



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

NATATION





Table des matières

1. Introduction	03
2. Description de l'activité	04
3. Catégories de déficiences	05
4. Socles de compétences	07
5. Fiches pratiques	08
Fiche 1 : Le jeu du chat	10
Fiche 2 : Le relais torpille	11
Fiche 3 : Le sorcier	12
Fiche 4 : Les déménageurs	13
Fiche 5 : Le béret	14
Fiche 6 : L'épervier	15
Fiche 7 : Le train	16
Fiche 8 : Jeu de relais	17
Fiche 9 : Le tapis volant	18
Fiche 10 : Epervier - Mérrou	19
Fiche 11 : 1,2,3 soleil !	20
Fiche 12 : Remplir la maison	21
Fiche 13 : Le guide	22
6. Annexes	23





Dossier de travail réalisé en collaboration avec l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : juillet 2024



Association des fédérations
francophones du sport scolaire (AFFSS)
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53
E-mail : info@sportscolaire.be
www.sportscolaire.be



Ligue Handisport Francophone (LHF)
69 Avenue du Centenaire
6061 Charleroi
Tel : 071/10.67.50
e-mail : info@handisport.be
www.handisport.be

Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de l'ADEPS



1. Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser et sensibiliser les enseignants et les élèves dans l'enseignement ordinaire sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs, intellectuels ou visuels et qui désirent découvrir de nouvelles pratiques. Nous espérons que ce dossier leur permettra de mettre en place des aménagements raisonnables pour les élèves à besoins spécifiques qui sont inscrits dans l'enseignement ordinaire.

Le dynamisme des leçons proposées suscitera une plus grande motivation de la part des élèves durant les séances d'éducation physique et leur permettra de découvrir ce sport paralympique qu'est le « para-natation ».





2. Description de l'activité

La natation handisport est un sport dérivé de la natation. La natation est à la fois un loisir, une activité de rééducation et un sport pour les personnes porteuses d'une déficience.

La natation handisport respecte les règles établies par la Fédération internationale de natation, adaptées pour tenir compte de la déficience des sportifs.

Si l'athlète ne peut pas utiliser le plongeoir, il peut prendre le départ directement dans l'eau. Il peut aussi être soutenu par un assistant durant la phase de départ.

Chaque nageur déficient visuel est averti avant de faire un virage ou un relais par un assistant qui le touche avec une perche au bout rembourré. Tout nageur doit être classifié en fonction de sa déficience et ses capacités fonctionnelles (entre 1 et 13, 1 étant le handicap le plus faible et 13 le plus fort).

Les épreuves de courses sont les suivantes :

+ Open Water

- 50m, 100m, 200m et 400m nage libre
- 50m ou 100m dos
- 50m ou 100m brasse
- 50m ou 100m papillon
- 150m trois nages ou 200m quatre nages
- relais 4×50m et 4×100m nage libre
- relais 4×50m et 4×100m quatre nages





3. Catégories de déficiences

Il y a 148 épreuves en natation, essentiellement les mêmes qu'aux Jeux Olympiques mais subdivisées en classes de déficiences. Les épreuves sont classées par lettres et par chiffres.

Les chiffres désignent la nature et la lourdeur de la déficience :

- S désigne la nage libre, le dos et le papillon
- SB désigne la brasse
- SM désigne les quatre nages individuelles.

Les déficients moteurs sont classés :

- en 10 catégories S (S1 à S10)
- en 8 catégories SB (SB2 à SB9)
- en 8 catégories SM (SM3 à SM10)

- S1 à S10 : déficiences physiques diverses, classées en général par gravité plutôt que par type. (Pour la brasse, les chiffres ne vont que de 1 à 9. SB1 correspond à S1 et S2, puis SB2 à S3, etc, jusqu'à SB9 qui équivaut à S10.)
- S1 : atteintes les plus lourdes ;
- S2 : grave difficulté de coordination des quatre membres ;
- S3 : similaire au S2, mais niveau de handicap moins lourd ;
- S4 : athlètes ayant l'usage de leurs bras, une faiblesse aux mains et aucun usage de leur tronc et leurs jambes ; ou des difficultés de coordination affectant les quatre membres et en particulier les jambes ; ou perte / amputation de trois membres.
- S5 : athlètes ayant le plein usage de leurs bras et mains, mais aucun usage de leur tronc et de leurs jambes ;



3. Catégories de déficiences

- S6 : athlètes ayant le plein usage de leurs bras et de leurs mains, un usage limité de leur tronc, et aucun usage de leurs jambes ;
- S7 : athlètes ayant le plein usage de leurs bras et tronc, et un usage partiel de leurs jambes ; ou faiblesse/problème de coordination d'un côté du corps ; ou perte d'usage majeure de deux membres.
- S8 : athlètes ayant le plein usage de leurs bras et tronc et un usage partiel de leurs jambes (supérieur à la catégorie 7) ; ou perte de deux membres.
- S9 : sévère handicap à un membre, ou perte d'un membre ; ou légers problèmes de coordination.
- S10 : légère faiblesse aux jambes ; ou mouvements restreints au niveau du bassin ; ou déficience des deux pieds ; ou déficience légère d'une partie d'un membre.

Les déficients visuels sont classés en trois catégories :

- S11 : les aveugles
- S12 : les malvoyants modérés
- S13 : les malvoyants légers

Les athlètes aveugles portent des lunettes de natation noircies pour s'assurer de leur égalité. Puisqu'ils ne peuvent voir le bord du bassin, un assistant le leur indique d'une tape sur la tête.

Les déficients mentaux :

- S14

Les athlètes sourds et malentendants

- S15 : cette catégorie n'est toutefois pas incluse aux Jeux Paralympiques.



4. Compétences visées

Habiletés gestuelles et Motrices (HGM)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie, de buts poursuivis et de ses caractéristiques physiques
6. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
7. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique

Condition Physique (CP)

Sous-catégories :

1. Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne
2. Souplesse : éviter les muscles des grandes articulations
3. Vitesse : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse
4. Force : déplacer des charges adaptées
5. Puissance alactique : exécuter des mouvements explosifs

Coopération Socio-motrice (CSM)

Sous-catégories :

1. Respect des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre
2. Agir collectivement dans une réalisation commune
3. Agir avec Fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)



FICHES PRATIQUES



5. Fiches pratiques

Notice : nous vous proposons des exercices « traditionnels » que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez.

Voici quelques adaptations que vous pouvez mettre en place pour placer les élèves en situation de handicap :

1. proposer aux élèves de tenir leur maillot pour immobiliser leur bras
2. nager avec le bras dans le dos ou sur le ventre
3. placer un pull-buoy entre les genoux pour immobiliser les jambes
4. mettre une ceinture de plomb...





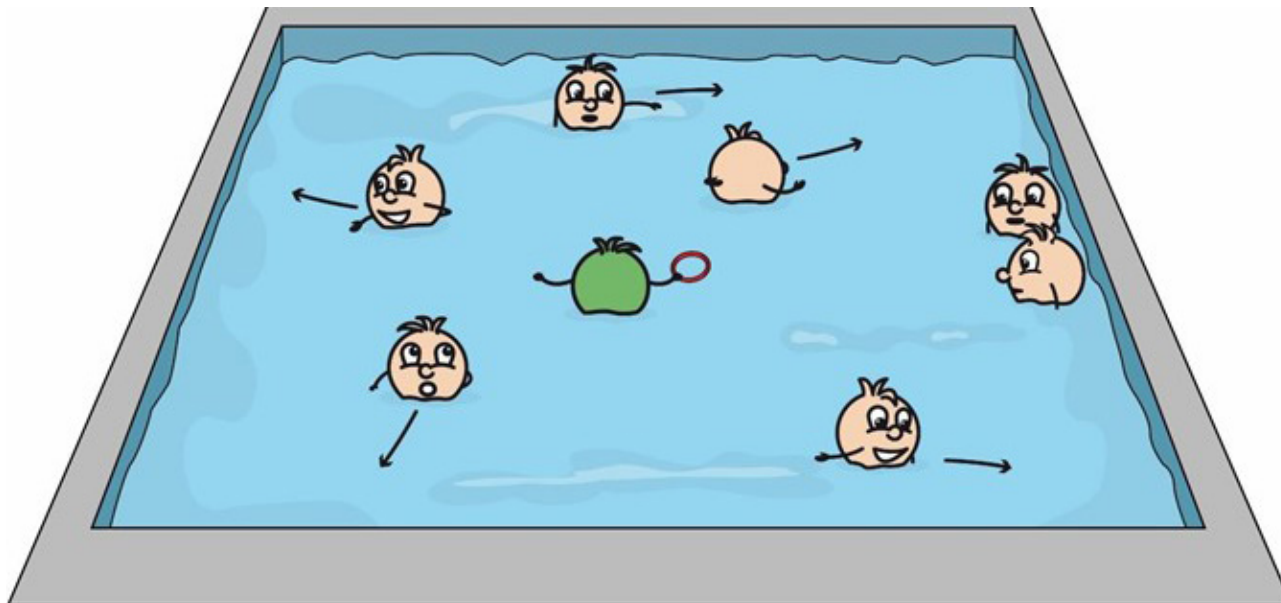
Fiche 1 : Le jeu du chat



10 min



En dispersion



Objectif

Etre capable de se déplacer et de s'équilibrer dans l'eau avec un bras.



Organisation

Les souris sont en dispersion dans l'eau. Le chat, un anneau en main, se déplace afin de toucher les souris. Lorsqu'une souris est touchée, elle se place au bord de la piscine.

On compte le nombre de souris touchées en 1'.
Changer le rôle du chat.



Matériels

- Des anneaux
- 1 chronomètre
- 1 sifflet



Variantes

- Changer la durée de jeu
- Augmenter le nombre de chats



Fiche 2 : Le relais torpille

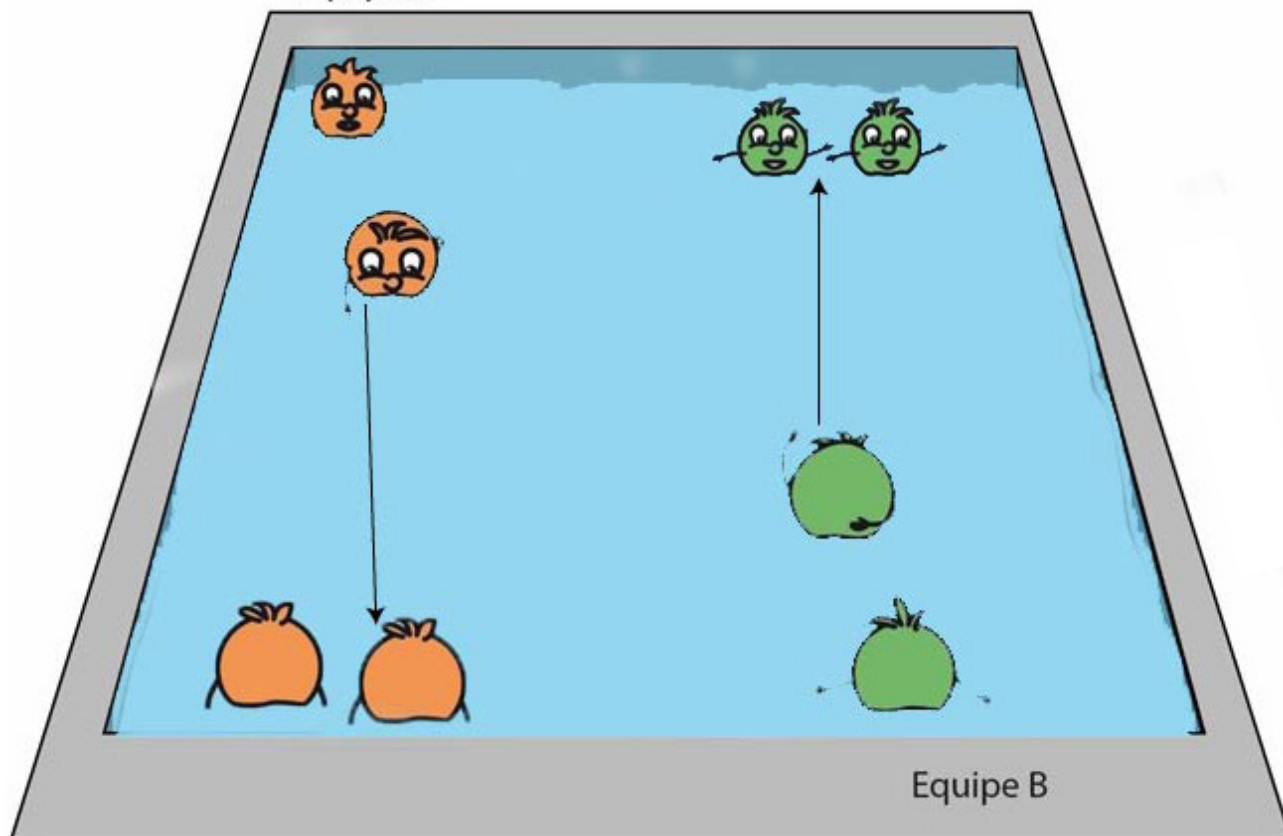


10 min



en groupes homogènes

Equipe A



Equipe B



Objectif

Etre capable de se déplacer rapidement avec un bras.



Organisation

Course relais par équipe. Nager sur la longueur de la piscine. Diviser l'équipe en deux : l'équipe A en petite profondeur et l'équipe B en grande profondeur. Au signal de l'enseignant, les 1ers de chaque équipe s'élancent. Le second élève s'élance quand le 1er a touché le mur. Et ainsi de suite. Quand tous les élèves de l'équipe ont réalisé une longueur de bassin, on arrête le chrono.



Matériels

- 1 chronomètre
- 1 Siflet



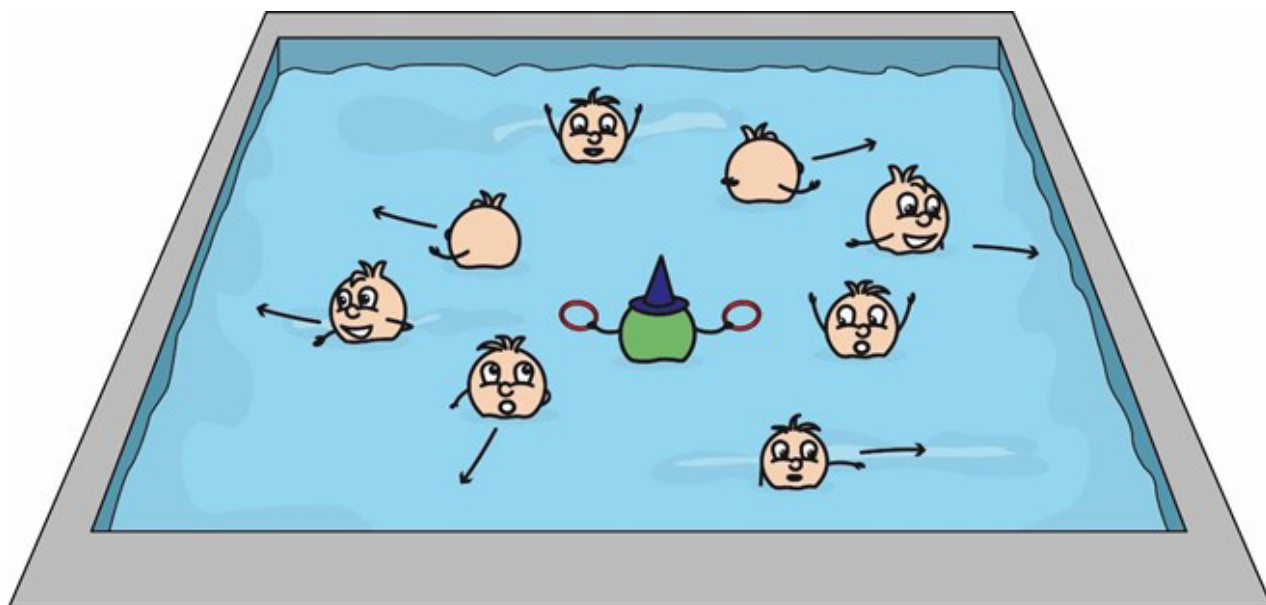
Fiche 3 : Le sorcier



10 min



En dispersion



Objectif

Etre capable de se déplacer et de s'équilibrer dans l'eau avec une déficience à chaque bras.



Organisation

Un joueur tient un anneau dans chacune de ses mains (le sorcier). Il a le pouvoir de transformer les autres joueurs en statues lorsqu'il les touche avec un des deux anneaux.

Les joueurs touchés doivent rester sur place. Chronométrer le temps mis par le sorcier pour transformer tous les nageurs en statues. Changer le rôle du sorcier.



Variante

Compter le nombre de statues après 1',2',...

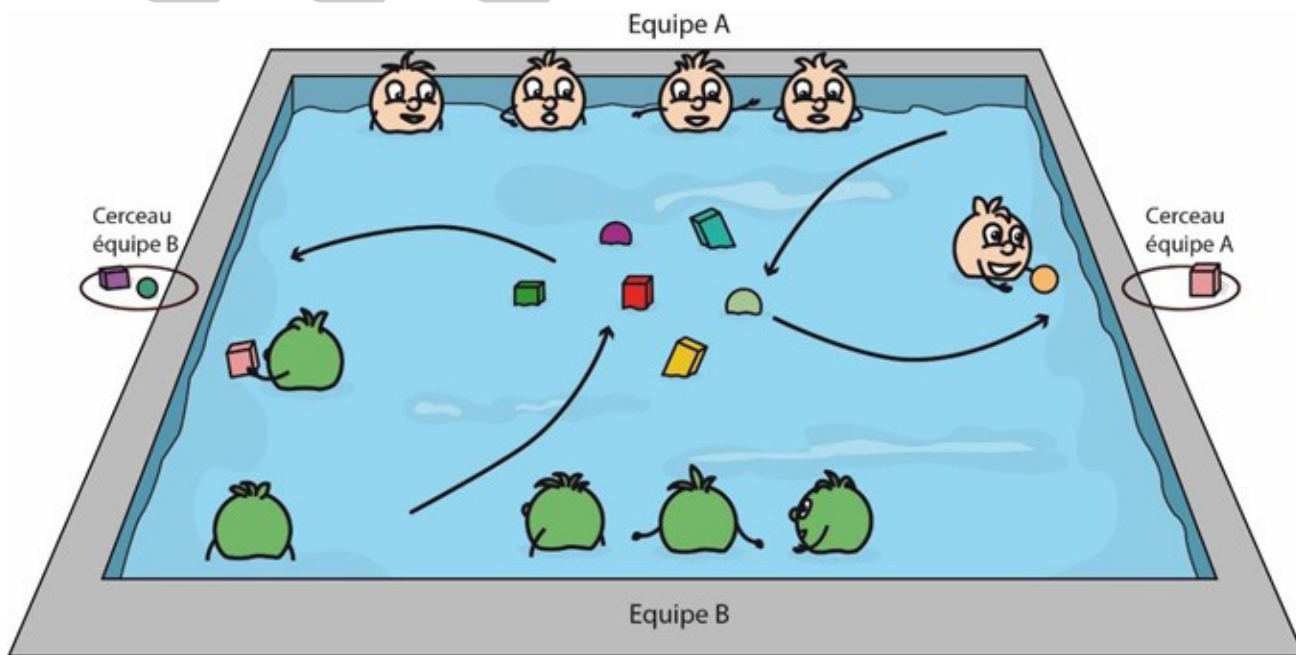


Matériels

- 2 anneaux
- 1 chrono
- 1 sifflet



Fiche 4 : Les déménageurs



Matériels

- Objets flottants divers
- 2 cerceaux
- 1 Chronomètre
- 1 Siflet



Variante:

Changer de diagonale toutes les 2 minutes.



Objectif

Etre capable de se déplacer dans l'eau de façon la plus efficace malgré sa déficience (aux mains, aux bras ou aux jambes).



Organisation

Chaque nageur de chaque équipe porte une déficience différente. Au signal de l'enseignant, le 1er de chaque groupe part chercher un objet flottant. Ils déposent ensuite l'objet dans leur cerceau et reviennent ensuite taper la main du numéro 2 qui s'élance à son tour. Le but du jeu est de parvenir à ramener le plus d'objets possible dans son camp en 5'. Changer les déficiences au sein de chaque groupe pour le départ du jeu suivant.



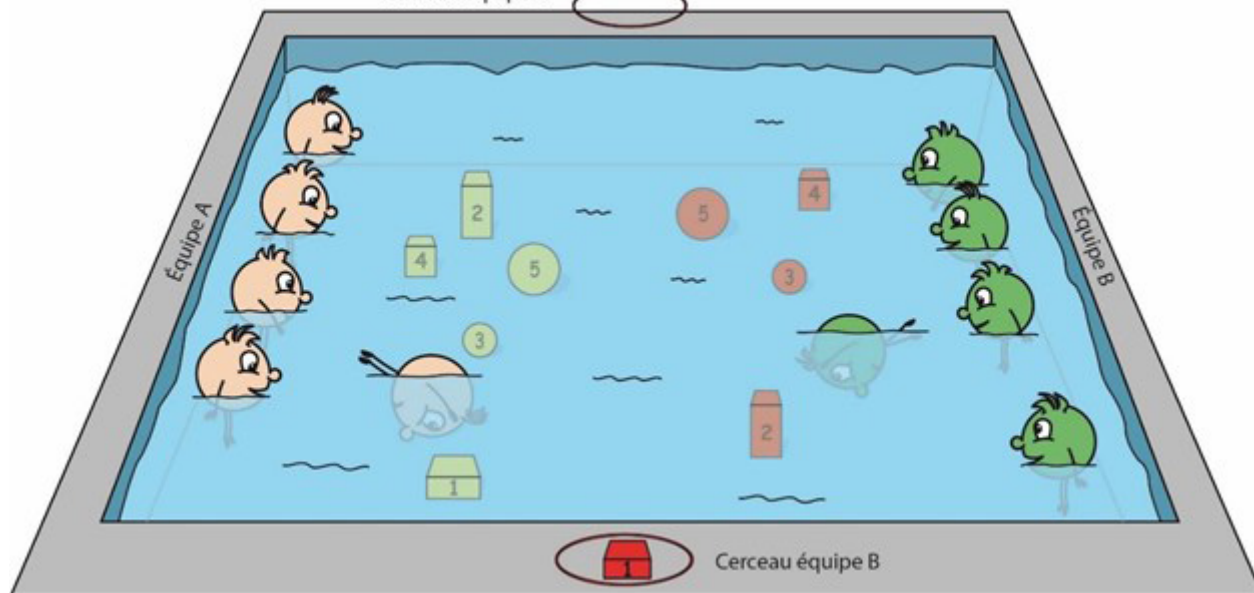
Fiche 5 : Le béret



10 min

En 2 groupes
homogènes

Cerceau équipe A



Cerceau équipe B



Objectif

Etre capable de plonger, malgré sa déficience, (aux mains, aux bras ou aux jambes), pour aller chercher des objets au fond de l'eau.



Organisation

Chaque nageur de chaque équipe porte une déficience différente. Des objets lestés au fond de la petite profondeur sont numérotés (en fonction du nombre d'élève par équipe). Au signal de l'enseignant, le 1er de chaque équipe part chercher l'objet n°1. Le 2ème élève part quand le 1er a déposé l'objet dans le cercle, et ainsi de suite. Le but du jeu est de parvenir à ramener le plus d'objets possible dans son camp en 5'.
Changer les déficiences au sein de chaque équipe pour le départ du jeu suivant.



Matériels

- Divers objets lestés
- 2 cerceaux
- 1 Chronomètre
- 1 Siflet



Variantes

- Changer la durée du jeu
- Mettre les objets dans une plus grande profondeur
- Seul le 1er objet déposé dans le cerceau est comptabilisé pour l'équipe concernée



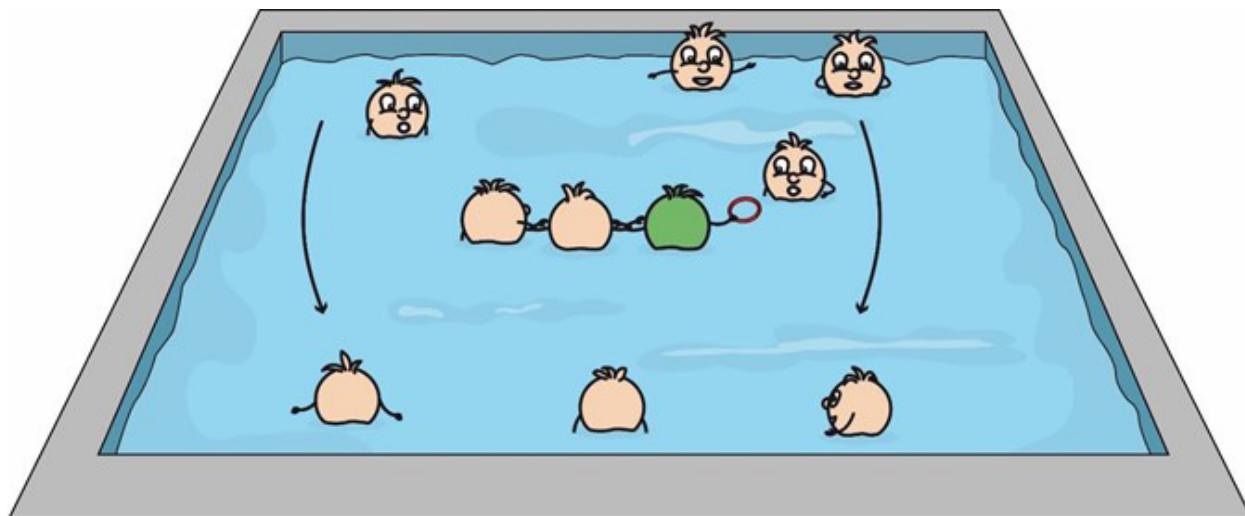
Fiche 6 : L'épervier



10 min



En ligne



Objectif

Se déplacer dans l'eau le plus efficacement possible pour nager le plus vite avec une déficience aux mains, aux bras et/ou aux jambes.



Organisation

L'enseignant choisit une déficience qui sera commune à chaque nageur. Au signal de départ, les joueurs traversent la petite largeur de la piscine, le plus vite possible sans se faire toucher par l'épervier, identifié par un anneau en main. Dès qu'ils sont touchés, les joueurs deviennent les partenaires de l'épervier et se déplacent avec lui en s'accrochant. Le dernier joueur non touché a gagné. Changer le rôle de l'épervier.



Matériels

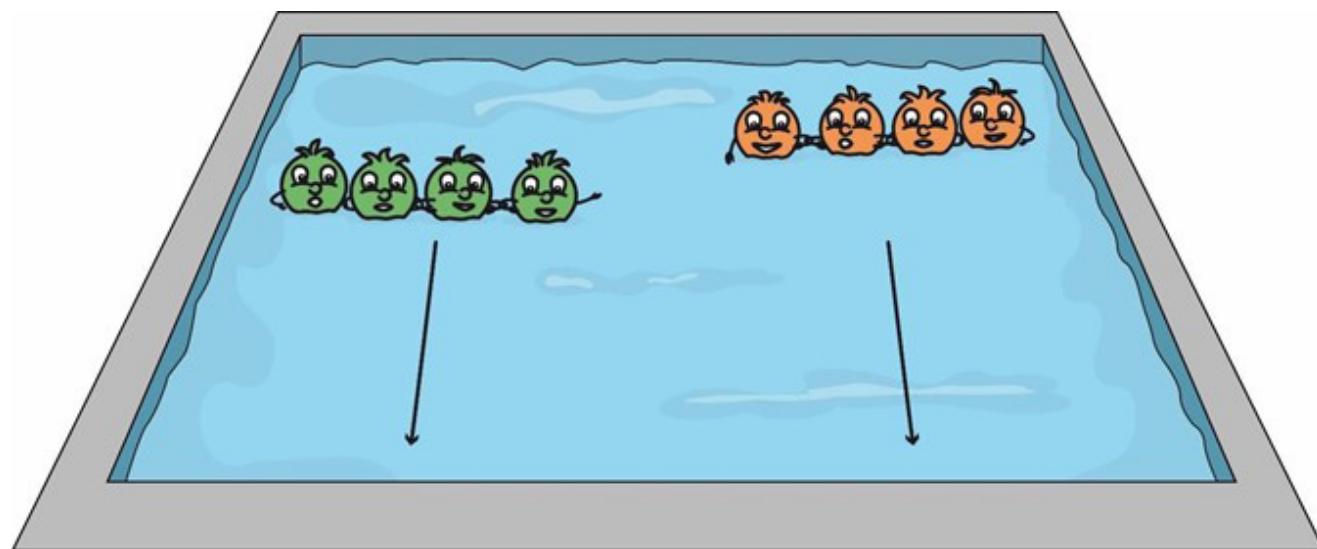
- 1 anneau
- 1 sifflet
- 1 chronomètre



Fiche 7 : Le train



10 min

En groupe
homogènes

Matériels

- 1 sifflet
- 1 chronomètre



Variantes

- Changer la durée du jeu
- Augmenter le nombre de wagons
- Faire l'exercice en grande profondeur



Objectif

Nager le plus rapidement possible au profit de son équipe et en fonction de sa déficience (aux mains, aux bras et/ou aux jambes).



Organisation

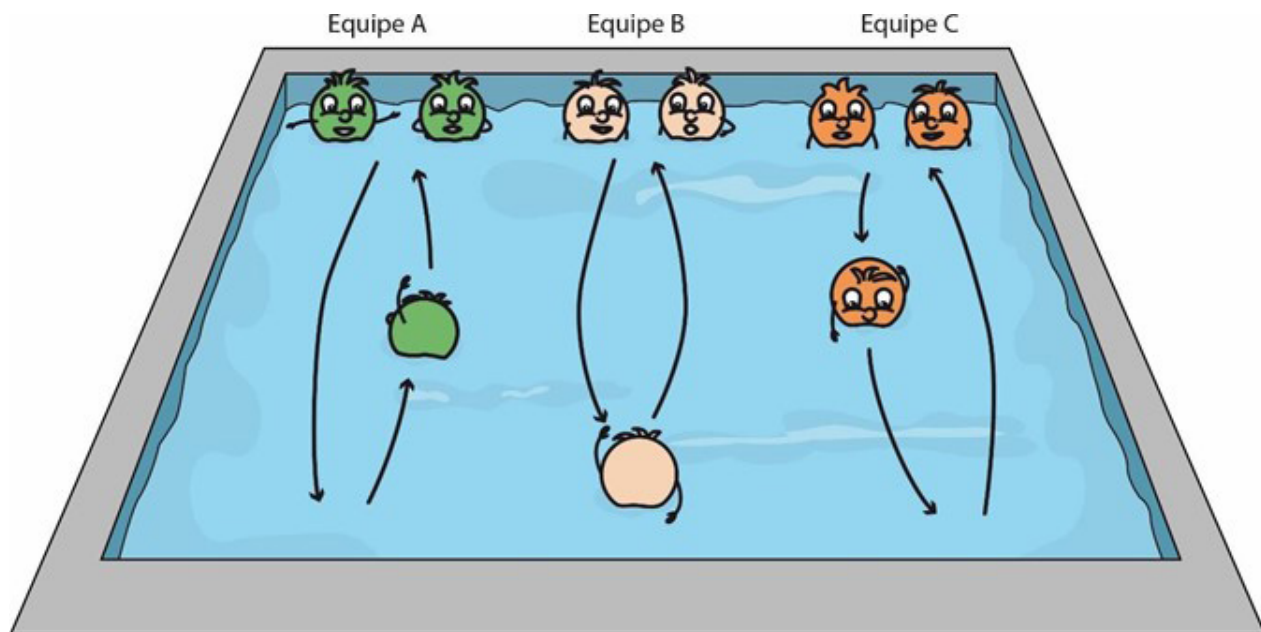
Au départ, chaque équipe est contre le mur en petite profondeur. Chaque nageur de chaque équipe détient une déficience différente. Le but du jeu est d'avancer le plus rapidement possible sans se détacher. Les élèves se tiennent les uns derrière les autres ou côte à côte et doivent se rendre de l'autre côté de la piscine sans détacher de wagon. Le train doit repartir du bord s'il se détache. Après 1', le train qui est le plus avancé a gagné.



Fiche 8 : Jeu de relais



10 min

Par équipes
homogènes

Objectif

Nager le plus rapidement possible au profit de son équipe avec une déficience (aux mains, aux bras et/ou aux jambes).



Organisation

Chaque nageur de chaque équipe détient une déficience différente.

L'équipe gagne quand tous les nageurs ont réalisé un aller/retour de la largeur de la piscine avant l'équipe adverse. Changer ensuite les déficiences au sein de chaque équipe.



Matériels

- 1 sifflet
- 1 chronomètre



Fiche 9 : Le tapis volant



10 min

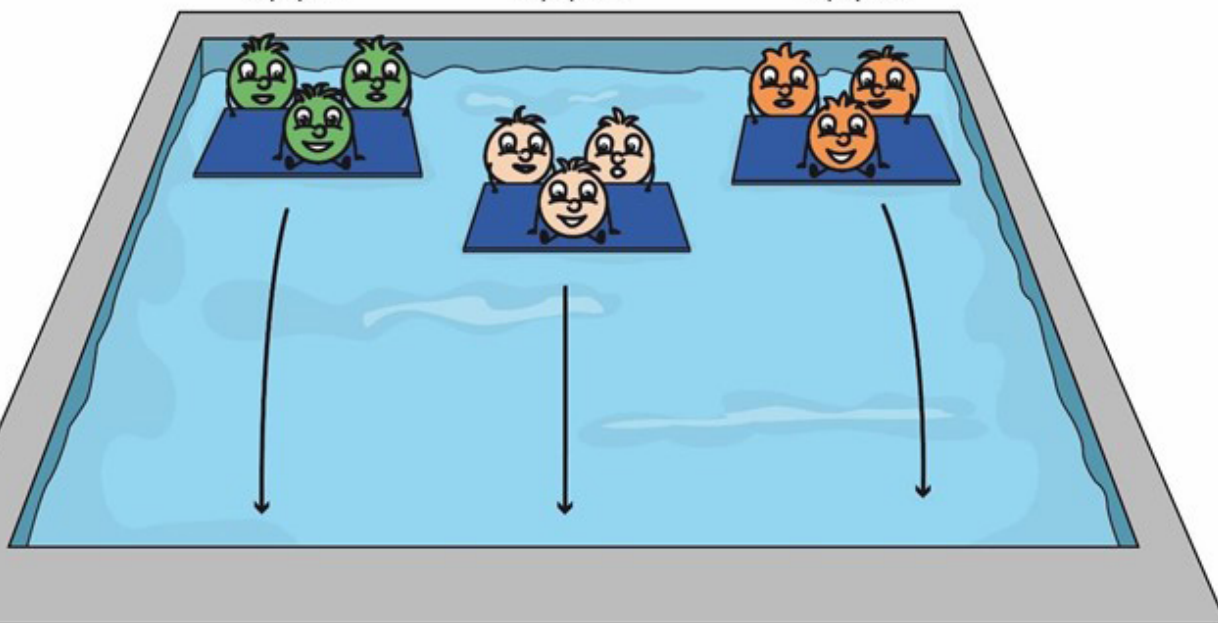


Par équipes de 3

Equipe A

Equipe B

Equipe C



Objectif

Gérer son effort au bénéfice du groupe en fonction de sa déficience (vue, mains, bras et/ou jambes).



Organisation

Un tapis par équipe de 3 nageurs ayant une déficience différente. Un nageur se place sur le tapis. Ce dernier doit être conduit le plus rapidement possible par ces 2 partenaires et traverser la largeur de la piscine avant les équipes adverses. Dès que le tapis touche le mur opposé, l'équipe gagne. Changer ensuite le rôle de celui qui est sur le tapis.



Matériels

- 1 tapis par groupe
- 1 chrono
- 1 sifflet

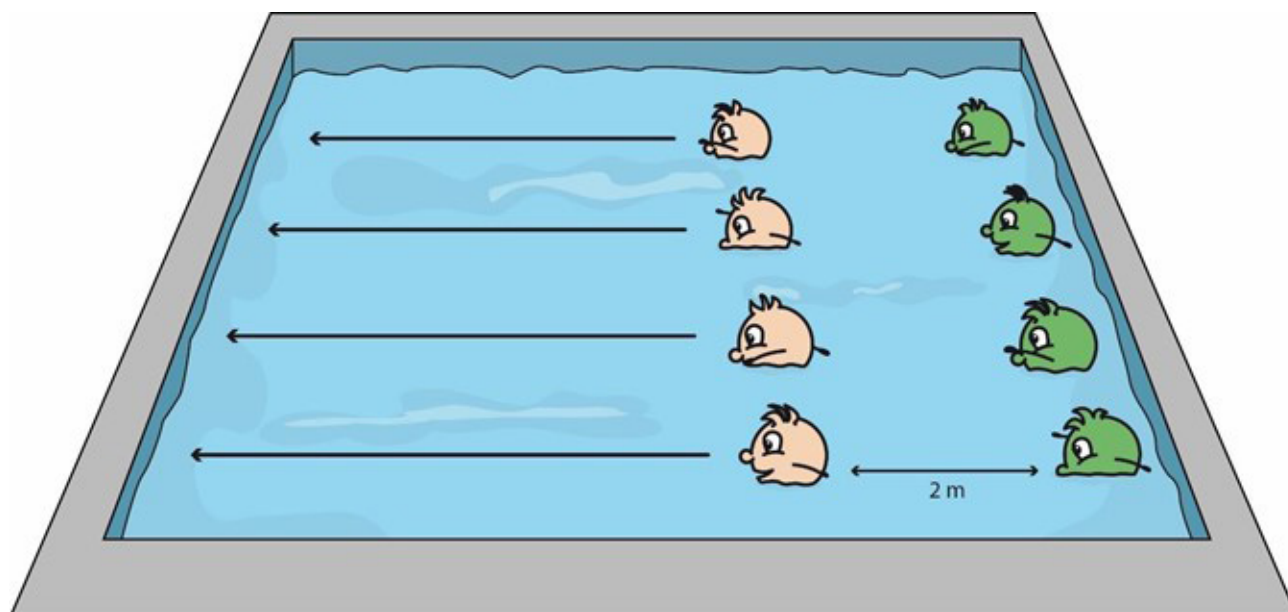


Variantes

- Faire un aller/retour par équipe
- Mettre plus d'élèves sur le tapis



Fiche 10 : Epervier - Mérrou



Objectif

Adapter sa vitesse en fonction de son adversaire et de sa déficience (mains, bras et/ou jambes).

Organisation

Les mérours (en vert) sont dos au mur, les éperviers (en rose) sont à 2 m du mur. Au signal de départ, tous les élèves partent en même temps ; les éperviers nagent pour atteindre le bord opposé sans être rattrapés par les mérours.

Le premier qui atteint l'autre côté sans être touché a gagné. En fonction de leur déficience, les éperviers partent d'endroits différents.

Penser à changer les rôles des mérours et les déficiences des éperviers.

Matériel

- 1 Sifflet



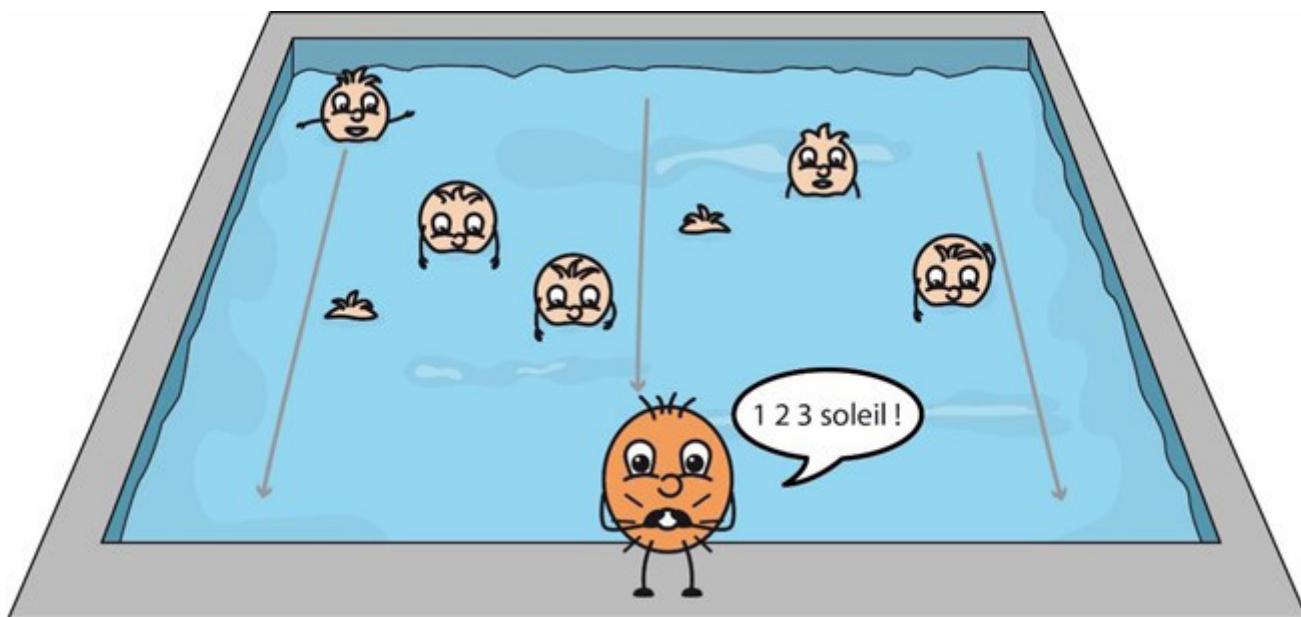
Fiche 11 : 1,2,3 soleil !



10 min



En ligne



Objectif

Maîtriser ses déplacements en fonction du « compteur » et de sa déficience (vue).



Organisation

Tous les élèves sont alignés le long du bord en petite profondeur.

Lorsque l'enseignant crie « 1-2-3 », les élèves partent en nageant jusqu'au mur opposé. Quand le professeur, crie « soleil », tous les élèves doivent s'arrêter et mettre la tête sous l'eau pour ne pas être vu ! Le premier nageur qui atteint l'autre côté sans être vu a gagné.



Matériels

Lunettes noircies (selon la déficience voulue).



Variantes

Quand le professeur crie « Soleil ! », les élèves doivent s'arrêter et garder la tête et les mains hors de l'eau.



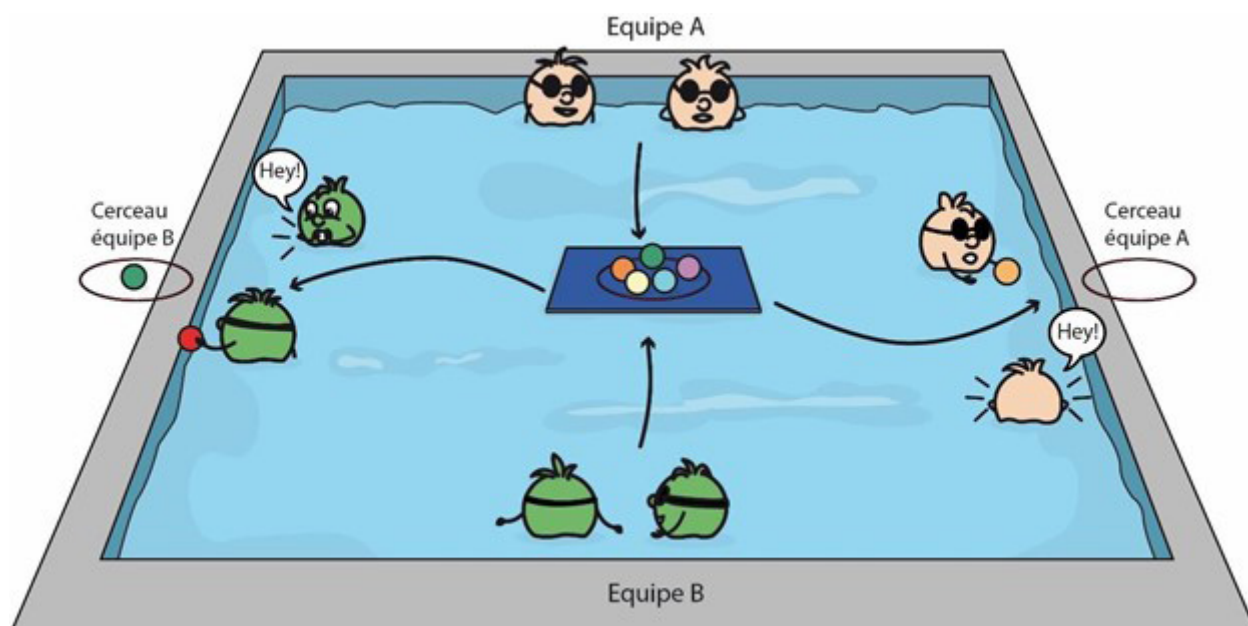
Fiche 12 : Remplir la maison



10 min



Par groupe de 4
(3 aveugles et 1 guide)



Matériels

- Lunettes noircies
- 1 sifflet
- Des balles
- 3 cerceaux
- 1 chronomètre
- 1 tapis



Objectif

Etre capable de se déplacer avec un guide sans repère visuel.



Organisation

Les aveugles sont en ligne le long du mur de chaque côté. Les guides sont près de la « maison » (cerceau) de leur équipe.

Au signal, les 1ers de chaque groupe partent (aidé par la voix de leur guide) et vont chercher une balle dans la réserve (au centre) pour venir la déposer ensuite dans leur maison. Le 2ième part quand le 1er lui a tapé dans la main. L'équipe gagnante est celle qui aura ramené le plus de balles dans sa maison. Penser à changer les rôles des guides.



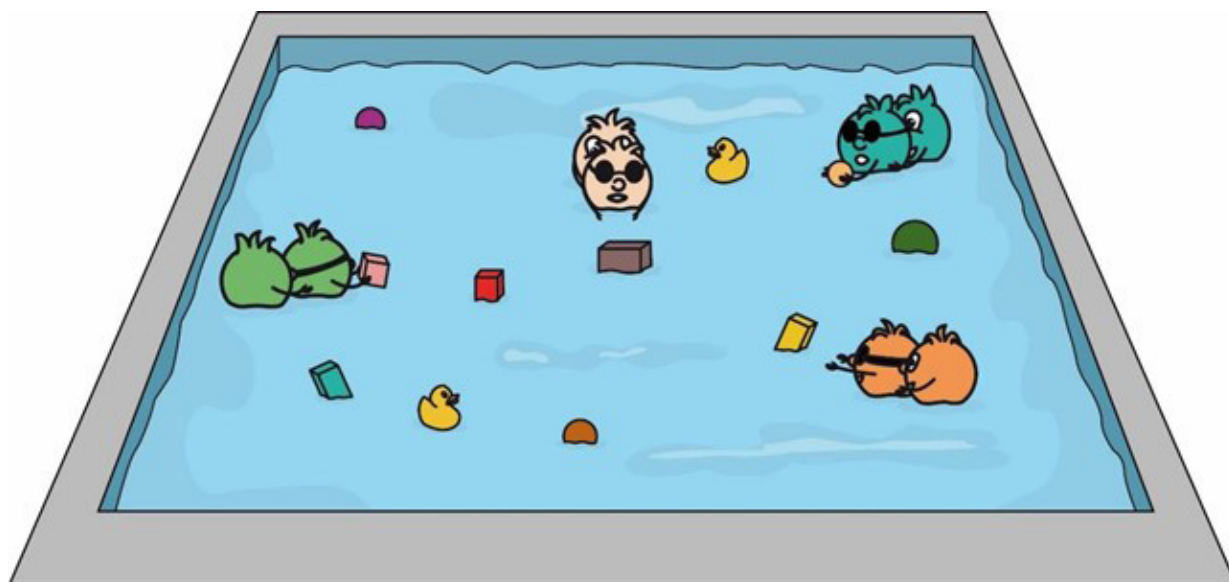
Fiche 13 : Le guide



10 min



Par équipes de 2

**(M)**

Matériels

- Lunettes noircies
- Objets divers flottants
- 1 sifflet
- 1 chronomètre

(V)

Variantes

- Changer la durée de jeu
- Diminuer la taille des objets (pour augmenter la précision du déplacement)
- Guider les aveugles par la voix

(O)

Objectif

Etre capable de se déplacer avec un guide sans repère visuel.

(O)

Organisation

Des objets de formes différentes sont dispersés dans l'eau. Un élève voyant (A) tient par la taille un aveugle (B) et se déplacent en nageant. L'élève voyant (A) guide l'élève aveugle (B) pour qu'il aille reconnaître un objet en le touchant. Au signal de départ, tous les groupes partent du bord en même temps.

Le but du jeu est de reconnaître le plus d'objets en 5'.

Inverser les rôles ensuite.



6. Annexe 1

Enseignement spécialisé : types

- L'enseignement spécialisé est organisé en 8 types. Chacun est adapté à un handicap ou une difficulté d'apprentissage particulier. L'enseignement primaire spécialisé propose les huit types. L'enseignement secondaire ne propose pas le type 8. Le maternel spécial ne propose pas les types 1,5 et 8.
- Type 1 : arriération mentale légère
- Type 2 : arriération mentale modérée ou sévère
- Type 3 : troubles caractériels et/ou de personnalité
- Type 4 : déficience physique (handicap moteur)
- Type 5 : enfants malades (type organisé en milieu hospitalier)
- Type 6 : déficience visuelle (aveugles et malvoyants)
- Type 7 : déficience auditive (sourds et malentendants)
- Type 8 : dyslexie, dyscalculie, dysphasie





Annexe 2

Les aménagements raisonnables

Définitions :

- Aménagements raisonnables : mesures appropriées, prises en fonction des besoins dans une situation concrète, afin de permettre à une personne présentant des besoins spécifiques d'accéder, de participer et de progresser dans son parcours scolaire, sauf si ces mesures imposent à l'égard de l'établissement qui doit adopter une charge disproportionnée.
- Besoins spécifiques : besoins résultant d'une particularité, d'un trouble, d'une situation permanente ou semi-permanente d'ordre psychologique, mental, physique, psycho-affectif faisant obstacle au projet d'apprentissage et requérant, au sein de l'école, un soutien supplémentaire pour permettre à l'élève de poursuivre de manière régulière et harmonieuse son parcours scolaire dans l'enseignement ordinaire, fondamental ou secondaire.

