours suffisamment large (3m au moins).



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants, de leur niveau de handicap et des vélos disponibles (vélo classique, vélo adapté pour avoir un bon équilibre, vélo adapté pour les personnes en fauteuil roulant). En règle générale, il faut prévoir un accompagnant par personne lorsque le cycliste est une personne handicapée qui découvre la discipline.

→ Matériel :

- Plusieurs vélos de toute taille, classiques et adaptés.
- Plusieurs plots.
- Une craie pour tracer la bande à suivre.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Jean-Pierre Petitdidier - CSCV
jean-pierre.petitdidier@wanadoo.fr
06 10 98 82 41

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.



Activité proposée : Sauter à la corde

→ 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 les équipes puissent avoir de la 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.

→ 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.

CONTACT :
Clément Rémond - FSGT 93
cremond@fsgt93.fr
06 21 48 42 50

Activité proposée : Appropriation du ballon

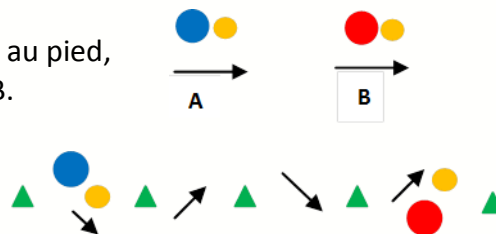
→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Plusieurs parcours en ligne droite.
- Plusieurs slaloms avec des espacements entre les plots suffisamment grands.
- Un ballon par personne.
- Pour faire participer les personnes en fauteuil roulant l'idéal serait de faire ces ateliers en salle.

→ Mise en situation :

Les joueurs vont évoluer sur deux ateliers :

- 1) Sur un parcours en ligne, chaque joueur a une balle au pied, en la contrôlant. Le joueur A doit essayer de toucher B.
- 2) Sur un slalom A s'efforce de rattraper B avec 3 plots de retard.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour 4 ou 5 parcours sont nécessaires.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant adapté si le terrain le permet.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil adapté si le terrain le permet.
- 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 adapté si le terrain le permet.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de football.
- Des plots pour matérialiser les slaloms.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

Activité proposée : Tir au but

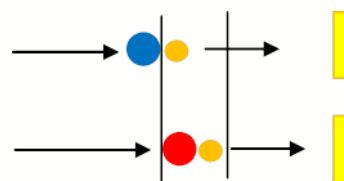
→ Aménagement :

Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).

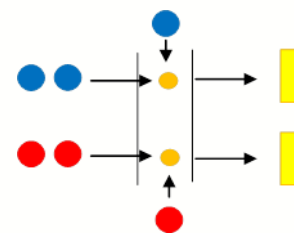
- Un terrain aménagé avec des cages.
- Un ballon par équipe.
- Pour faire participer les personnes en fauteuil roulant l'idéal serait de faire ces ateliers en salle.

→ Mise en situation :

Sur un terrain aménagé avec plusieurs buts en fond de terrain, chaque joueur va courir (ou marcher ou rouler en fonction de l'handicap) sur une trajectoire rectiligne en direction des buts. A la fin du parcours, un tir au but sera réalisé dans une zone délimitée. Cette zone se situe entre 2 et 3 mètres du but.



Une évolution peut être apportée, en intégrant un passeur. Ici, dans chaque équipe un joueur posté sur une aile fait une passe à un partenaire arrivant dans la zone de tir.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour 4 ou 5 équipes sont nécessaires.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant adapté si le terrain le permet.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil adapté si le terrain le permet.
- 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 adapté si le terrain le permet.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de football.
- Des buts.
- Des petits éléments, du type latte, pour matérialiser la zone de tir.

Activité proposée : Situation de jeu

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un 1/2 terrain aménagé avec des cages.
- Un ballon pour 2 équipes.
- Pour faire participer les personnes en fauteuil roulant l'idéal serait de faire cet atelier en salle.

→ Mise en situation :

2 équipes sur un ½ terrain. Une en attaque et une en défense. Si l'équipe attaquante marque un but ou perd le contrôle du ballon, il y aura un changement de rôle.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour 3 ou 4 équipes sont nécessaires.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant adapté si le terrain le permet.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil adapté si le terrain le permet.
- 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 adapté si le terrain le permet.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de football
- Des buts
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap

CONTACT :
Nom - Asso
Email
Téléphone

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.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

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

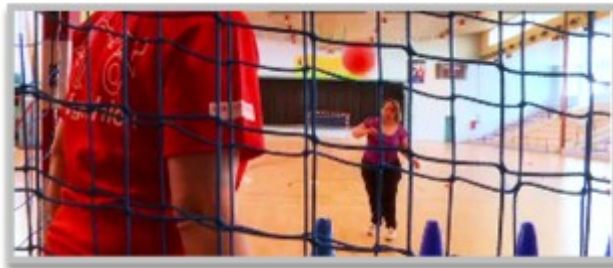
CONTACT :

Maurice Gebauer - OMS Sevrans
oms.sevrans@orange.fr
06 75 23 55 80

Activité proposée : Passes et buts

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes (Equipes mixtes : handicapés et valides).
- Un ballon par binôme.



→ Mise en situation :

Plusieurs binômes en parallèle. Les joueurs se font des passes successives sans se déplacer avec la balle en main afin d'atteindre la ligne de fond. Le premier binôme arrivé a gagné.

Une évolution peut être envisagée. Un gardien va prendre place dans les buts, augmentant ainsi la difficulté. Dans cette situation, l'objectif est de réussir à marquer des buts.

Une seconde évolution est possible. Un défenseur va se positionner à proximité du but et ainsi gêner l'évolution des binômes en essayant d'intercepter la balle.

Une dernière évolution peut être mise en place. Former plusieurs équipes de 6 personnes en regroupant 3 binômes. Sur un terrain deux équipes vont s'affronter toujours sur le même principe qui est d'aller mettre un but dans le terrain adverse en se faisant des passes successives sans se déplacer balle en main. L'équipe adverse doit essayer d'intercepter la balle pour contre attaquer et ainsi à son tour essayer de marquer un but.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau d'handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 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 ballons de handball.
- Des buts.
- Des dossards.
- Des fauteuils roulant et des bandeaux pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

Activité proposée : Relais et tir au but

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (Equipes mixtes : handicapés et valides).
- Les équipiers sont les uns derrière les autres formant ainsi une ligne.
- Chaque ligne est positionnée devant un but.
- Un ballon par équipe.

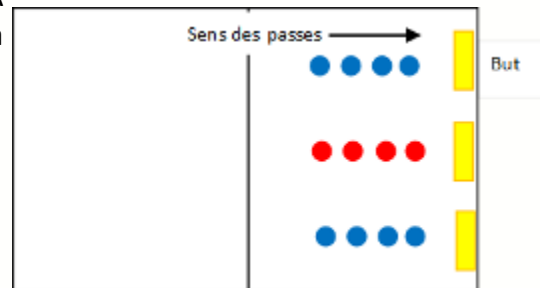
→ Mise en situation :

Plusieurs équipes en parallèle. Faire des passes de joueurs en joueurs, le dernier tire au but. L'équipe ayant marqué la première a gagné. A chaque nouvelle partie, le dernier joueur se place à la fin de son équipe.

Une évolution peut être envisagée. Une fois que tout le monde a au moins tiré une fois au but, un gardien va prendre place dans les buts.

Ici l'objectif est de rendre le tir au but plus difficile.

Celui qui a tiré ira prendre la place du gardien et le gardien ira à la fin de l'équipe. Dans cette situation, l'équipe gagnante est celle qui a réussi à marquer le plus de buts



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau d'handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 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.
- 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 ballons de handball.
- Des buts.
- Des fauteuils roulant et des bandeaux pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Eduardo Ferrier - BMS Handball
eduardo.ferrier@orange.fr
06 86 74 05 06

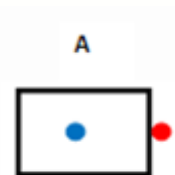
Activité proposée : Pique Ballon

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 personnes composées d'un arbitre et de deux judokas (handicapés et valides mélangés).
- 1 zone délimitée par 2 tapis par équipe.
- 1 ballon par équipe.
- les judokas sont à 4 pattes.
- Manches de 20 secondes.

→ Mise en situation :

Au signal, l'arbitre (A) lance le ballon au bleu qui doit le réceptionner, le rouge entre dans la zone pour prendre le ballon au bleu et s'il n'y parvient pas, sortir le bleu de la zone. De son côté, le bleu doit essayer d'aller déposer le ballon dans le camp du rouge.



Cet exercice peut se réaliser à plusieurs groupes de 2. Dans cette situation il n'y a plus d'arbitre et le ballon est à égale distance du bleu et du rouge. Au signal les judokas doivent s'approprier le ballon puis l'amener dans le camp de l'adversaire.

→ 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 :

- 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.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un tatami.
- Plusieurs ballons.



Activité proposée : La tortue

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 2 personnes dont l'une sera la tortue et l'autre le renard (handicapés et valides mélangés).
- Manches de 30 secondes.

→ Mise en situation :

La tortue est à 4 pattes. Le renard est à genoux derrière elle. Au signal, il essaye de la retourner sur le dos. S'il y parvient, la tortue se remet en position pour recommencer l'action. Au bout de 30 secondes les rôles sont inversés.



→ 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 :

- 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.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un tatami

CONTACT :
André Seguin - ASP Judo
asp.judo@wanadoo.fr
06 77 24 94 84

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



Activité proposée : A la conquête du trésor

→ 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



Activité proposée : Les cerceaux brûlants

→ 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.

CONTACT :

Alain Thiam - CMASA
cif.lutte@wanadoo.fr
06 06 50 40 12 74

Activité proposée : Jeux d'eau

Situation n°1 : Souffler dans l'eau

→ Aménagement :

- Un espace dans le petit bassin pouvant accueillir suffisamment de personnes sans qu'elles se gênent.
- Une balle de ping-pong par personne.

→ Mise en situation :

Chaque participant est muni d'une balle de ping-pong. Uniquement en soufflant sur celle-ci flottant sur l'eau, il doit essayer de lui faire décrire une trajectoire.

Cet exercice a pour but de diminuer l'appréhension de mettre la tête dans l'eau. Après un moment de découverte, des courses peuvent être mises en place sur la largeur du petit bassin.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 personnes 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).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC), en fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des balles de ping-pong.
- Des chaises permettant de mettre les personnes en fauteuil roulant dans l'eau.
- Des frites, ceintures et planches permettant de maintenir certaines personnes hors de l'eau.

Situation n°2 : S'allonger dans l'eau

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes en essayant de mélanger personnes handicapées et personnes valides.
- Un espace dans le petit bassin pouvant accueillir suffisamment de personnes sans qu'elles se gênent.
- Des objets permettant de rester à la surface de l'eau du type planche, frite, ceinture, etc .

→ Mise en situation :

Deux par deux, une personne tire son binôme qui doit se maintenir le plus allongé possible, le corps droit, la nuque libre. Cet exercice peut se faire allongé sur le dos ou sur le ventre. Egalement, si certaines personnes ont des appréhensions, des objets permettant de rester à la surface peuvent être utilisés (planche, frite, ceinture, etc.).

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 3 ou 4 binômes 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).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC), en fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des chaises permettant de mettre les personnes en fauteuil roulant dans l'eau.
- Des frites, ceintures et planches permettant de maintenir certaines personnes hors de l'eau.



Situation n°3 : Mettre la tête dans l'eau

→ Aménagement :

- Constituer deux équipes.
- Un espace pouvant accueillir suffisamment de personnes sans qu'elles se gênent.
- Situé dans l'espace délimité, disséminer différents objets (anneaux lestés, bouchons de liège, planche, ballons, frites, etc.).

→ Mise en situation :

Deux équipes assises face à face sur chaque bord du bassin. Différents objets sont disséminés dans le bassin à différentes profondeurs. Au signal, les joueurs doivent aller chercher les objets et les ramener un par un dans leur camp respectif, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets dans le bassin. L'équipe victorieuse est celle qui a le plus d'objet, sachant que les objets lestés comptent triple.

Le but de cet exercice est de faire accepter aux pratiquants de mettre la tête dans l'eau.

→ 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 :

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

→ Matériel :

- Différents objets : balles de ping-pong, anneaux lestés, bouchons de liège, planche, ballons, frites, etc.
- Des chaises permettant de mettre les personnes en fauteuil roulant dans l'eau.
- Des frites, ceintures et planches permettant de maintenir certaines personnes hors de l'eau.

Situation n°4 : Se propulser

→ Aménagement :

- Sur deux lignes d'eau.
- Une planche par nageur.

→ Mise en situation :

Allongé sur le ventre, les bras sur la planche positionnée devant le visage, chaque nageur doit traverser le plus rapidement possible la piscine en ne battant que des jambes.



→ 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 :

- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC), en fonction du degré du handicap.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Plusieurs planches.
- Des chaises permettant de mettre les personnes en fauteuil roulant dans l'eau.
- Des frites, ceintures et planches permettant de maintenir certaines personnes hors de l'eau.

CONTACT :
Francis Miette - CD Natation
miette.charlemagne@wanadoo.fr
06 25 87 47 17

Activité proposée : Appropriation et jonglage

→ Aménagement :

- Une balle et une raquette par personne.
- Plusieurs parcours avec des plots et des obstacles de faible hauteur côte à côte.
- 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.

Activité proposée : Envoyer la balle

→ 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.



→ Matériel :

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

CONTACT :
Akiola Olympio - TTSTV
e.olympio@free.fr
06 77 71 69 19

Activité proposée : Appropriation et jonglage

→ Aménagement :

- Une balle et une raquette par personne.
- Plusieurs parcours avec des plots et des obstacles de faible hauteur côte à côte.
- 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 5 et 10 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.
- 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 des parcours sans obstacles.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des raquettes de tennis.
- Des balles de tennis.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



Activité proposée : Maîtriser la frappe

→ Aménagement :

- Plusieurs binômes en faisant en sorte de mélanger personnes handicapés et personnes valides.

→ Mise en situation :

Deux personnes face à face, une raquette et un gros dé en mousse pour deux. L'objectif est de tenter de renvoyer le dé envoyé à la main par le partenaire. Si le dé tombe au sol, les points qu'il indique sont attribués au partenaire. Les envois se font à tour de rôle.

Une évolution peut être apportée à cet atelier, en faisant le même exercice mais au-dessus d'un filet. Par la suite, le dé en mousse pourra être remplacé par une balle en mousse, puis par une balle à faible rebond (le but étant de ne pas courir après les balles continuellement et ainsi jouer davantage).

→ 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 ou 3 équipes est nécessaire.

→ Matériel :

- Des raquettes de tennis.
- Des dés en mousse.
- Des balles en mousse.
- Des balles à faible rebond.
- Des filets.
- Des fauteuils roulants pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



CONTACT :

Stéphane Gentilhomme - CAT
clubaulnaysientennis@wanadoo.fr
06 65 03 93 31

Activité proposée : Jeu de la pétanque

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 personnes en mélangeant personnes handicapées et personnes valides.
- Une cible pour 2 équipes. Les cibles ne doivent pas être positionnées trop loin, pour mettre les participants en situation de réussite.

→ Mise en situation :

Le jeu se joue en équipes de 3. Comme à la pétanque, le vainqueur est l'équipe qui atteint en premier 13 points. Le cochonnet est le centre de la cible.

Tour à tour les joueurs décochent leurs flèches en direction de la cible. Ils peuvent soit pointer, soit tirer. Le tir consiste à éliminer une flèche. Pour cela, le tireur doit loger sa flèche dans la même zone (de 1 à 10) que son adversaire. Si tel est le cas, la flèche adverse ne compte pas.

A la fin du jeu, comme au jeu de la pétanque, on compte les flèches de l'équipe la plus proche du cochonnet (le jaune). Chaque flèche compte dès lors un point.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur par pas de tir (soit 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 cibles.
- Des arcs.
- Des flèches.
- Des fauteuils roulant ou des chaises pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



Activité proposée : Chamboule tout

→ Aménagement :

- Un empilement de boîtes positionnées à une distance raisonnable du pas de tir, pour mettre les participants en situation de réussite.
- 3 flèches par personne. Pour éviter d'abimer les pointes de flèches, utiliser des flèches sans pointe.

→ Mise en situation :

Il s'agit de faire tomber un maximum de boîtes empilées les unes sur les autres. Les tireurs disposent pour cela de trois flèches. Cet atelier peut également se faire par équipe de 3 (handicapés et valides mélangés). Chaque tireur dispose d'une flèche, qu'il tire, au signal, chacun à leur tour. Dans cette situation, on peut mettre en place 3 pas de tir parallèles et ainsi faire jouer 3 équipes. L'équipe gagnante sera celle qui a fait tomber le plus de boîtes.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 3 pas de tir 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 boîtes.
- Des supports pour disposer les boîtes.
- Des arcs.
- Des flèches à pointe ronde.
- Des ballots de paille.
- Des fauteuils roulant ou des chaises pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



Activité proposée : Le mètre de couturière

→ Aménagement :

- Une cible pour 2 ou 3 tireurs. Les cibles ne doivent pas être positionnées trop loin, pour mettre les participants en situation de réussite.
- 3 flèches par personne.

→ Mise en situation :

Chaque tireur tire une volée de 3 flèches, en essayant de rechercher le meilleur groupement possible. A la fin de la séquence de tir, à l'aide d'un mètre de couturière, on entoure la base des trois flèches. Le vainqueur est celui dont la distance mesurée est la plus faible.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 pas de tir (soit entre 4 et 6 personnes) 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 cibles.
- Des arcs.
- Des flèches.
- Des fauteuils roulant ou des chaises pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Alain Delcourt - Archers du Vert Galant
delcourtalain@aol.com
01 48 60 16 25

Activité proposée : Relaxation

→ Aménagement :

Au moins 1 tapis par personne au sol.

→ Mise en situation :

Pour commencer, le groupe de participants va marcher en silence dans la salle en amplifiant sa respiration (non bruyant). Après quelques pas, tendre les bras au-dessus de la tête en inspirant, les relâcher en expirant. Les mouvements doivent être lents. Ensuite, s'allonger dos au sol sur les tapis, suffisamment éloigné les uns des autres, et continuer à se concentrer sur sa respiration (mouvement de la poitrine et de l'abdomen), pendant au moins 3 minutes. Là se finit l'échauffement.

Ensuite, dans cette fiche, sont proposées 6 positions à réaliser lentement en prenant le temps de respirer correctement.

1) La montagne : Debout, jambes jointes, pousser le sol avec les talons et le plafond avec la tête. Le regard est fixé sur un point devant soi à l'horizontale. Rentrer le menton en même temps que baisser les épaules, les hanches doivent être parfaitement alignées.

2) L'écureuil : Assis sur les genoux et joindre les mains devant le menton. Monter un bras le plus haut possible, puis l'autre en inspirant et les baisser simultanément en expirant.

3) La cascade : Debout, lever les bras comme pour toucher le plafond du bout des doigts en plaçant les bras de chaque côté des oreilles. Regarder en haut vers les mains en repoussant le sol avec les pieds, ensuite regarder vers l'arrière en étirant le buste.



4) Le tunnel : A quatre pattes, les mains dans l'alignement des épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Ecarter les doigts et bien les tendre. Bien en appui, soulever les hanches le plus possible en gardant la tête relâchée. Allonger le dos en poussant les talons au sol.

5) La souris : A genoux, assis sur les talons se pencher en avant sur les cuisses. Le front repose sur le sol devant les genoux. Les bras le long du corps, les paumes vers le haut, fermer les yeux.

6) Le papillon : Assis, les plantes de pieds l'une contre l'autre, les genoux écartés. Poser les mains sur les épaules en soulevant les coudes. Se grandir en allongeant le buste. Monter les coudes en inspirant, les baisser en expirant.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 2 animateurs pour un groupe de 15 personnes sont nécessaires.

→ 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.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des tapis de sol.
- Des chaises.



CONTACT :
Oulfa Ben Romdhane - Yoga Intégral Sevrans
benr@laposte.net
06 15 41 44 20

Activité proposée : Dans la cible...

→ Aménagement :

- 3 boules par personne.
- 1 cerceau qui servira de cible à atteindre.
- 1 cerceau pour matérialiser la zone de lancer.

→ Mise en situation :

Les joueurs font trois lancers successifs. L'objectif étant de placer les boules dans la cible. Une évolution peut être mise en place. Cette fois il y a 3 cibles, toujours matérialisées par des cerceaux mais tous de couleur différente. Les cerceaux seront positionnés à des distances différentes par exemple à 3, 5 et 7 mètres (les distances doivent être adaptées en fonction de la population, le but étant de mettre les joueurs en situation de réussite).

→ 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.
- 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 :

- Plusieurs boules de pétanque.
- Plusieurs cerceaux de couleur.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



Activité proposée : La boule noire

→ Aménagement :

- 3 boules par personne.
- 1 cerceau pour matérialiser la zone de lancer.
- 1 boule noire ou de couleur ou différente des autres qui sera positionnée à une distance de 5 mètres environ par rapport à la zone de lancer.
- 1 cerceau qui servira de cible à atteindre.

→ Mise en situation :

Les joueurs font trois lancers successifs. L'objectif étant de toucher la boule noire. Une évolution peut être mise en place. Cette fois il y a 1 cible située à l'arrière de la boule noire (la distance entre la boule noire et la cible va dépendre de la population qui joue). L'objectif étant de toucher la boule noire afin qu'elle rentre dans la cible.

→ 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 :

- Plusieurs boules de pétanque.
- Plusieurs cerceaux de couleur.
- Des boules noires.
- Des fauteuils roulant pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone



→ Aménagement :

- 3 boules par personne.
- Des cerceaux ou des cartons couchés, ouverture orientée vers les joueurs, qui serviront de cibles à atteindre.
- Des chaises positionnées les unes à côté des autres au niveau de la zone de lancer.

→ Mise en situation :

Assis sur une chaise, les joueurs font trois lancers successifs. L'objectif étant de placer les boules dans la cible positionnée à environ 4m de la zone de lancer. Si besoin, pour faire leurs lancers, les joueurs utilisent une gouttière.

Une évolution peut être mise en place. Cette fois il y a 3 cibles, positionnées à des distances différentes mais pas au-delà de 6m (les distances doivent être adaptées en fonction de la population, le but étant de mettre les joueurs en situation de réussite).

→ 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.
- 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 :

- Plusieurs boules de boccia.
- Plusieurs cerceaux ou cartons.
- Des chaises.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone

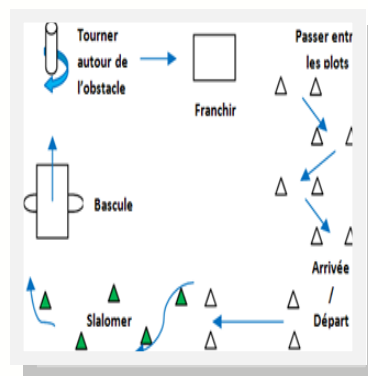
→ Aménagement :

- Un espace assez grand pour mettre en place un parcours avec plusieurs ateliers.
- La ligne de départ et la ligne d'arrivée sont au même endroit (faire une boucle).
- Un fauteuil par personne.

→ Mise en situation :

Cette activité consiste à réaliser un parcours présentant différentes difficultés en un minimum de temps. Chaque participant part l'un après l'autre à 30 secondes d'écart (au moins), pour laisser la personne précédente évoluer en toute liberté.

Le parcours peut être tracé sur une aire plane ou accidentée (augmente la difficulté de l'activité). De la ligne de départ au premier plot, il est recommandé de proposer une ligne droite d'une longueur minimale de 10 m. Pour les ateliers l'environnement extérieur peut également être utilisé (trottoir à monter, terrain sableux ou avec gravillons à traverser, rampe à monter et descendre, etc.).



Pour la bascule, le plateau doit être suffisamment long afin que le participant ait la possibilité d'y monter les 4 roues avant de le faire basculer. Pour le franchissement d'obstacle, ce dernier doit être plus long que la longueur du fauteuil (type grande planche de 2,5m de long)

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur par atelier est nécessaire. Dans cette configuration, il faut 6 animateurs.

→ Public handicapé concerné :

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

→ Matériel :

- Plusieurs fauteuils roulants.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone

Activité proposée : 1-2-3 Soleil

→ Aménagement :

- Un meneur de jeu qui fera le décompte et sera positionné à au moins 7 mètres des patineurs.
- Un espace assez grand pour évoluer sans se bousculer.

→ Mise en situation :

Le meneur de jeu tourne le dos aux patineurs qui sont tous alignés au fond du terrain. Le meneur de jeu compte 1-2-3, soleil. Les patineurs doivent venir toucher le dos du meneur avant que celui-ci se retourne au mot « soleil ». Les participants patinent sur « 1-2-3 » et doivent donc être immobiles à « soleil ». Celui qui n'est pas arrêté retourne au départ. Cet atelier a pour but de maîtriser le freinage.

→ 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 :

- 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.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des rollers.
- Des protections.
- Des casques.
- Un craie pour matérialiser la ligne de départ.



Activité proposée : Slalom humain



→ Aménagement :

- Plusieurs groupes de patineurs (au moins 6) positionnés en ligne les uns derrière les autres.

→ Mise en situation :

Par groupe, les patineurs se mettent les uns derrière les autres, droits et solides comme des piquets, en laissant suffisamment de place pour laisser passer une personne. Le dernier de la file remonte en slalom tout le groupe pour prendre la tête. Il est suivi quelques secondes après son départ par un autre patineur. Cet atelier a pour but de maîtriser le changement de direction tout en sécurisant les déplacements.

→ 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 :

- 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.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des rollers.
- Des protections.
- Des casques.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone

Activité proposée : Passe et marque

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un demi-terrain de handball.
- La ligne d'en-but est la ligne de fond. Au centre de celle-ci sera positionné un but de rugby.
- Un ballon de rugby pour 2 équipes.
- Un fauteuil roulant par personne.



→ Mise en situation :

En ligne, les uns à côté des autres sur la ligne de demi-terrain, les membres d'une équipe doivent se faire des passes. Attention le rugby fauteuil à XIII suit les règles du rugby à XIII classique, ainsi les passes doivent obligatoirement être faites vers l'arrière. Lorsque chaque équipe a effectué 2 à 3 fois cet exercice une évolution va être apportée : des défenseurs vont gêner l'avancée de l'équipe qui a le ballon.

L'équipe qui a le ballon commence son action au niveau de la ligne du milieu de terrain. L'objectif est d'arriver à se faire au moins 4 passes avant de tenter de marquer un essai. Si l'équipe qui attaque a été plaquée 5 fois (5 flags retirés : les flags sont des sortes de foulards positionnés sur les épaules des joueurs. Il y en a 2 par personne. Lorsqu'il y a contact et que l'adversaire arrive à retirer un flag au porteur de balle cela correspond à un plaquage) ou si le ballon a été intercepté par l'autre équipe, le décompte est annulé et c'est l'autre équipe qui récupère le ballon pour tenter à son tour de se faire au moins 4 passes avant d'aller marquer un essai. La nouvelle mise en jeu se fait à l'endroit où a été intercepté le ballon par une touche au sol. Si le ballon vient à être intercepté ou si 5 plaquages ont été réalisés par l'équipe adverse, l'action s'arrête et deux nouvelles équipes font l'exercice.

→ 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.
- 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.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de rugby.
- Des en-but de rugby.
- Des fauteuils roulant.
- Des flags à accrocher sur les épaules des joueurs (2 flags par personne)

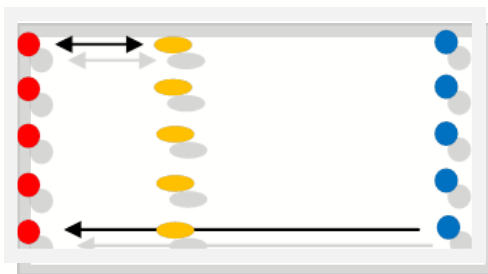
Activité proposée : Lions et gazelles

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 4 à 6 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Une équipe à chaque extrémité du terrain.
- Un ballon pour deux.

→ Mise en situation :

Chaque gazelle (rouge) doit se saisir d'un ballon et revenir pour le déposer dans sa zone de départ. Les lions (bleu) foncent vers les gazelles et essaient de les toucher avant la ligne d'arrivée. Un point revient à l'équipe des lions à chaque gazelle touchée. Ensuite, on change les rôles. Le rapport de force peut évoluer en augmentant ou réduisant la distance entre les gazelles et leur ballon.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 équipes est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant si le terrain le permet.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil si le terrain le permet.
- 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 si le terrain le permet.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de rugby.
- Des dossards.
- Des éléments pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

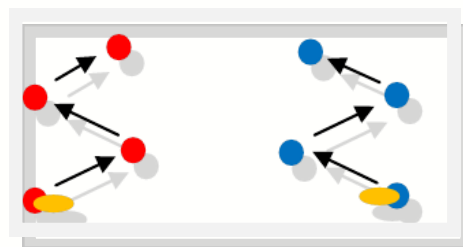
Activité proposée : Passes en arrière

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 à 5 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Un ballon par équipe.

→ Mise en situation :

Deux jeux en parallèle. A la mise en jeu, chaque équipe doit réussir 5 passes consécutives vers l'arrière (règles de l'en-avant). La première ayant terminé a gagné.



→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 équipes est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant si le terrain le permet.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout ou en fauteuil si le terrain le permet.
- 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 si le terrain le permet.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Des ballons de rugby.
- Des dossards.
- Des éléments pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.



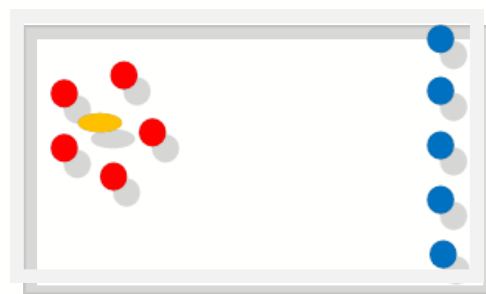
Activité proposée : Simulation de mole

→ Aménagement :

- Plusieurs équipes de 3 à 6 personnes (handicapés et valides mélangés).
- Une équipe en cercle avec le ballon au centre du cercle.
- Une équipe en ligne sur la largeur du terrain.
- Une ligne de but pour chaque équipe.

→ Mise en situation :

Plusieurs joueurs (rouge) se regroupent pour former une maison. Le ballon est fermé dans la maison. Plusieurs joueurs de l'équipe adverse (bleu) sont sur le terrain. Le but est de faire en sorte que le ballon franchisse la ligne adverse.



Au signal, les joueurs de l'équipe bleue doivent s'organiser pour déplacer la maison et la repousser derrière la ligne de but des rouges. De leur côté, les rouges doivent se déplacer en cercle, sans perdre le ballon, pour franchir la ligne de but bleue. Lorsque la maison tombe ou perd le ballon, le jeu est arrêté pour remettre en place la situation de départ mais à l'endroit où l'équipe est tombée. Le jeu s'arrête au bout de 2 min et les équipes changent de rôle.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau d'handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 équipes est nécessaire.

→ Matériel :

- Des ballons de rugby.
- Des dossards.
- Des éléments pour les valides qui veulent se mettre en situation de handicap.

CONTACT :
Nom - Asso
email
téléphone

Activité proposée : Jeux de sarbacane

→ Aménagement :

- Des chevalets et cibles placés à distance de la zone de tir.
- Des chaises positionnées les unes à côté des autres sur la ligne marquant la zone de tir.

→ Mise en situation :

Tir aux Couleurs

Se procurer un vieux dé sur lequel on colle des gommettes de couleurs correspondant aux couleurs de la cible.

Lancer le dé : le rouge sort, la 1ère manche commence; chaque joueur doit tirer sa volée de 5 flèches dans le rouge, 1 pt est attribué pour tout impact dans le rouge (5 maxi).

Puis, on relance le dé et c'est reparti pour un tour. La partie se joue en 30 pts.



Loto

Chacun leur tour, les joueurs tirent une fléchette. Le numéro atteint est attribué à celui qui l'a touché le premier. Aucun numéro ne peut être attribué deux fois.

On retire ensuite toujours chacun son tour jusqu'à ce que tous les numéros aient été touchés. Quand tous les numéros sont touchés (et donc attribués) on compte les points des numéros, celui qui a le plus grand total a gagné.

Variante : Pour les valides souhaitant pratiquer la sarbacane en situation de handicap, un masque occultant peut être utilisé pour cacher un œil du tireur.

→ Nombre d'encadrants :

Le nombre d'animateurs va dépendre du nombre de participants et de leur niveau de handicap. Toutefois 1 animateur pour 2 ou 3 personnes est nécessaire.

→ Public handicapé concerné :

La sarbacane est adaptée à tous les types de handicap.

→ Matériel :

- Des chaises et masques occultant pour les valides souhaitant se mettre en situation de handicap.
- Des sarbacanes et fléchettes.
- Dé avec gommettes de couleurs.

Activité proposée : Match de torball

→ Aménagement :

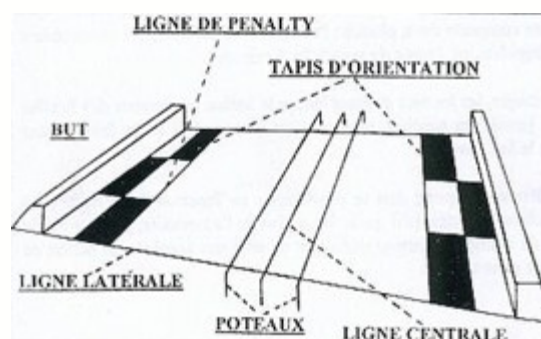
- 2 équipes de 3 joueurs.
- Un terrain de 16 mètres de long sur 7 mètres de large.
- Un but de part et d'autre du terrain (il occupe toute la largeur du terrain).
- 3 cordes équipées de clochettes tendues en travers du terrain à une hauteur de 40 cm.
- 3 tapis de sol de 2 mètres devant chaque but.

→ Mise en situation :

L'objectif est de marquer un but à l'équipe adverse en lançant un ballon sonore uniquement à la main en le faisant passer sous trois cordes tendues en travers du terrain.

Une rencontre dure 2 mi-temps de 5 minutes. Pendant la phase de jeu, les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain et se positionner n'importe où dans leur zone de jeu. Chaque joueur est alternativement attaquant puis défenseur, le ballon devant être relancé uniquement à la main dans un délai maximum de 8 secondes après la récupération.

Par souci d'égalité, les joueurs doivent porter un masque occultant.



→ Nombre d'encadrants :

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

→ Public handicapé concerné :

- Malvoyants et non-voyants.
- Personnes de petite taille.
- Handicap mental et psychique.

→ Matériel :

- Un ballon sonore (à grelots)
- Des masques opaques
- Des tapis de sol à fixer devant les buts
- Des cordes avec clochettes



Association Basket Club de Villepinte

11 avenue Parmentier
93420 Villepinte
Tel.: 01 43 85 32 47
Site : www.basketclubvillepinte.com

BMS Basket

Gymnase Eugénie Cotton
Rue du Docteur Calmette
93150 Le Blanc-Mesnil
Tel.: 06 48 37 60 13

OCCS - Ourcq Can'ohé Club Sevranaïis

26 allée Bir Hakeim
93270 Sevrans
Tel. : 06 21 02 57 63
Site : occs.ibbou.com

**CSCV - Club Sportif Cyclotourisme de
Villepinte**

18 avenue de Sully
93420 Villepinte
Tel.: 01 48 60 77 22
Site : cscvcyclo.free.fr

FSGT 93

16 avenue Paul Eluard
93000 Bobigny
Tel. : 01 48 31 12 59
Site : www.fsgt93.fr

Tremblay Football Club

7 rue Jules Ferry
93290 Tremblay-en-France
Tel. : 01 48 60 53 70
Site : tremblayfootballclub.footeo.com

BMS Football

106 avenue Charles Floquet
93150 Le Blanc-Mesnil
Tel : 01 49 39 08 30
Site : www.blancmesnil-sport-football.com

Office Municipal des Sports de Sevrans

1 rue Augustin-Thierry
93270 Sevrans
Tel : 01 43 85 58 74

BMS Handball

35 bis avenue de la République
93150 Le Blanc-Mesnil
Tel. : 01.48.67.46.17
Site : www.bmshb93.com

AS Pierrefitte Judo

Gymnase Eugène Varlin
Rue Georges Blandin
93380 Pierrefitte
Tel. : 01 48 28 01 35

**C.M.A.S.A - Club Municipal Aulnaysien
de Sports Athlétiques**

rue du Maréchal Juin
93600 Aulnay-sous-Bois
Tel. : 06 50 40 12 74
Site : cmasa-aulnay.fr

AC.NA.VI

Piscine Municipale de Villepinte
rue Pierre Audat
93420 Villepinte
Tel. : 01 49 36 97 42
Site : acnavi.free.fr

**TTSTV– Tennis de Table de Sevrans,
Tremblay-en-France et Villepinte**

Stade Infroit - 1 rue Infroit
93420 Villepinte
Tel. : 01 48 61 17 16
Site : ttstvillepinte.fr

Club Aulnaysien de Tennis

Stade du Moulin Neuf
Rue du Maréchal Juin
93600 Aulnay-sous-Bois
Tel. : 01 48 6912 40
Site : www.club.fft.fr/cat

Les Archers du Vert Galant

75 rue de l'Argonne
93290 Tremblay-en-France
Tel. : 01 48 60 16 25
Site : lesarchersduvertgalant.e-monsite.com

Yoga Intégral de Sevrans

Cité des Sports
1 rue Gabriel Péri
93270 Sevrans
Tel. : 06 15 41 44 20
Site : www.ville-sevrans.fr/yoga-integral-de-sevrans

Union Pétanque Aulnay Sud

Avenue de la Croix Blanche
93600 Aulnay-sous-Bois
Tel : 01 48 69 58 26

BMS Rugby

93150 Le Blanc-Mesnil
Tel : 06 73 78 86 45
club.quomodo.com/bmsr/accueil/bienvenue

Les fins Hameçons du Sausset

Parc du Château Bleu
93290 Tremblay-en-France
Site : fins-hamecons.fr

CDOMS 93



www.integrathon.com