



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

DOSSIER PÉDAGOGIQUE DÉFICIENCE MOTRICE



SOMMAIRE

Déficience motrice

Fiche 1	Déplacement vers l'avant et l'arrière	5
Fiche 2	Déplacement en slalom	6
Fiche 3	Apprentissage de la chute	7
Fiche 4	Apprendre à se mettre sur les 2 roues arrière	8
Fiche 5	Tenir en équilibre sur les 2 roues arrière	9
Fiche 6	Déplacement sur les 2 roues arrière	10
Fiche 7	Déplacement rapide sur les 2 roues arrière	11
Fiche 8	Déplacement le plus loin possible sur les 2 roues arrière	12
Fiche 9	Passer au-dessus d'un obstacle	13
Fiche 10	Passer au-dessus de plusieurs obstacles	14
Fiche 11	Parcours complet	15
Fiche 12	Rapidité de déplacement + lancer	16
Fiche 13	Déménageurs	17
Fiche 14	Morpion	18
Fiche 15	Déplacement rapide	19
Fiche 16	Couleurs	20
Fiche 17	Orientation	21
Fiche 18	Basique déplacement en dispersion	22
Fiche 19	Déplacement précis et changement de direction	23
Fiche 20	Pac-Man	24
Fiche 21	Numéros	25
Fiche 22	Les déménageurs	26
Fiche 23	Épervier	27
Fiche 24	Jeu du foulard	28
Fiche 25	Touche-touche loup	29
Fiche 26	Médecins (Attrape foulard)	30
Fiche 27	Jeux des camps en balle chasseur	31
Fiche 28	Balle chasseur	32
Fiche 29	Remonter sur sa chaise	33
Fiche 30	Jeu des camps	34



HANDI
SPORT
SCHOOL
PROGRAM

Introduction

Il nous semble important de conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence. Ce guide s'adresse donc aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides ou des élèves atteints de déficience motrice et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés.

Nous vous proposons des exercices traditionnels que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez et qui susciteront une plus grande motivation des élèves durant le court d'éducation physique.

La partie théorique de ce dossier introduira l'ensemble des caractéristiques générales de la déficience motrice pour cibler dans la partie pratique : le sport en chaise. Cette dernière est en effet la plus ludique, plus reproductible et la plus représentative du handisport.

D'autres dossiers sont disponibles sur le site de la Ligue Handisport Francophone (espace sport scolaire) et permettent de choisir des disciplines et/ou des pathologies plus spécifiques.

Les dossiers « plus poussés » ciblent des disciplines relativement facilement reproductibles dans une classe classique sans devoir prévoir une logistique trop importante (comme trouver 20 handbikes par exemple).

Qu'est-ce que la déficience motrice ?

La déficience motrice désigne une altération des capacités physiques qui limite les mouvements, la coordination ou la motricité d'une personne. Cette condition peut être présente dès la naissance, résulter d'une maladie ou d'un accident, et affecte différemment chaque individu selon la nature, la gravité et l'origine du trouble. Les personnes atteintes de déficience motrice rencontrent des obstacles dans leur quotidien, que ce soit dans la mobilité, l'accès aux lieux publics ou encore dans la réalisation des gestes de la vie courante.

Les origines de la déficience motrice sont variées : elles incluent des troubles neurologiques, comme la paralysie cérébrale ou les atteintes médullaires, des maladies neuromusculaires telles que la myopathie, ou encore des traumatismes physiques comme les amputations ou les lésions de la moelle épinière. Ces affections peuvent entraîner des limitations partielles ou totales des capacités motrices, nécessitant parfois l'utilisation d'aides techniques, telles que les fauteuils roulants, les orthèses ou les prothèses.

Au-delà de l'impact physique, la déficience motrice a des répercussions psychologiques, sociales et économiques. Les personnes concernées doivent souvent faire face à des défis tels que le regard des autres, la stigmatisation ou les discriminations. Elles peuvent également rencontrer des difficultés d'intégration scolaire, professionnelle ou culturelle, malgré les efforts de sensibilisation et les avancées en matière d'accessibilité.

Pourtant, grâce aux progrès technologiques et aux adaptations sociétales, de nombreuses barrières sont peu à peu surmontées. Les innovations dans les domaines de la médecine, de la rééducation et des technologies assistées permettent aujourd'hui de compenser certains handicaps moteurs et d'améliorer significativement la qualité de vie des personnes concernées. De plus, la mise en place de politiques inclusives et l'évolution des mentalités jouent un rôle clé dans la promotion de leur autonomie et de leur participation pleine et entière à la société.

Ainsi, comprendre la déficience motrice, ses causes et ses conséquences, est essentiel pour mieux répondre aux besoins des individus touchés et favoriser une société plus inclusive. Cette introduction permet d'explorer les multiples facettes de cette condition, tout en mettant en lumière les défis et les opportunités qu'elle représente dans le contexte contemporain.

Voici une liste des principales pathologies responsables de déficiences motrices :

1. Troubles neurologiques

- Paralysie cérébrale : Ensemble de troubles permanents affectant le mouvement et la posture, causés par une lésion cérébrale survenant avant, pendant ou après la naissance.
- Lésions médullaires : Atteintes de la moelle épinière résultant d'un traumatisme ou d'une maladie (ex. : paraplégie, tétraplégie).
- Sclérose en plaques : Maladie auto-immune qui attaque le système nerveux central, entraînant des troubles moteurs progressifs.
- Accidents vasculaires cérébraux (AVC) : Dommages au cerveau causés par une interruption de la circulation sanguine, souvent responsables d'hémiplégie ou d'hémi-parésie.

INTRODUCTION

Déficiences motrices

2. Maladies neuromusculaires

- Myopathies : Maladies génétiques affectant les muscles, comme la dystrophie musculaire de Duchenne ou la myopathie de Becker.
- Amyotrophie spinale : Maladie génétique touchant les neurones moteurs, entraînant une faiblesse musculaire progressive.
- Sclérose latérale amyotrophique (SLA) : Maladie neurodégénérative qui affecte les muscles volontaires.

3. Maladies ostéo-articulaires

- Arthrite juvénile idiopathique : Maladie inflammatoire chronique qui peut limiter la mobilité des articulations.
- Ostéogenèse imparfaite : Maladie génétique provoquant une fragilité osseuse excessive (aussi appelée «maladie des os de verre»).
- Spondylarthrite ankylosante : Maladie inflammatoire touchant la colonne vertébrale, entraînant une raideur et une diminution de la mobilité.

4. Malformations congénitales

- Spina bifida : Malformation congénitale de la colonne vertébrale entraînant des troubles neurologiques et moteurs.
- Amputations congénitales : Absence de membres ou de segments de membres dès la naissance.

5. Troubles acquis

- Traumatismes physiques : Accidents entraînant des fractures, amputations ou lésions des nerfs et des muscles.
- Infections : Certaines infections graves (comme la poliomyélite) peuvent laisser des séquelles motrices.
- Cancers osseux ou musculaires : Par exemple, les sarcomes peuvent entraîner des déficiences motrices liées aux traitements ou à la maladie elle-même.

6. Syndromes et maladies rares

- Syndrome d'Ehlers-Danlos : Maladie génétique affectant les tissus conjonctifs, entraînant une instabilité articulaire et des douleurs chroniques.
- Maladie de Charcot-Marie-Tooth : Neuropathie périphérique génétique qui provoque une faiblesse musculaire progressive.

Ces pathologies, bien que distinctes dans leurs manifestations, partagent des répercussions importantes sur la mobilité et la qualité de vie. L'identification précise de la cause permet d'adapter les traitements et les aides techniques.

La chaise roulante

Le fauteuil roulant ou « chaise » est un outil important tant dans la vie de tous les jours pour les personnes atteintes d'une déficience motrice au niveau des membres inférieurs que dans la pratique du handisport.

Il existe donc deux types de chaises, l'une dite « de tous les jours », et l'une dite de « sport ».

1. La chaise roulante à propulsion manuelle.

Modèle le plus souvent rencontré dans la rue, il permet un déplacement autonome de la personne. Il est composé des éléments suivants : un dossier assez haut permettant de poser la quasi totalité du dos, des roulettes pivotantes permettant une meilleure maniabilité de la chaise pour tourner, de roues arrière verticales, de cerceaux de conduite pour y mettre ses mains et pouvoir se propulser, d'appuis pieds et bras, de verrous afin d'immobiliser le fauteuil et enfin, de roues anti-basculées pour éviter une chute arrière de la personne. Tous ces éléments facilitent la conduite de la chaise et permettent à la personne de s'y sentir le mieux possible.



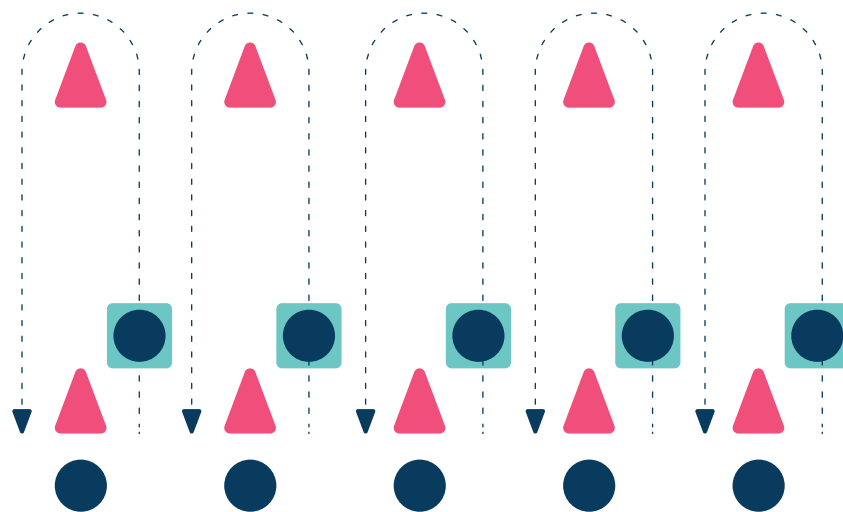
2. La chaise roulante de sport.

Les roues d'une chaise roulante de sport sont nettement plus inclinées, elles permettent une meilleure stabilité et d'éviter un basculement latéral lors des virages rapides et secs.

On retrouve un cadre, permettant la protection des pieds. Le dossier est beaucoup plus bas ce qui permet aux athlètes de se pencher légèrement vers l'arrière. On retrouve également des scratchs pour éviter un basculement vers l'avant et pour permettre d'attacher les jambes de l'athlète. La roue anti-basculement se retrouve derrière.

Cette chaise offre une meilleure sécurité et une meilleure maniabilité.





Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)
- 2 cônes par groupe de 2 élèves (20 si 20 élèves)

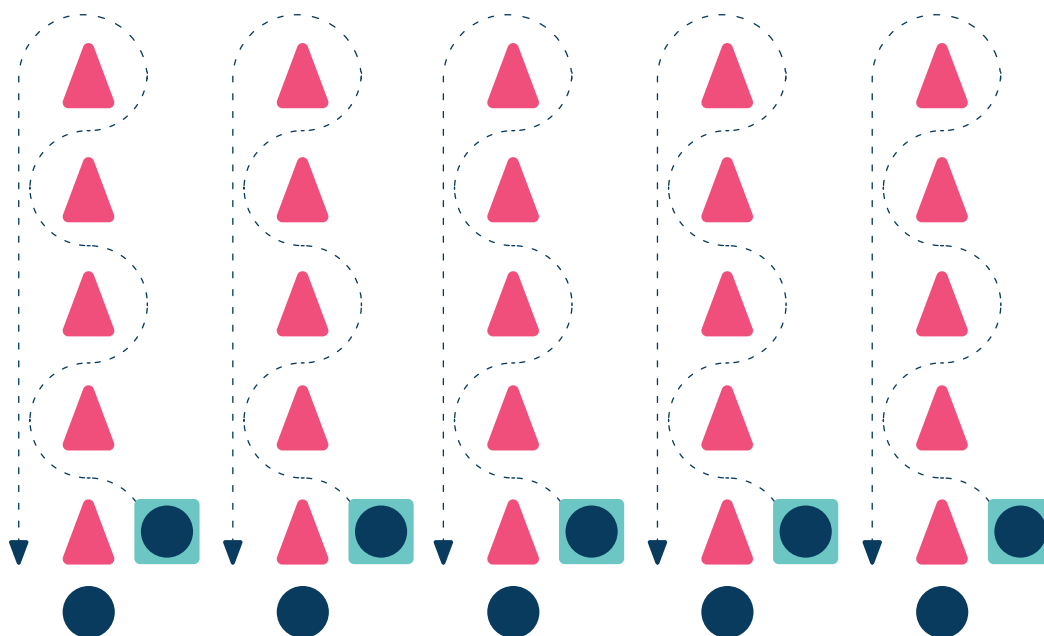
Objectif

Apprendre à se déplacer avec une chaise en ligne droite.

Organisation

- Faire une ligne de départ et une ligne d'arrivée avec les cônes sur les extrémités des longueurs du terrain.
- Par paires, les élèves se mettent en face d'un des cônes de la ligne de départ.
- Un des 2 élèves réalise un aller-retour en faisant un tour autour du cône avec la chaise et la donne au suivant qui réalise ensuite l'exercice.
- Les déplacements se font de différentes manières :
 - Vers l'avant sans consignes
 - Vers l'avant en poussant avec les 2 mains en même temps
 - Vers l'avant en poussant en alternant les mains
 - ...Idem mais vers l'arrière

Variante(s) : *Faire une compétition entre les paires en réalisant les déplacements le plus rapidement possible.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)
- 5 cônes par groupe de 2 élèves (50 si 20 élèves)

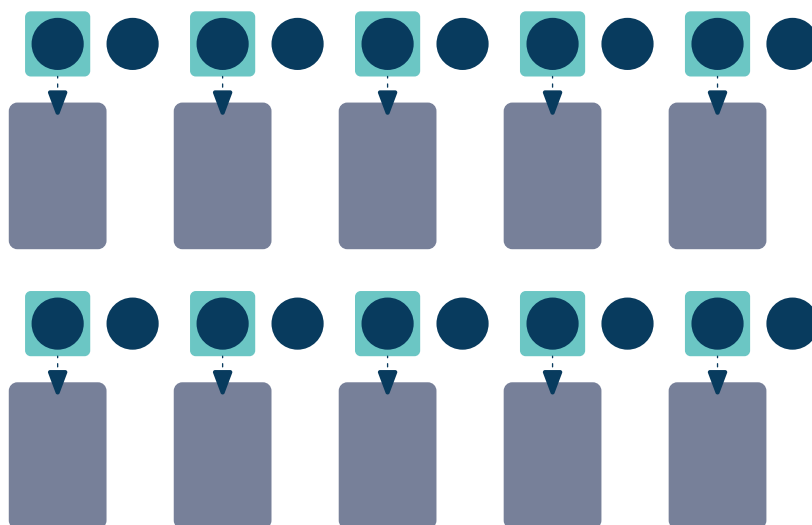
Objectif

Apprendre à se déplacer avec une chaise en effectuant des changements de direction.

Organisation

- Faire 10 colonnes comprenant 5 cônes chacune.
- Par paires, les élèves se mettent en face d'un des cônes de la ligne de départ.
- Un des 2 élèves réalise un aller-retour en faisant un slalom entre les cônes avec la chaise et la donne au suivant qui réalise ensuite l'exercice.
- Les déplacements se font de différentes manières :
 - Vers l'avant
 - Vers l'arrière
 - L'aller en avant et le retour en arrière
 - L'aller en arrière et le retour en avant
- Challenger les élèves en leur demandant de ne pas toucher les cônes.
- Lors des déplacements en arrière, l'élève en attente peut suivre celui en chaise dans le but de le guider plus facilement.

Variante(s) : Faire une compétition entre les paires en réalisant les déplacements le plus rapidement possible.



Temps

10 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)
- 1 tapis par groupe de 2 élèves (10 si 20 élèves)

Objectif

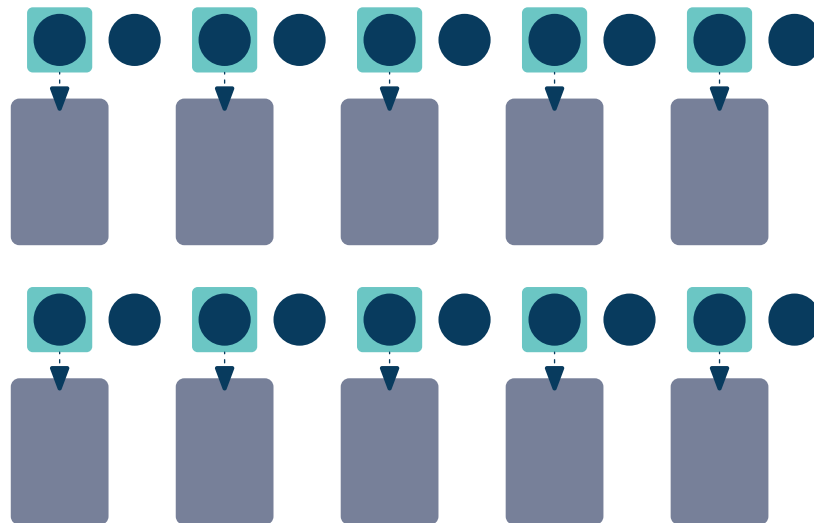
Appréhender l'espace arrière / Apprentissage de la chute.

Organisation

- Par paires, les élèves prennent une chaise et un tapis et se mettent dans un endroit de la salle en s'assurant avoir assez d'espace de chaque côté.
- L'élève en chaise se met dos au tapis (les roues sont contre celui-ci) et se laisse tomber vers l'arrière sur le tapis.
- Attention : L'élève ne doit pas vouloir se rattraper en se penchant vers l'avant. Il doit oser se laisser tomber.
- Dans le cas où l'élève a trop peur, son partenaire peut l'habituer à la chute en prenant la chaise par l'arrière et le faisant tomber lentement sur le tapis.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) : L'élève en chaise effectue une petite distance en marche arrière avant de tomber dans le tapis.

Apprendre à se mettre sur les 2 roues arrière



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)
- 1 tapis par groupe de 2 élèves (10 si 20 élèves)

Objectif

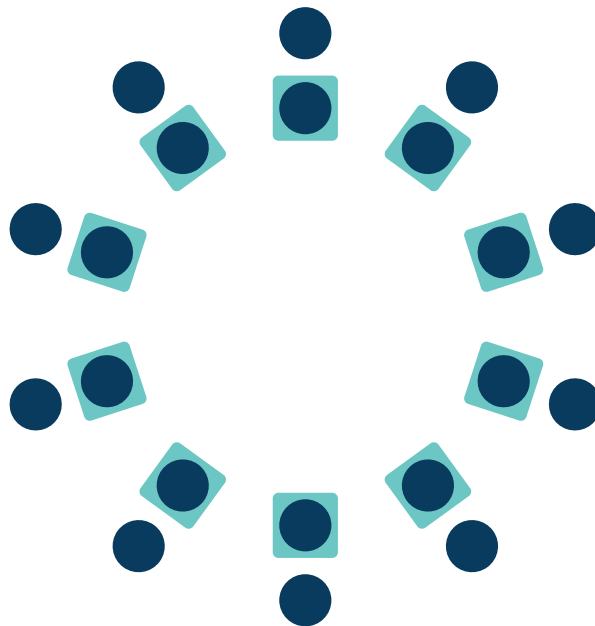
Apprendre se mettre sur les 2 roues arrière.

Organisation

- Par paires, les élèves prennent une chaise et un tapis et se mettent dans un endroit de la salle en s'assurant avoir assez d'espace de chaque côté.
- L'élève en chaise se met dos au tapis et essaie de se mettre sur les 2 roues arrière. Pour cela il doit :
 - Se pencher légèrement en arrière
 - Faire une petite poussée à 2 mains (comme si il voulait avancer)
 - Trouver l'équilibre en gardant ses mains agrippées aux anneaux des roues.
- Dans le cas où l'élève a trop peur, son partenaire peut se mettre derrière pour le rattraper en cas de chute.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) : Les élèves doivent essayer de tenir le plus longtemps possible en équilibre.

Tenir en équilibre sur les 2 roues arrière



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)

Objectif

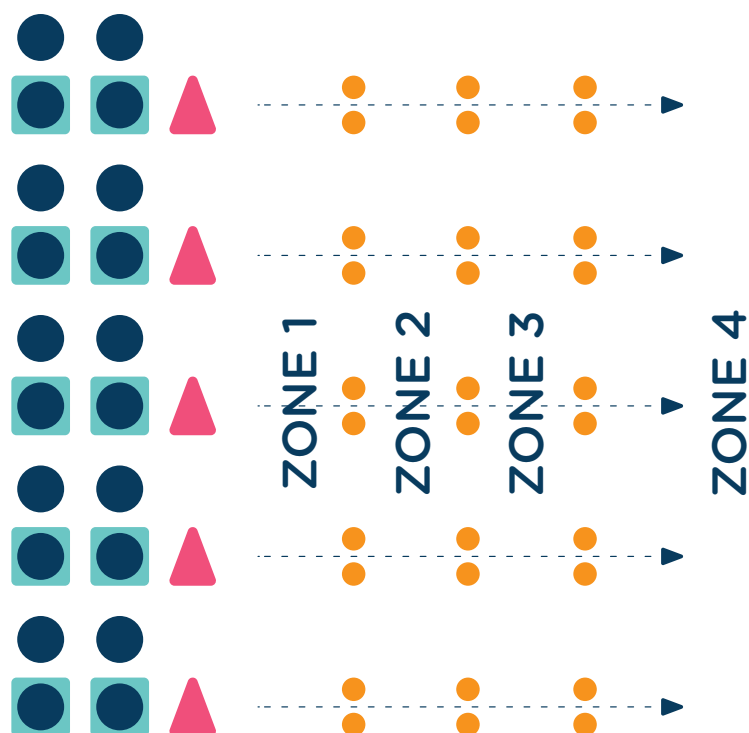
Tenir en équilibre sur 2 roues arrière un maximum de temps.

Organisation

- Par paires, les élèves prennent une chaise et se mettent en cercle dans la salle.
- Un élève se met sur la chaise et l'autre reste derrière pour le rattraper en cas de chute.
- Au top départ du professeur, les élèves en chaise se mettent sur leurs 2 roues arrière et essaient de tenir en équilibre le plus longtemps possible.
- Dès que les roues avant touchent le sol, les élèves sont éliminés. Un système de points est attribué :
 - Le premier = 3 points
 - Le deuxième = 2 points
 - Le troisième = 1 point
 - Les autres = aucun point
- But : En 5 parties (ou plus) les élèves doivent avoir le maximum de points.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) : -

Déplacement sur les 2 roues arrière



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Répartis par groupe de 4

Matériels

- 10 chaises (1 pour 2 élèves)
- 5 cônes (1 cône par groupe)
- 18 plots

Objectif

Savoir se déplacer vers l'avant sur les 2 roues arrière.

Organisation

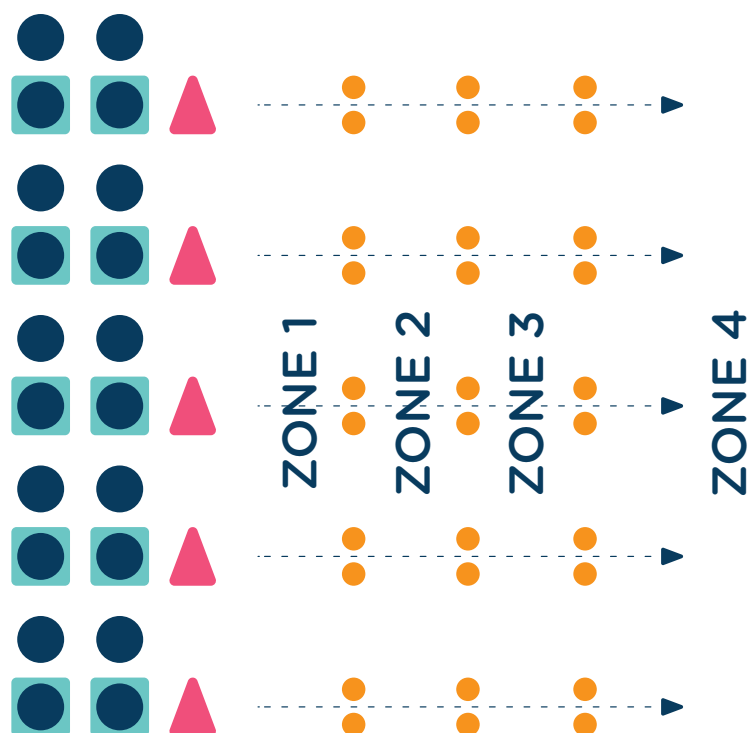
- Placer 5 cônes pour définir une ligne de départ puis 3 colonnes de 6 plots chacune pour définir des zones :
 - Zone 1 = distance entre le cône de départ et le 1er plot
 - Zone 2 = distance entre le 1er plot et le 2ème plot
 - Zone 3 = distance entre le 2ème plot et le 3ème plot
 - Zone 4 = distance après le 4ème plot

- Faire 5 groupes de 4 élèves. Chaque groupe se met devant un cône.
- Les élèves en chaise se mettent sur leurs 2 roues arrière avant la ligne de départ puis se déplacent vers l'avant le plus loin possible. Dès que les roues avant touchent le sol, ils doivent retourner à la ligne de départ et recommencer.
- L'élève sans chaise reste derrière celui en chaise pour le rattraper en cas de chute.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.
- But : les élèves en chaise s'entraînent jusqu'à réussir à atteindre chaque zone sur 2 roues.

Variante(s) : *Agrandir ou rétrécir les distances des différentes zones*

- *But : les élèves en chaise doivent essayer d'atteindre un maximum de fois la zone 4 sur 2 roues dans un temps imparti (4 min)*

Déplacement rapide sur les 2 roues arrière



Temps

20 min

Nombre d'élèves

20 élèves répartis par équipe de 4

Matériels

- 10 chaises (1 pour 2 élèves)
- 5 cônes (1 cône par groupe)
- 18 plots

Objectif

Savoir se déplacer rapidement vers l'avant sur les 2 roues arrière.

Organisation

- Placer 5 cônes pour définir une ligne de départ puis 3 colonnes de 6 plots chacune pour définir des zones :
 - Zone 1 = distance entre le cône de départ et le 1er plot
 - Zone 2 = distance entre le 1er plot et le 2ème plot
 - Zone 3 = distance entre le 2ème plot et le 3ème plot
 - Zone 4 = distance après le 4ème plot

- Faire 5 équipes de 4 élèves. Chaque équipe se met devant un cône.
- Les élèves en chaise se mettent sur leurs 2 roues arrière avant la ligne de départ puis se déplacent vers l'avant. Dès que les roues avant touchent le sol, ils doivent retourner à la ligne de départ et recommencer.
- L'élève sans chaise reste derrière celui en chaise pour le rattraper en cas de chute.
- Après chaque passage, les élèves échangent de rôle.
- But : les élèves en chaise doivent (sur 2 roues) essayer d'atteindre un maximum de fois la zone indiquée par le professeur dans un temps imparti. A chaque fois que la zone est correctement (= sur 2 roues) atteinte, l'équipe reçoit 1 point.

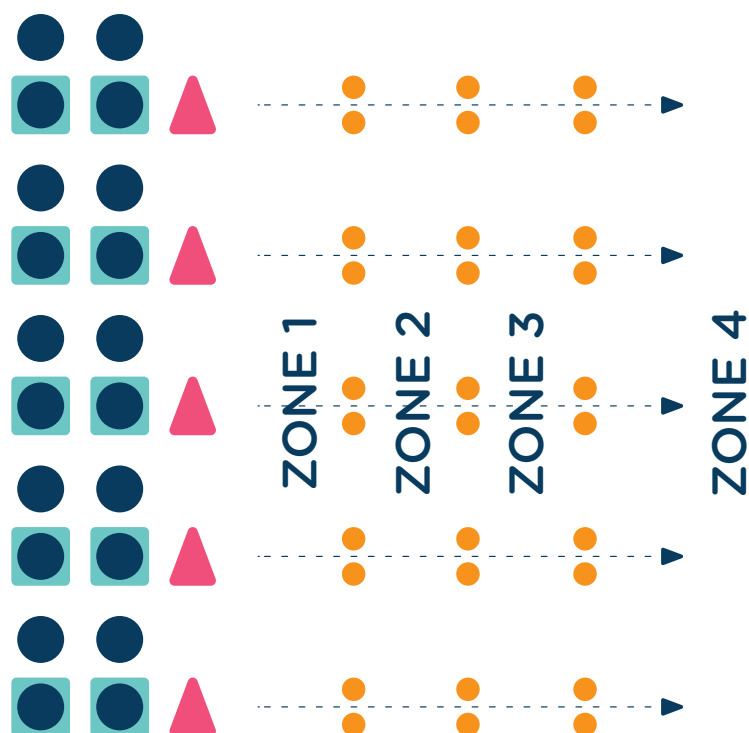
Exemples :

- Zone 1 pendant 1min
- Zone 2 pendant 2min
- Ect...

- Après chaque partie, l'équipe ayant le plus de points a gagné.

Variante(s) : *Agrandir ou rétrécir les distances des différentes zones*

Déplacement le plus loin possible sur les 2 roues arrière



Temps

15 min

Nombre d'élèves

20 élèves répartis par groupe de 4.

Matériels

- 10 chaises (1 pour 2 élèves)
- 5 cônes (1 cône par groupe)
- 18 plots

Objectif

Savoir se déplacer le plus loin possible vers l'avant sur les 2 roues arrière.

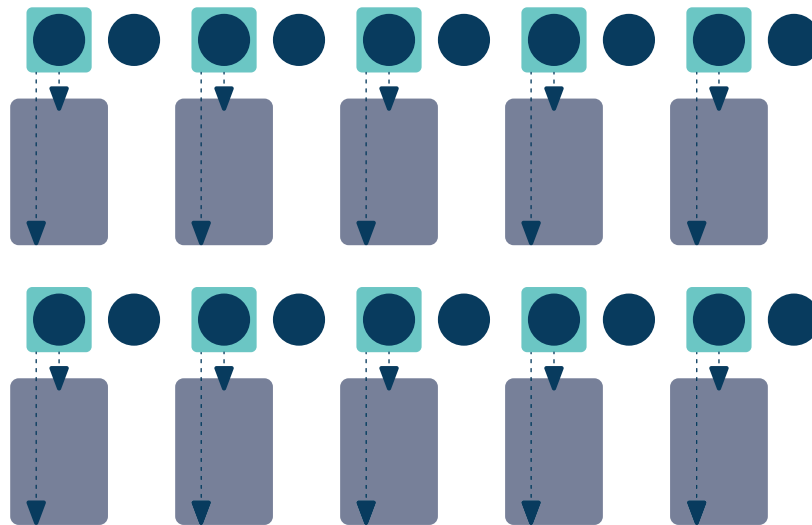
Organisation

- Placer 5 cônes pour définir une ligne de départ puis 3 colonnes de 6 plots chacune pour définir des zones :
 - Zone 1 = distance entre le cône de départ et le 1er plot
 - Zone 2 = distance entre le 1er plot et le 2ème plot
 - Zone 3 = distance entre le 2ème plot et le 3ème plot
 - Zone 4 = distance après le 4ème plot

- Faire 5 équipes de 4 élèves. Chaque équipe se met devant un cône.
- Les élèves en chaise se mettent sur leurs 2 roues arrière avant la ligne de départ puis se déplacent vers l'avant. Dès que les roues avant touchent le sol, ils doivent retourner à la ligne de départ et recommencer.
- L'élève sans chaise reste derrière celui en chaise pour le rattraper en cas de chute.
- Après chaque passage, les élèves échangent de rôle.
- But : Dans un temps imparti (3 min) les équipes doivent remporter un maximum de points. Pour cela, les élèves en chaise doivent (sur 2 roues) essayer d'atteindre la zone la plus loin.
 - Zone 1 = 1 point
 - Zone 2 = 2 point
 - Ect...
- L'équipe ayant le plus de points a gagné.

Variante(s) : Agrandir ou rétrécir les distances des différentes zones

Passer au-dessus d'un obstacle



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)
- 1 tapis par groupe de 2 élèves (10 si 20 élèves)

Objectif

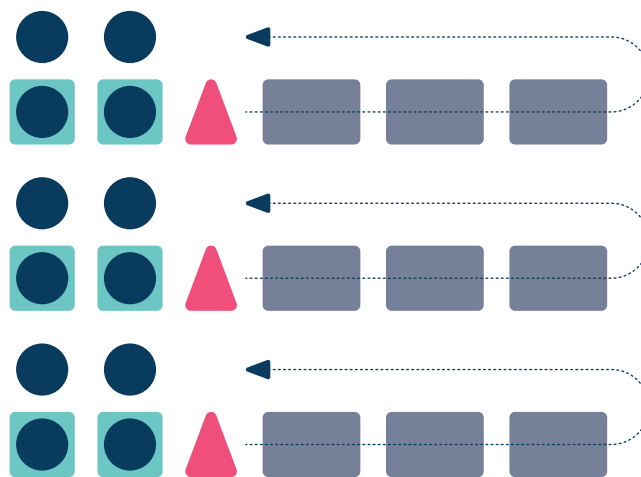
Apprendre à passer au-dessus d'un obstacle

Organisation

- Par paires, les élèves prennent une chaise et un tapis et se mettent dans un endroit de la salle en s'assurant avoir assez d'espace de chaque côté.
- L'élève en chaise se met face au tapis et doit monter sur le tapis puis descendre de l'autre côté.
 - Pour monter, il doit prendre de l'élan et juste avant de toucher le tapis avec ses roues avant, ils lèvent celles-ci et effectue une forte poussée à 2 mains.
 - Pour descendre, il doit se mettre sur les 2 roues arrière.
- Dans le cas où l'élève a trop peur, son partenaire peut se mettre derrière pour le rattraper en cas de chute.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) : 2 évolutions :

- *Savoir monter et descendre du tapis en étant sur les 2 roues arrière du début à la fin (prise d'élan et traversée du tapis comprises).*
- *Augmenter la hauteur en mettant 2 tapis (ou 3)*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (3 équipes de 4)

Matériels

- 6 chaises (1 pour 2 élèves)
- 9 tapis (3 par équipe)
- 3 cônes

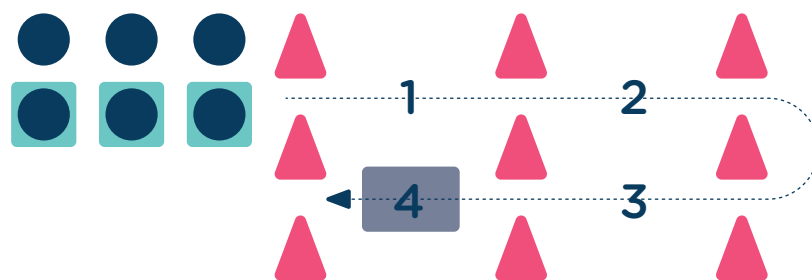
Objectif

Apprendre à passer au-dessus de plusieurs obstacles lors d'un parcours

Organisation

- Placer 3 cônes de départ puis 3 tapis espacés de quelques mètres à la suite de chaque cône.
- But : Les élèves en chaise doivent traverser le plus rapidement possible les 3 tapis.
- Faire 3 équipes de 4 qui vont s'affronter.
- Au signal de départ du professeur, les premiers élèves en chaise démarrent et les suivants se préparent. Une fois les 3 tapis passés, l'élève revient le plus rapidement possible en ligne droite et tape dans la main de son partenaire qui peut ainsi démarrer.
- L'équipe gagnante sera celle dont tous les élèves auront fait un passage en chaise (les élèves échangent donc leur rôle après chaque passage).
- L'élève en attente se met derrière un élève en chaise pour le rattraper en cas de chute.

Variante(s) : -



Temps

15 min

Nombre d'élèves

18 élèves (3 équipes de 6)

Matériels

- 9 chaises (1 pour 2 élèves)
- 3 tapis (1 par équipe)
- 27 cônes

Objectif

Réaliser un parcours en réalisant différents déplacements.

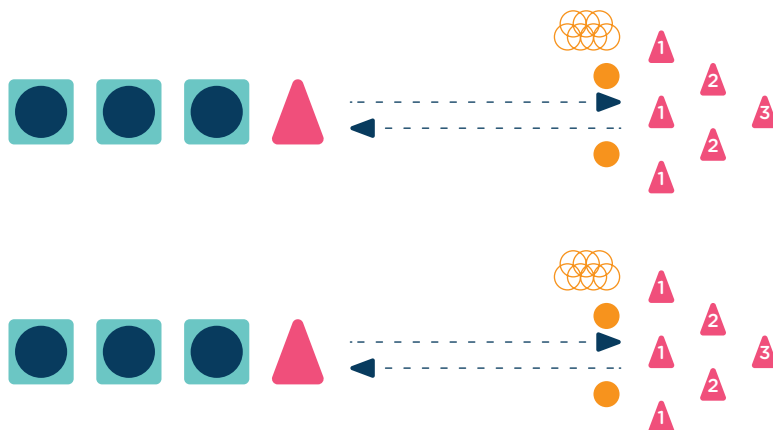
Organisation

- Former 2 couloirs en plaçant 9 cônes par équipe qui représenteront 4 zones (voir schéma).
- Placer un tapis dans la zone 4.
- Faire 3 équipes de 6 qui vont s'affronter.
- Le départ se fait entre les 2 premiers cônes.
- But : Par équipe, les élèves en chaise doivent traverser le plus rapidement possible les 4 zones sous forme de course relais.
- Au signal de départ du professeur, les premiers élèves en chaise démarrent et les suivants se préparent. Une fois les 4 zones passées, ils tapent dans la main de leur partenaire qui peut ainsi démarrer.

- Différents déplacements doivent être effectués dans les zones :
 - Zone 1 = vers l'avant
 - Zone 2 = Vers l'arrière
 - Zone 3 = Sur les 2 roues arrière
 - Zone 4 = passer au-dessus d'un obstacle (tapis)

- L'équipe gagnante sera celle dont tous les élèves auront fait un passage en chaise (les élèves échangent donc leur rôle après chaque passage).
- L'élève en attente se met derrière un élève en chaise pour le rattraper en cas de chute. Chaque passage se fait donc par 2 (un en chaise et l'autre qui le suit sans chaise).

Variante(s) : *Changer les déplacements dans les zones. Par exemple, échanger l'ordre (commencer par le déplacement arrière), faire un sprint en chaise vers l'avant dans la zone 1 et 2, ajouter un slalom dans une zone, ajouter un 2ème tapis,...*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

6 élèves (2 équipes de 3)

Matériels

- 6 chaises (1 par élève)
- 14 cônes
- 4 plots
- 18 cerceaux

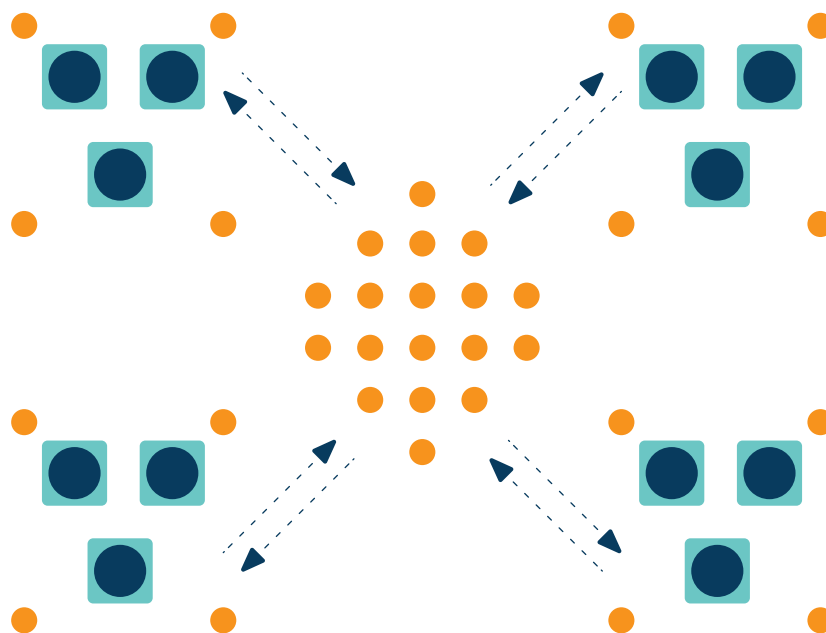
Objectif

Apprentissage du lancer en chaise

Organisation

- Former 1 couloir par équipe en plaçant 1 cône de départ puis 2 plots quelques mètres plus loin.
- Faire 2 équipes de 6 qui vont s'affronter.
- But : Par équipe, les élèves en chaise doivent arriver le plus rapidement possible entre les 2 plots et marquer un maximum de point en lançant des cerceaux autour de plots.
- Au niveau des points :
 - Cerceaux autour d'un des 3 premiers plots = 1 pt
 - Cerceaux autour d'un des 2 plots du milieu = 2 pts
 - Cerceaux autour du dernier plot (le plus loin) = 3 pts
- Chaque équipe a 8 cerceaux mais le professeur démarre un chronomètre. Une fois le chrono fini, les élèves ne peuvent plus lancer même s'il leur reste des cerceaux.
- Au signal de départ du professeur, les premiers élèves en chaise démarrent et les suivants se préparent. Ils tapent dans la main de leur partenaire qui peut ainsi démarrer.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura le plus de points à la fin du chrono.

Variante(s) : *Changer les déplacements (slalom, ajouter un tapis,...)*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (4 équipes de 3)

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- Un maximum de plots (16 pour délimiter les 4 camps et minimum 40 pour le jeux)

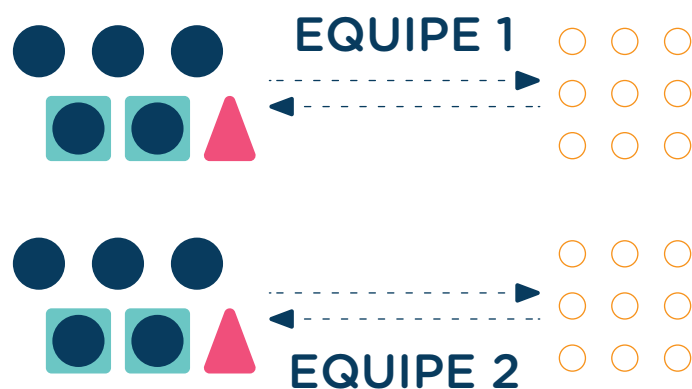
Objectif

Savoir se déplacer le plus rapidement possible et ramasser des objets.

Organisation

- Former 4 camps (avec 4 plots par camps) dans les coins de la salle et placer un maximum de plots au centre de la salle.
- Faire 4 équipes de 3 qui vont s'affronter.
- But : Par équipe, les élèves en chaise doivent ramener le maximum de plots dans leur camp dans un temps imparti.
- Lorsqu'il n'y a plus de plots, les élèves ont le droit d'aller chercher des plots dans les camps des équipes adverses. Cependant, ils ne peuvent pas prendre de plots 2 fois d'affilée dans un même camp.
- Une partie dure 4 min.
- Les élèves se mettent dans leur camp et démarrent au signal de départ du professeur.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura le plus de plots à la fin du chrono.

Variante(s) : *Imposer un style de déplacement.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (2 équipes de 5)

Matériels

- 4 chaises (2 par équipe)
- 9 cerceaux
- 6 vareuses (2 couleurs différentes)
- 2 cônes

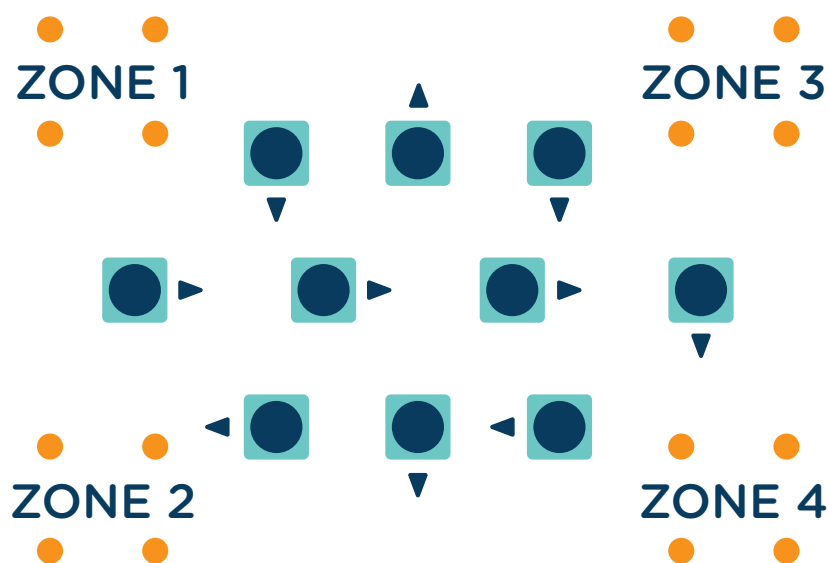
Objectif

Savoir se déplacer le plus rapidement possible, déposer et ramasser des objets au sol.

Organisation

- Former le plateau de jeu carré avec les 9 cerceaux et placer 2 cônes quelques mètres avant pour créer le point de départ des équipes. Attention, laisser de l'espace entre les cerceaux afin que l'élève en chaise puisse passer.
- Faire 2 équipes de 5 qui vont s'affronter.
- But : Par équipe, les élèves en chaise doivent aller déposer leurs 3 vareuses dans les cerceaux en essayant de réaliser une ligne de 3 avant l'autre équipe.
- Lorsque les 3 vareuses sont placées, les élèves doivent déplacer celles qui sont déjà dans les cerceaux.
- C'est l'élève qui arrive en premier aux cerceaux qui peut mettre sa vareuse en premier.
- Les élèves se mettent derrière le cône de départ et démarrent au signal de départ du professeur. Une fois la vareuse placée, ils reviennent et tapent dans la main de leur partenaire qui peut ainsi démarrer.

Variante(s) : *Imposer un style de déplacement.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- 16 plots

Objectif

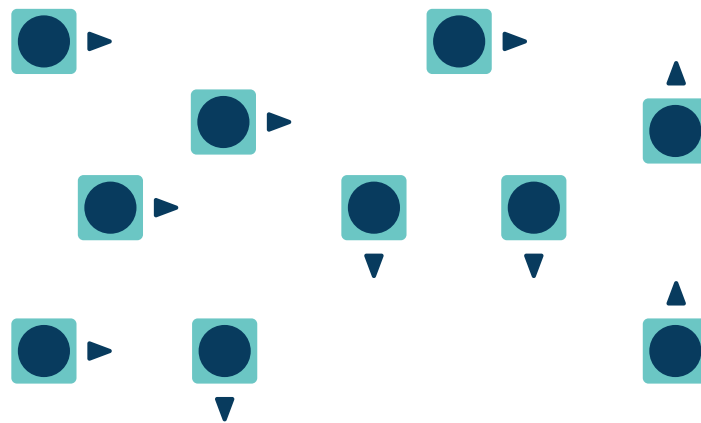
Échauffer le corps en se déplacement rapidement et travailler le temps de réaction.

Organisation

- Former 4 zones (avec 4 plots) dans les coins de la salle.
- Les élèves en chaise se déplacent en dispersion dans la salle et lorsque le professeur crie le nom d'une zone, les élèves ont 5 secondes pour aller se mettre dedans.
- Si les élèves ne sont pas dans la zone demandée après le décompte, ils doivent réaliser un gage (1 tour de terrain, tenir en équilibre sur leurs roues arrière pendant 2 secondes, aller toucher un mur puis revenir,...)

Variante(s) :

- *Faire moins ou plus de 5 secondes.*
- *Imposer un style de déplacement.*
- *Les élèves dans la zone doivent tenir en équilibre sur les 2 roues arrière pendant 3 secondes pour être validés.*
- *Énoncer plusieurs zones.*
- *Les élèves démarrent avec 10 points : Si les élèves ne sont pas dans la zone demandée après le décompte, ils perdent un point.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- Être dans une salle avec beaucoup de couleurs sinon il faut mettre des plots

Objectif

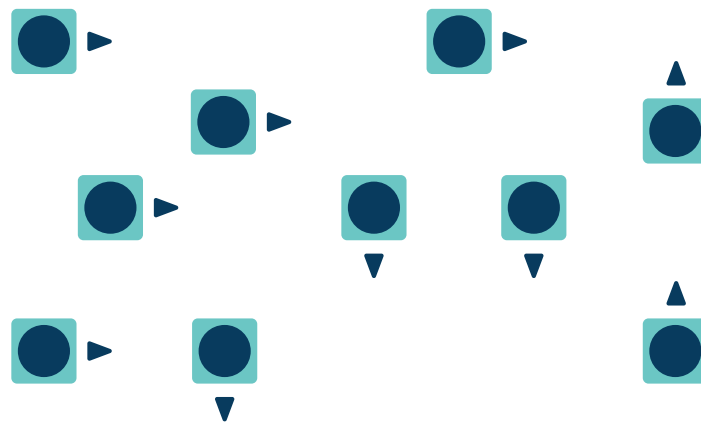
Échauffer le corps en se déplacement rapidement.

Organisation

- Les élèves en chaise se déplacent en dispersion dans la salle et lorsque le professeur crie le nom d'une couleur, les élèves ont 5 secondes pour aller la toucher.
- Attention, les couleurs sur les vêtements ne comptent pas.
- Attention, « toucher » signifie qu'ils ont le droit de toucher avec leur main, leur chaise, leur tête,...
- Si les élèves ne touchent pas la couleur demandée après le décompte, ou s'ils touchent la mauvaise couleur, ils réalisent un gage (1 tour de terrain, tenir en équilibre sur leurs roues arrière pendant 2 secondes, aller toucher un mur puis revenir,...).

Variante(s) :

- *Faire moins ou plus de 5 secondes.*
- *Imposer un style de déplacement.*
- *Énoncer plusieurs couleurs qu'ils doivent toucher en même temps.*
- *Ajouter des matières (toucher du bois, du plastique, du métal,...).*
- *Les élèves démarrent avec 10 points : Si les élèves ne touchent pas la couleur demandée après le décompte, ou s'ils touchent la mauvaise couleur, ils perdent un point.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)

Objectif

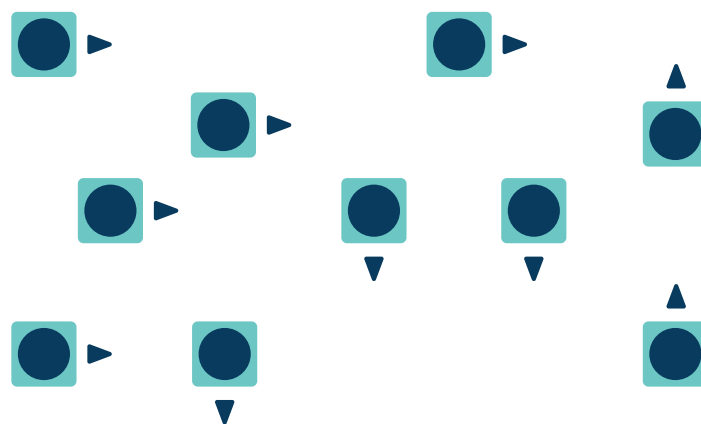
Échauffer le corps en se déplacement rapidement en regardant devant soi.

Organisation

- Les élèves en chaise se déplacent en dispersion dans la salle et lorsque le professeur crie une orientation (droite, gauche, devant, derrière) les élèves ont 5 secondes pour aller toucher le mur qui se trouve dans la direction annoncée.
- Attention, la direction annoncée correspond à l'orientation du prof donc si il crie « droite » les élèves doivent aller toucher le mur qui se trouve à droite du professeur.
- Si les élèves ne touchent pas le bon mur après le décompte, ils réalisent un gage (1 tour de terrain, tenir en équilibre sur leurs roues arrière pendant 2 secondes, aller toucher un mur puis revenir,...).

Variante(s) :

- *Faire moins ou plus de 5 secondes.*
- *Imposer un style de déplacement.*
- *Les élèves démarrent avec 10 points : Si les élèves ne touchent pas le bon mur après le décompte, ils perdent un point.*
- *Le prof indique le côté gauche avec son bras et crie « droite » pour déstabiliser les élèves.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)

Objectif

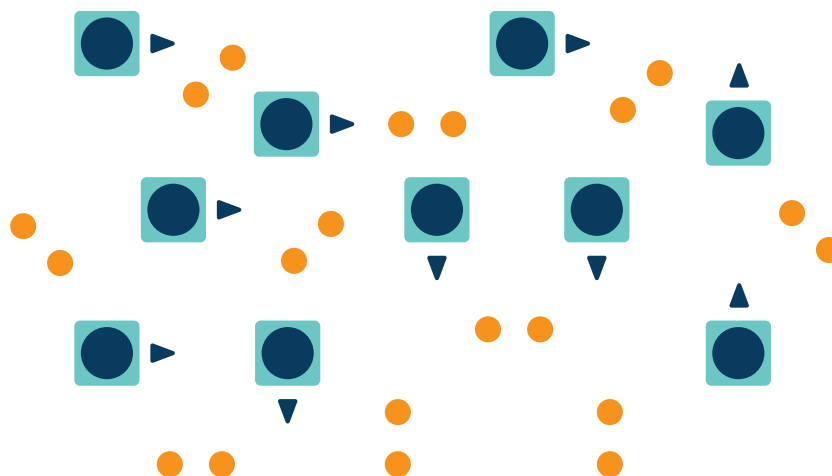
Échauffer le corps en se déplacement rapidement.

Organisation

- Les élèves en chaise se déplacent en dispersion dans la salle et réalise les consignes énoncées par le professeur :
 - Déplacement vers l'avant
 - Déplacement vers l'arrière
 - Déplacement vers l'avant alternance main
 - Déplacement vers l'avant poussée 2 mains
 - Déplacement sur les 2 roues arrière
 - Faire un tour complet sur soi même
 - ...

Variante(s) : -

Échauffement / Exercice I Déplacement précis et changement de direction



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- 20 plots minimum

Objectif

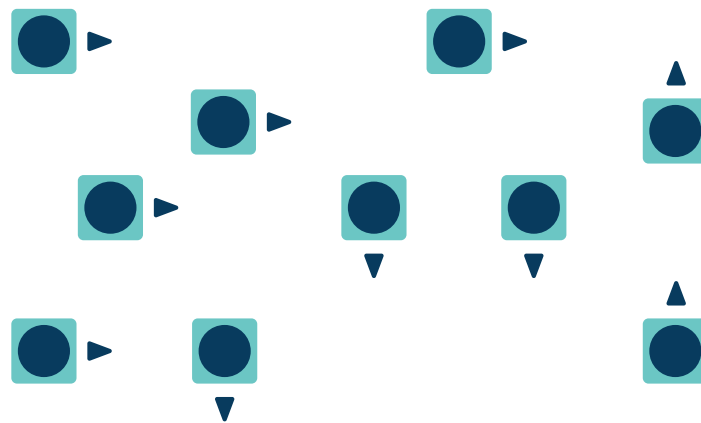
Échauffer le corps en se déplacement rapidement et en effectuant des changements de direction.

Organisation

- Former des portes partout dans la salle à l'aide des plots.
- Les élèves en chaise se déplacent en dispersion dans la salle et lorsque le professeur crie « GO » les élèves ont 1 min pour passer dans un maximum de portes.

Variante(s) :

- *Faire moins ou plus de 1 min.*
- *Le professeur attribue le numéro 1 ou 2 aux élèves. Lorsqu'il dira un des 2 chiffres, les élèves correspondants seront les attaquants et doivent passer dans un maximum de portes. Les autres doivent les empêcher de passer dans les portes (sans les toucher > juste les gêner !).*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- Salle avec beaucoup de lignes au sol (hall sportif par exemple)

Objectif

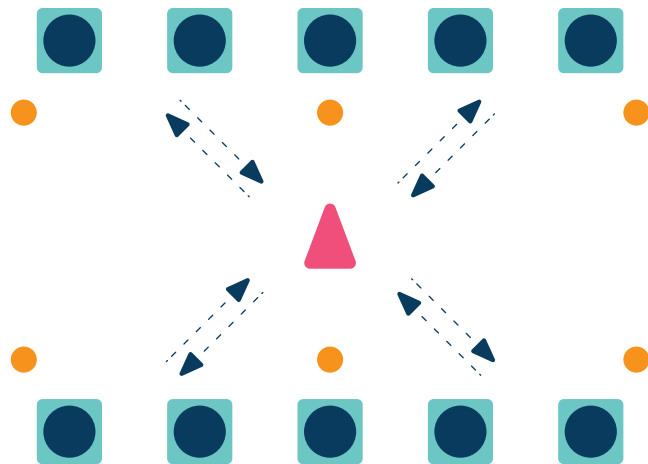
Échauffer le corps en se déplacement rapidement

Organisation

- Les élèves doivent se déplacer sur les lignes du hall sportif et un élève est désigné pour être Pac-Man. Celui-ci doit toucher les autres joueurs.
- Les élèves qui ne sont pas Pac-Man commencent avec 10 points et lorsqu'un joueur est touché, il perd 1 point.
- Pac-Man commence avec 0 point et dès qu'il touche un joueur il gagne 1 point.
- Pac-Man n'a pas le droit de toucher 2 fois d'affilée le même joueur.

Variante(s) :

- *Ajouter d'autres Pac-Man.*
- *Lorsqu'un joueur est touché, il est éliminé (se met sur le côté du terrain) et pour rentrer dans le jeu il doit tenir 3 secondes sur les 2 roues arrière*
- *Mettre un chrono : Lorsqu'un joueur est touché, il devient un autre Pac-Man et au bout du chrono, on compte qui sont les élèves Pac-Man et qui sont les autres et ceux qui sont plus nombreux ont gagné.*
- *Les joueurs ont un foulard accroché à leur chaise et Pac-Man doit attraper celui-ci à la place de toucher les joueurs.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (2 équipes de 5)

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- 1 cône
- 6 plots

Objectif

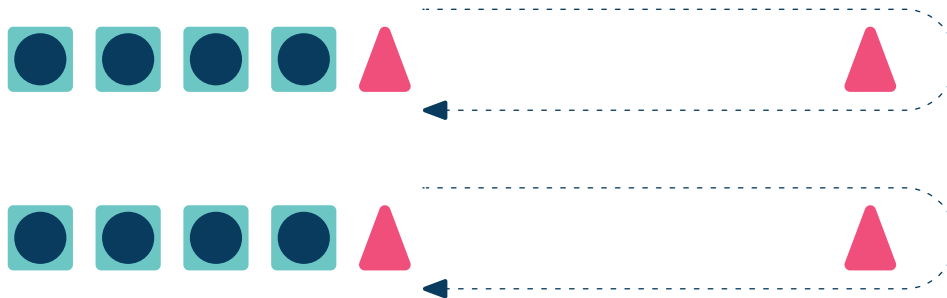
Savoir se déplacer rapidement et savoir ramasser un objet au sol.

Organisation

- Former 2 lignes fictives à l'aide de plots et placer un cône à égale distance de celles-ci, au centre.
- Faire 2 équipes de 5 qui vont s'affronter.
- Les 2 équipes sont face à face et chaque élève s'attribue un numéro entre 1 et 5.
- Lorsque le professeur énonce un numéro, ceux correspondant doivent aller chercher le cône et le ramener dans leur équipe (= passer la ligne fictive).
- A chaque départ, le professeur lance un chrono de 1 min. Si personne n'a ramené le cône dans son équipe, personne ne gagne de point et on passe à la manche suivante.
- Chaque cône ramené = 1 point.
- But : gagner un maximum de points.

Variante(s) :

- *Dire plusieurs numéros et les élèves de la même équipe peuvent se donner le cône.*
- *Chacun à un foulard accroché à sa chaise : Si l'élève n'ayant pas le cône arrive à attraper le foulard de l'autre, le point est annulé.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

16 élèves

Matériels

- 16 chaises (1 par élève)
- 8 cônes

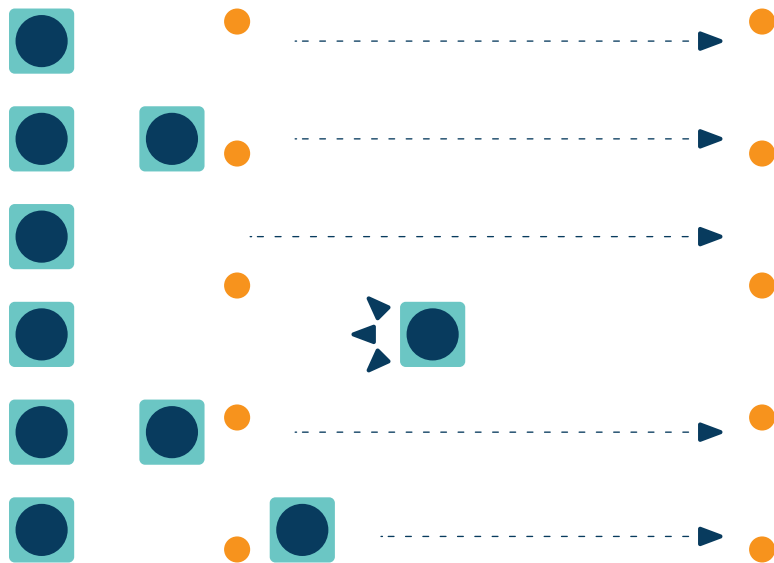
Objectif

Savoir se déplacer rapidement durant une longue distance.

Organisation

- Placer des cônes pour former 4 lignes de course.
- Faire 4 équipes de 4 qui vont s'affronter.
- Au signal du professeur, le premier élève commence à faire un aller-retour (en tournant autour du plot) le plus vite possible puis lorsqu'il revient à la ligne de départ, le 2ème élève le suit et ils refont l'aller-retour ensemble puis vont chercher un 3ème élève et ainsi de suite.
- L'équipe gagnante sera celle dont tous les élèves auront fini de faire les allers-retours.
- Refaire des parties en changeant l'ordre des élèves dans le but que ce ne soit pas toujours le même qui se déplace le plus.

Variante(s) : *Imposer un style de déplacement différent à chaque passage.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- 6 plots
- 11 vareuses

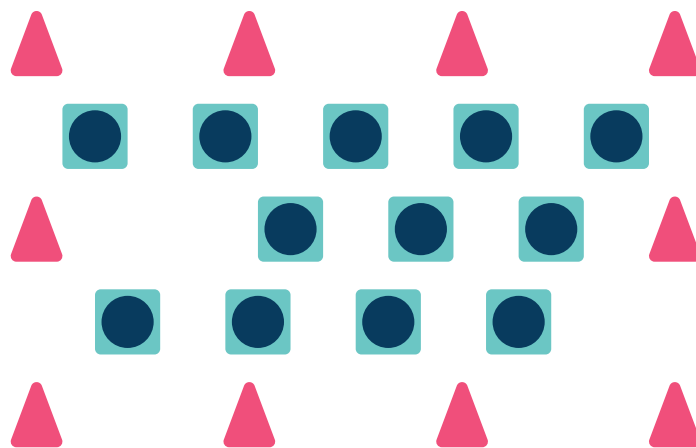
Objectif

Savoir se déplacer rapidement en se faufilant.

Organisation

- Former 2 lignes fictives à l'aide de plots.
- Un élève est désigné pour être le chasseur et se place au centre du terrain.
- Les autres élèves sont tous des éperviers et se placent derrière la première ligne fictive formée par les plots. Chacun a une vareuse accrochée à sa chaise.
- Au signal de départ du professeur, les éperviers doivent traverser la zone de jeu d'une ligne fictive à l'autre sans se faire prendre leur vareuse par le chasseur.
- Si un épervier se fait prendre sa vareuse, il devient chasseur à la traversée suivante.
- Attention : les chasseurs ne peuvent pas dépasser les lignes fictives.
- But : être le dernier épervier à avoir encore sa vareuse.

Variante(s) : -



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- 6 cônes
- 12 vareuses

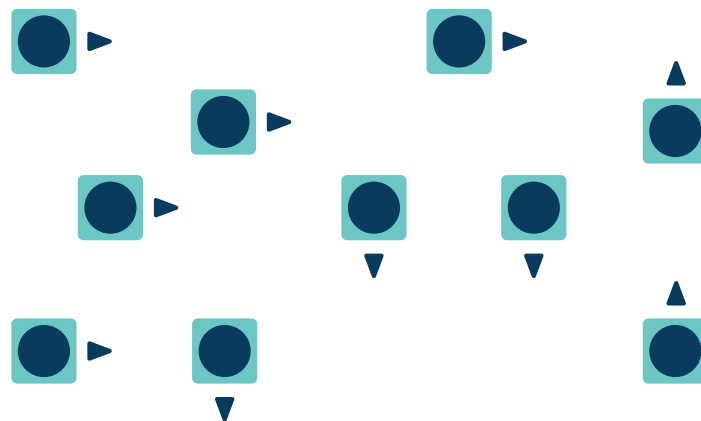
Objectif

Savoir se déplacer rapidement et attaquer un adversaire.

Organisation

- Former 4 lignes fictives à l'aide de cônes afin de délimiter un terrain.
- Chaque élève a une vareuse accrochée à sa chaise.
- Au signal de départ du professeur, les élèves doivent attraper la vareuse des autres pour les éliminer.
- Si un élève sort du terrain de jeu, il est aussi éliminé.
- But : être le dernier à avoir encore sa vareuse.

Variante(s) : *Agrandir ou rétrécir la zone de jeu.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (ou plus en fonction du matériel disponible)

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)

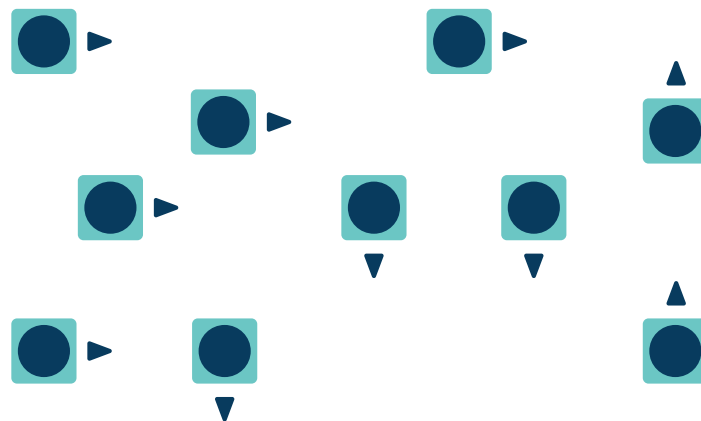
Objectif

Savoir se déplacer rapidement.

Organisation

- Chaque élève se met sur une chaise.
- 2 ou 3 élèves sont désignés pour être les chasseurs et ils doivent toucher tous les autres (les loups) pour gagner la partie.
- Lorsqu'un élève (loup) est touché, il s'arrête et écarte ses bras.
- Pour libérer un loup, un autre loup doit venir le toucher.
- Attention : si un chasseur touche la chaise, c'est validé donc le loup s'arrête.

Variante(s) : *Ajouter plus de loups.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (ou plus en fonction du matériel disponible)

Matériels

- 10 chaises (1 par élève)
- 8 vareuses

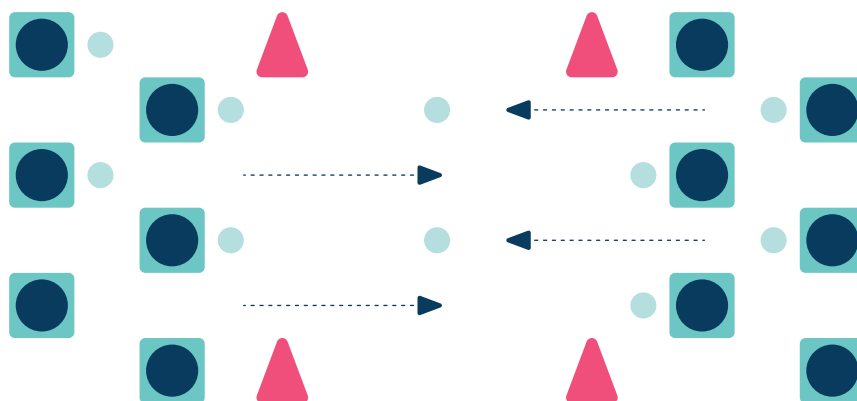
Objectif

Savoir se déplacer rapidement.

Organisation

- Chaque élève a une vareuse accrochée à sa chaise excepté 2 élèves qui seront les « médecins ».
- Au signal de départ du professeur, les élèves « médecins » doivent attraper la vareuse (= le virus) des autres pour les éliminer.
- But : Avoir attraper tous les virus.

Variante(s) : *Agrandir ou rétrécir la zone de jeu.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (ou plus en fonction du matériel disponible)

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- 10 balles minimum (en mousse de préférence)
- 4 cônes

Objectif

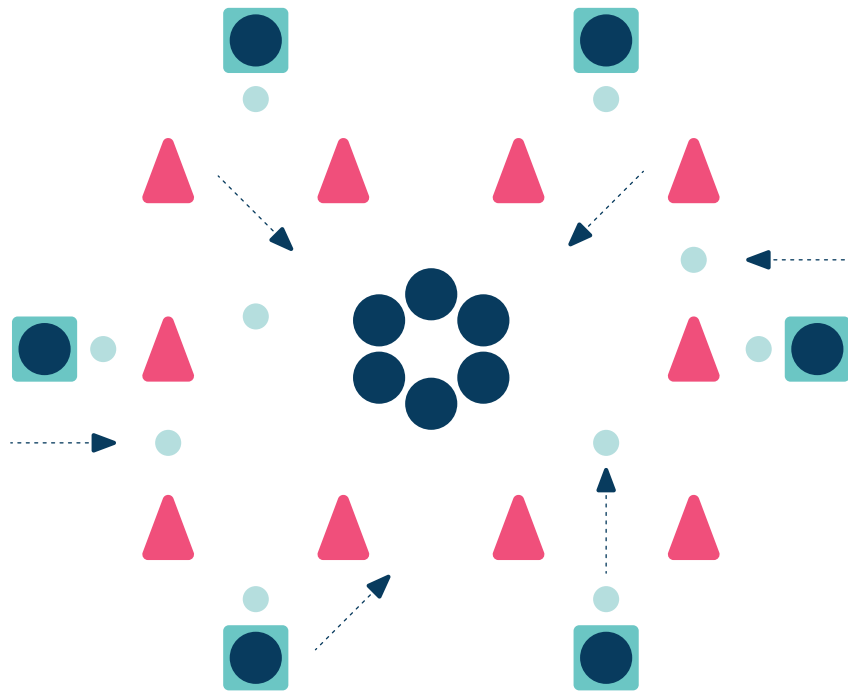
Apprendre à lancer des balles en chaise.

Organisation

- Former 2 lignes fictives à l'aide de cônes.
- Faire 2 équipes de 6 qui vont s'affronter.
- Chaque équipe se met dans son camp, c'est-à-dire de part et d'autre des lignes fictives créées par les cônes.
- 5 balles sont données à chaque équipe pour commencer.
- But : lancer les balles dans le camp adverse en essayant de toucher tous les élèves de l'autre équipe.
- Si un élève est touché par une balle de l'équipe d'en face, il est éliminé et doit sortir du terrain.
- Attention : si une balle touche la chaise, l'élève n'est pas éliminé car la balle doit toucher le corps de l'élève.

Variante(s) :

- *Idem mais 1 élève de chaque équipe ne se met pas en chaise et s'occupe de ramasser les balles pour les donner plus facilement aux joueurs de son équipe. Celui-ci ne peut pas être éliminé.*
- *Ajouter ou diminuer le nombre de balles.*
- *Si la balle touche la chaise, l'élève est aussi éliminé.*
- *Il n'y a plus d'éliminé et un point est accordé à chaque fois qu'une équipe touche un adversaire*
- *Lorsqu'un élève est éliminé, il peut re-renter dans le jeu quand un élève de son équipe élimine quelqu'un de l'équipe adverse. Avec cette règle, le professeur met un chrono et à la fin de celui-ci, l'équipe ayant le moins d'éliminés a gagné.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (ou plus en fonction du matériel disponible)

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- 10 balles minimum (en mousse de préférence)
- 10 cônes

Objectif

Apprendre à lancer et à éviter des balles en chaise.

Organisation

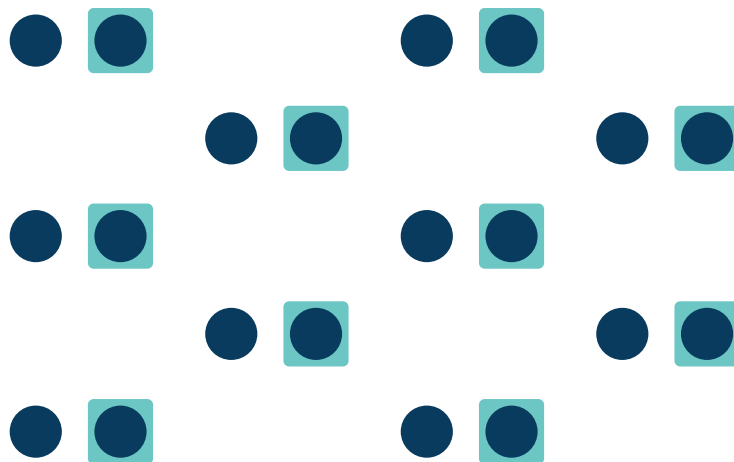
- Former un rectangle de lignes fictives à l'aide de cônes.
- Faire 2 équipes de 6 qui vont s'affronter.
- L'équipe A est en chaise et se trouve à l'extérieur du rectangle.
- L'équipe B se trouve à l'intérieur de celui-ci sans chaise.
- But : Dans un temps défini, l'équipe A doit toucher le plus de joueurs de l'équipe B avec les balles.

- Les attaquants (équipe A) :
 - Lancer les balles depuis l'extérieur du rectangle
 - Ne peuvent pas shooter dans les balles.
 - Peuvent se faire des passes.
 - Peuvent aller rechercher les balles à l'intérieur du rectangle mais doivent retourner à l'extérieur avant de lancer ou de faire une passe.
- Les défenseurs (équipe B) :
 - Doivent essayer de ne jamais se faire toucher par un ballon.
 - Doivent rester à l'intérieur du rectangle.

- Un point est accordé à l'équipe attaquante à chaque fois qu'un joueur qui est à l'intérieur du rectangle est touché.
- On ne peut pas toucher un joueur plus de 2 fois de suite.
- Les touches à la tête ne comptent pas.

Variante(s) :

- *Mixer les équipes avec la moitié des élèves en chaise et l'autre moitié sans chaise.*
- *Mettre une seule balle en jeu.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible)
par groupe de 2 élèves

Matériels

- Une chaise pour 2 élèves (10 si 20 élèves)

Objectif

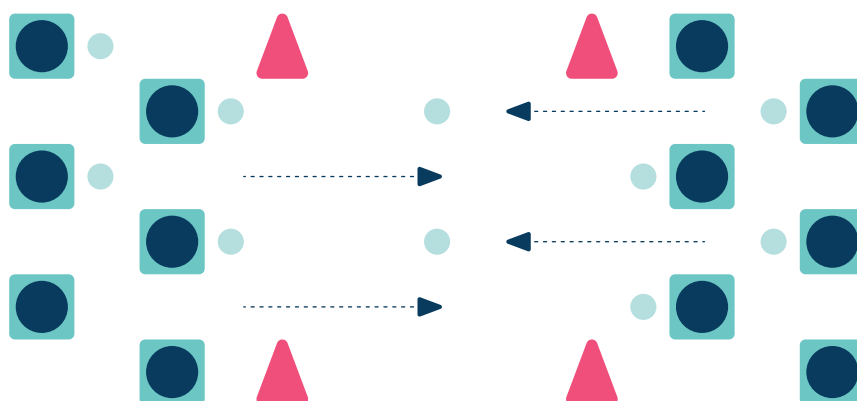
Apprendre à remonter sur sa chaise sans ses jambes

Organisation

- Par paires, les élèves prennent une chaise et se mettent dans un endroit de la salle en s'assurant avoir assez d'espace de chaque côté.
- Chacun à leur tour, ils doivent se coucher sur le sol à côté de leur chaise et essayer de remonter dessus sans l'usage de leurs jambes.

Variante(s) : Faire l'exercice sous forme de jeu :

Au signal du professeur, tous les élèves au sol essaient de remonter le plus vite possible sur leur chaise. Soit, le professeur met un chrono et en plusieurs parties, les élèves doivent essayer de battre le meilleur chrono, soit le dernier élève doit réaliser un gage.



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (ou plus en fonction du matériel disponible)

Matériels

- 12 chaises (1 par élève)
- 20 balles minimum
- 4 cônes

Objectif

Apprendre à lancer des balles en chaise.

Organisation

- Former 2 lignes fictives à l'aide de cônes.
- Faire 2 équipes de 6 qui vont s'affronter.
- Chaque équipe se met dans son camp, c'est-à-dire de part et d'autre des lignes fictives créées par les cônes.
- 10 balles sont données à chaque équipe pour commencer.
- But : lancer les balles dans le camp adverse le plus rapidement possible.
- Au signal du professeur, les élèves peuvent commencer et ils ont 1 minute pour lancer un maximum de balles dans le camp adverse.

- A la fin du chrono, le professeur crie STOP et tous les élèves doivent s'arrêter. Ils ne peuvent plus lancer de ballons sous peine d'une sanction de -2 points (par ballon lancé) pour leur équipe.
- On compte combien il y a de ballons dans chaque camp et un ballon = 1 point. Le but est d'avoir le moins de ballons dans son camp et donc le moins de points possible.
- Les ballons qui se trouvent dans la zone neutre (au milieu) ne compte pas.

Variante(s) :

- *Ajouter ou diminuer le nombre de balles.*
- *Idem mais 1 élève de chaque équipe ne se met pas en chaise et s'occupe de ramasser les balles pour les donner plus facilement aux joueurs de son équipe.*
- *Enlever la zone neutre et mettre une zone de lancer à la fin des camps. Cette zone de lancer est la zone dans laquelle les joueurs sont obligés de lancer.*

AVEC LE SOUTIEN DE



Ligue
Handisport
Francophone

www.handisport.be

