



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

DOSSIER PÉDAGOGIQUE DÉFICIENCE VISUELLE



SOMMAIRE

Déficiência visuelle

Fiche 1	Le relais aveugle	5
Fiche 2	Bowling aveugle	6
Fiche 3	La musique (à filmer)	7
Fiche 4	La cible tournante	8
Fiche 5	Le Memory aveugle	9
Fiche 6	Le Jungle Speed	10
Fiche 7	Dextérité à l'aveugle	11
Fiche 8	Déplacement à l'aveugle	12
Fiche 9	Lancer à l'aveugle	13
Fiche 10	Les déménageurs	14
Fiche 11	Morpion	15
Fiche 12	La chasse de la balle sonore	16
Fiche 13	Torbball	17
Fiche 14	Dextérité à l'aveugle	18
Fiche 15	Dextérité à l'aveugle	19
Fiche 16	Numéros	20
Fiche 17	Déplacement vers l'avant et l'arrière	21
Fiche 18	Déplacement en slalom	22
Fiche 19	Qui est-ce?	23
Fiche 20	Circuit d'orientation et course	24
Fiche 21	Jacques a dit	25
Fiche 22	Puissance 4	26
Fiche 23	Memory	27



HANDI
SPORT
SCHOOL
PROGRAM

INTRODUCTION

Déficience visuelle

Introduction

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

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients visuels et qui désirent découvrir de nouvelles habilités.

Le dynamisme des leçons proposées suscitera une plus grande motivation des élèves durant les cours d'éducation physique.

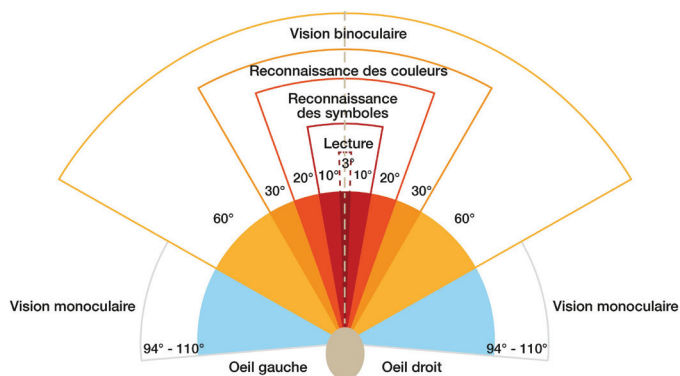
Notice : Nous proposons des exercices « traditionnels » que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez.

Qu'est-ce que la déficience visuelle ?

Source : Guide pédagogique de l'association EQLA

La déficience visuelle est définie par la mesure de deux critères, que sont l'acuité visuelle et le champ visuel.

- L'acuité visuelle est : l'aptitude d'un œil à apprécier les détails et à discriminer les formes. Elle est importante pour la lecture ou la reconnaissance des visages. Elle est idéalement de 10/10e et se mesure à l'aide d'optotypes.
- Le champ visuel est : l'angle de vue de la personne, on l'appelle également la perception périphérique qui est importante lors des déplacements. Le champ visuel horizontal est idéalement de 180 degrés et la portée verticale des yeux couvre un angle d'environ 130°. Chaque œil a un angle de vue d'environ 150°.



Distinction entre cécité et malvoyance

En Belgique, une personne est considérée comme malvoyante lorsque son acuité visuelle est \leq à 3/10e et/ou son champ visuel \leq à 20° aux deux yeux et après correction. La malvoyance est complexe car il n'y a pas deux visions identiques.

En Belgique, une personne est considérée comme aveugle lorsque son acuité visuelle est \leq à 1/20e et/ou son champ visuel est limité à 10° ou moins, aux deux yeux après correction.

Le terme « déficience visuelle » regroupe les personnes atteintes de cécité et malvoyance.

Déficience visuelle	Malvoyance	Cécité	Vision optimale
Acuité visuelle	$\leq 3/10^\circ$	$\leq 1/20^\circ$	10/10°
Et/ou			
Champ visuel	$\leq 20^\circ$	$\leq 10^\circ$	180°

Comment aborder une personne déficiente visuelle ?

- Présentez-vous oralement quand vous rencontrez une personne déficiente visuelle. Vous pouvez poser votre main sur son bras ou son épaule pour signifier que c'est à elle que vous vous adressez.
- Si vous connaissez son prénom, dites-le et appelez la personne pour qu'elle sache que c'est à elle que vous vous adressez.
- Quand vous vous présentez, dites votre prénom et ajoutez « Je vous tends la main » pour que vos mains se rencontrent.
- Proposez votre aide, ne l'imposez pas, en disant « Puis-je vous aider ? » ou « Comment puis-je vous aider ? ».
- Adressez-vous directement à la personne, même si elle est accompagnée.

INTRODUCTION

Déficience visuelle

La communication orale est de mise !

- Favorisez la communication verbale. Les hochements de tête, pointages du doigt et/ou mimiques n'ont pas d'utilité dans un contact avec une personne qui ne voit pas.
- Soyez précis, simple et concret, dans vos descriptions et votre vocabulaire. « Là-bas » ; « ici » ; « c'est marqué », ne donnent pas d'information claires, préférez « à gauche », « à droite », « à 12h », etc.
- Les verbes « voir » et « regarder » sont aussi utilisés par les personnes déficientes visuelles car cela fait partie du langage courant et ils voient aussi à leur manière.
- Demandez à la personne si elle a une sensibilité à la lumière (photophobie) avant de l'installer à une place.
- Respectez le refus de votre proposition d'aide (en général pour conserver une certaine autonomie).

Accueillir une personne déficiente visuelle

- Décrivez la pièce et indiquez les éléments essentiels qui la composent.
- Prévenez des obstacles éventuels.
- Faites un tour de reconnaissance de la pièce avec la personne.
- Indiquez les endroits de rangement et laissez la personne ranger ses affaires elle-même.
- Les objets doivent rester à la place que la personne déficiente visuelle leur a attribuée.
- Proposez de l'aide pour lire le courrier ou remplir un document.

Se signaler

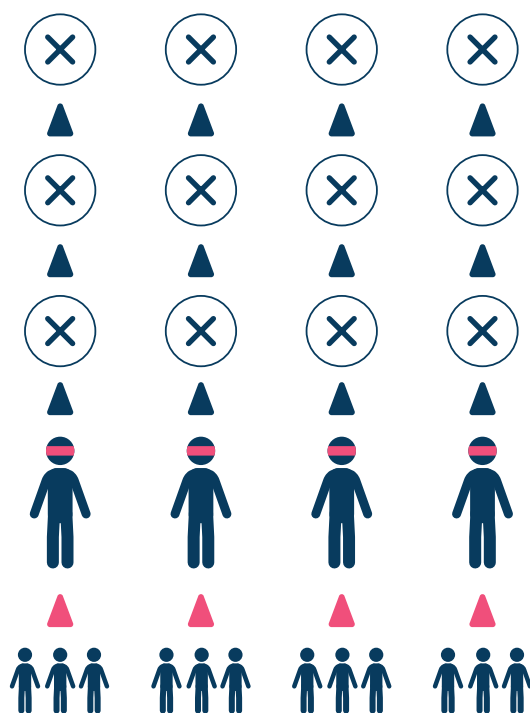
- Présentez-vous quand vous entrez dans une pièce.
- Prévenez quand vous partez ou que vous vous éloignez de la personne, afin d'éviter que la personne continue à vous parler.

Se déplacer

- Pour les personnes déficientes visuelles, les murs représentent des lignes et les guident naturellement tels des repères. D'où la nécessité de dégager les trottoirs de tout obstacle !
- Porte : totalement ouverte ou totalement fermée. Préférez « Stop ! », à « Attention ! », car le second est trop flou par rapport à la nature du danger et à l'attitude qu'il faut adopter.

Donnez des informations courtes et précises.

- Utilisez les techniques directionnelles ou la technique de l'horloge : « J'ai déposé le document sur votre bureau, à droite de votre ordinateur »
- « Votre verre est à 12h, devant l'assiette ».
- « Votre viande se trouve à 6h »



Temps

15 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible) par groupes de 4 élèves.

Matériels

- 3 cerceaux par équipe
- 2 bandeaux par équipe
- 3 chasubles/draps par équipe
- 3 objets à mettre sous la chasuble dans le cerceau par équipe

Objectif

Parvenir à découvrir les 3 objets cachés par les chasubles dans les cerceaux.

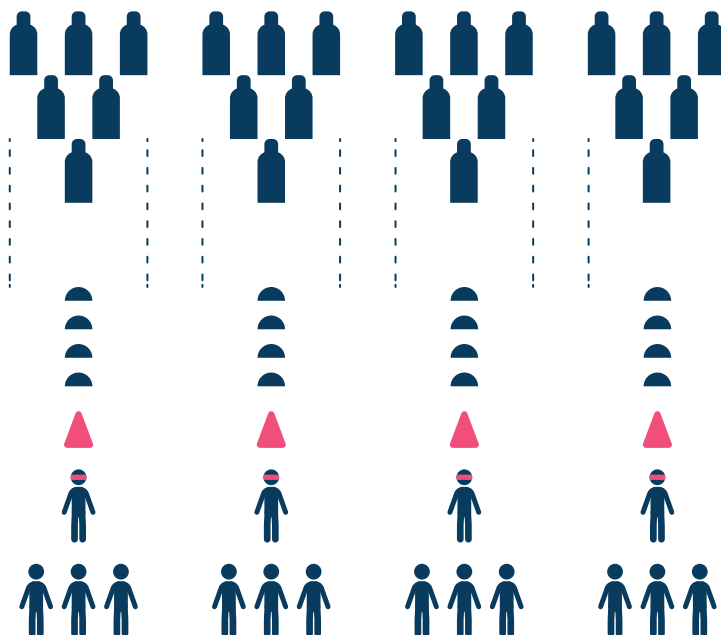
Organisation

- Chaque équipe détermine 1 guide qui va orienter une autre équipe
- Le guide oriente le joueur adverse et valide ou non la proposition faite par l'aveugle de l'objet caché dans le cerceau
- Si l'aveugle trouve, le suivant part au 2e cerceau. S'il ne trouve pas, le joueur suivant revient au même cerceau

Variante(s) :

- *Course au chronomètre* : Un joueur est aveugle et reste au plot de départ
- *En course relais* : Les joueurs voyants vont chercher l'objet dans le premier cerceau et l'amène à l'aveugle qui essaye de le deviner. Première équipe à tout faire a gagné

Bowling aveugle



Temps

10 min

Nombre d'élèves

Toute une classe (en fonction du matériel disponible) par groupes de 4 élèves.

Matériels

- 4 plots par équipe
- 1 bandeau par équipe
- 6 quilles par équipes
- 1 cône par équipe pour matérialiser le départ
- 1 balle sonore par équipe

Objectif

Renverser le maximum de quilles.

Organisation

- L'aveugle doit faire le tour de chacun des plots et aller se placer devant la ligne de lancer. Il fait rouler la balle (avec l'aide du guide) entre les lignes de la piste pour faire tomber un maximum de quilles. L'équipe qui marque le plus de points en x minutes a gagné.

Variante(s) : L'aveugle choisit de lancer un plot en sachant que le plus proche rapporte le nombre de quilles tombées. Le second rapporte le nombre de quilles tombées multipliées par 2. Le troisième multiplié par 3 et le quatrième multiplié par 4. L'équipe qui marque le plus de points en x minutes a gagné.

Temps

10 min

Nombre d'élèves

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

Matériels

- Un baffle pour diffuser de la musique
- 1 bandeau pour 2 élèves

Objectif

Retrouver le plus rapidement possible le baffle dispos dans la salle.

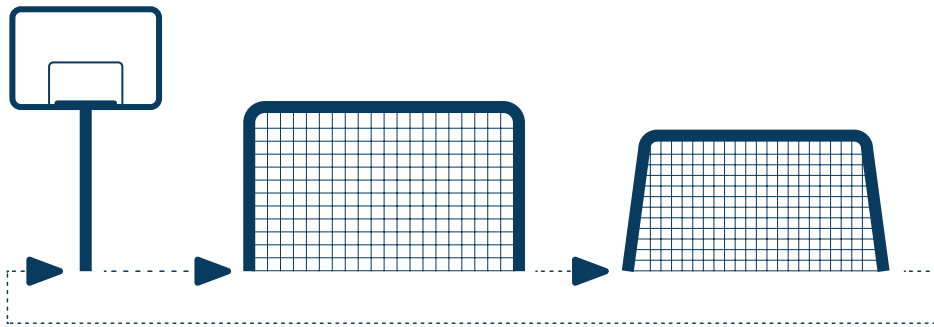
Organisation

- Les élèves se mettent par groupes de 2 avec un aveugle et un guide.
- Tous les élèves sont placés dans un coin de la salle face à un mur et ne peuvent pas regarder où le professeur cache le baffle de musique.
- Lors du signal du professeur, celui-ci met en route le baffle et tous les binômes doivent essayer de le retrouver.

Variante(s) :

- *Concours* : la première équipe qui attrape le baffle à gagner.
- *Plusieurs baffles sont répartis dans la pièce et numérotés. Il faut d'abord retrouver le numéro 1, puis le 2, ...*

La cible tournante



Temps

15 min

Nombre d'élèves

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

Matériels

- 1 panier de basket
- 1 goal de foot
- 1 goal de hockey
- 1 bandeau pour 2
- 1 balle de basket/ 1 balle de cécifoot/1 balle et crosse de hockey
- Plots pour délimiter les zones interdites

Objectif

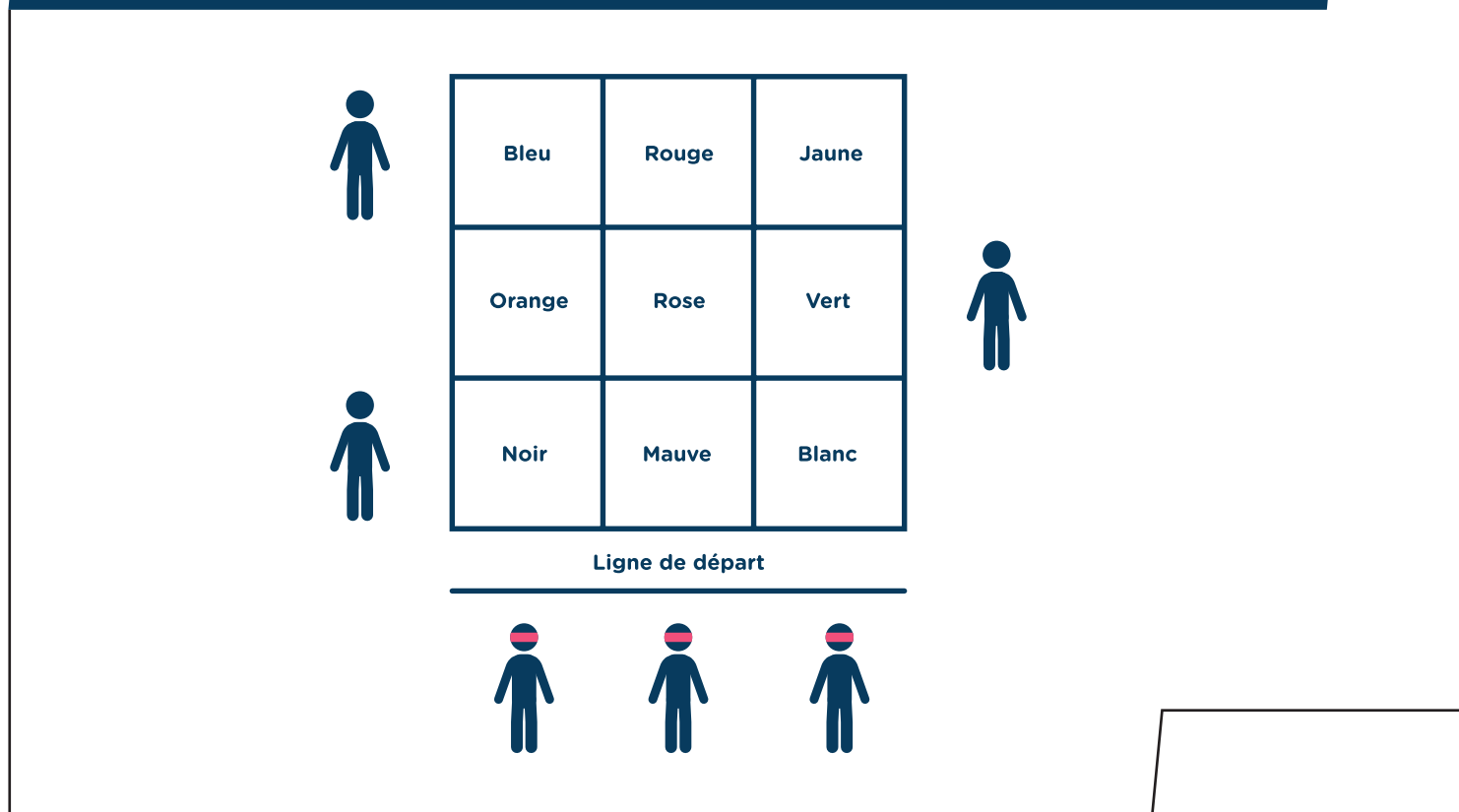
Marquer un maximum de points en 15minutes.

Organisation

- Les élèves se répartissent par groupes de 2 sur les différentes cibles (en fonction du nombre). Dès que le chronomètre est lancé, l'aveugle doit parvenir à marquer x à chaque cible pour remporter un point (s'il démarre du goal de foot, il doit marquer au foot, au hockey et au basket) pour gagner 1 point.
- Les aveugles sont obligés de tirer en dehors de la zone interdite délimitée par des plots.
- Les équipes peuvent changer les rôles quand ils le souhaitent.

Variante(s) : *Les équipes doivent réaliser le parcours dans l'ordre suivant : Goal de foot, Hockey et finir par le basket. Ils doivent marquer 3 puis 2 puis 1 avant de comptabiliser 1 point. L'équipe qui marque le plus de points en x minutes a gagné.*

Le Memory aveugle



Temps

15 min

Nombre d'élèves

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

Matériels

- Plots
- Des languettes pour matérialiser une ligne de départ
- Des feuilles qui déterminent les différentes couleurs (bleu, rouge, jaune, orange, rose, vert, noir, mauve, blanc)
- 1 bandeau pour 2
- Des objets différents pour la variante

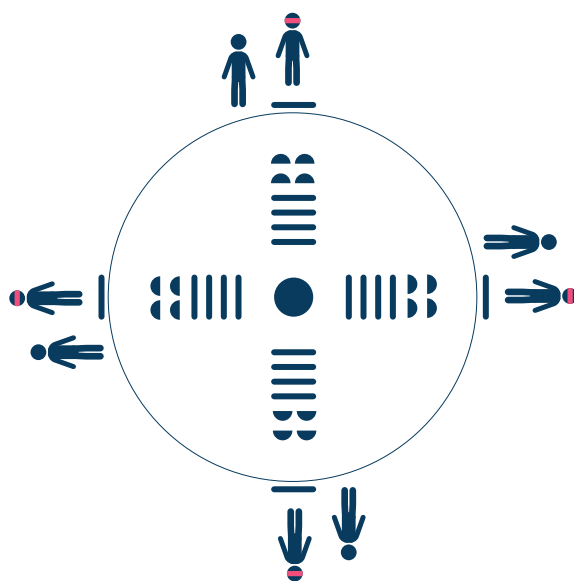
Objectif

Parvenir à réaliser le parcours demandé (passer d'une couleur à l'autre) sans guide.

Organisation

- Le guide dirige l'aveugle sur la zone de jeu et lui indique les différentes couleurs. L'objectif pour l'aveugle est de pouvoir redessiner les zones de couleurs sur une feuille de papier.

Variante(s) : Des objets différents sont placés dans les zones de couleurs. Par exemple (une cuillère au bleu, une vareuse au rouge, une corde au jaune, ...). L'aveugle mémorise le plan et la correspondance objets/couleurs (on peut faire un plan plus petit = 4 cases pour faciliter le jeu). Le guide va lui donner 4 couleurs et grâce à la mémorisation des correspondances, l'aveugle refait le chemin.



Temps

15 min

Nombre d'élèves

20 élèves répartis par groupes de 5.

Matériels

- 16 languettes
- 1 petite corde
- 1 grande corde
- 16 plots
- 10 ballons sonores

Objectif

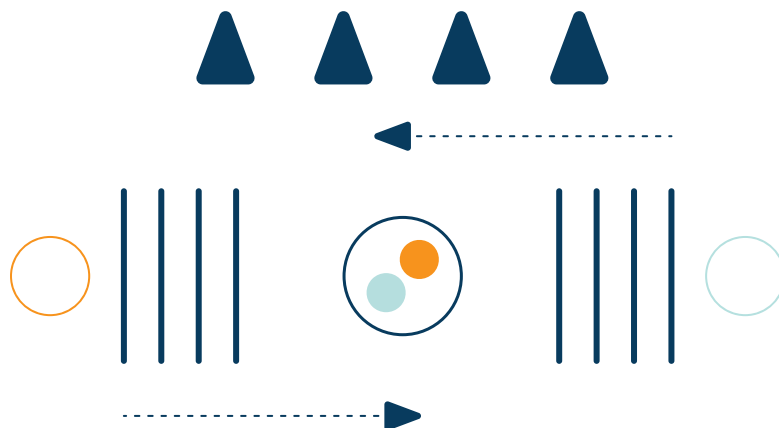
Se déplacer le plus rapidement possible sans toucher les plots et les languettes et attraper le ballon en premier.

Organisation

Les binômes aveugles et guides se placent en dehors du cercle comme montré sur le schéma. Au coup de sifflet, les aveugles doivent réaliser le slalom entre les cônes et passer entre les languettes sans rien toucher pour être le premier à attraper le ballon. Le premier aveugle qui attrape le ballon gagne 1 point. La première équipe qui marque 5 points a gagné.

Variante(s) :

- 10 ballons sont placés dans le petit cercle. Même jeu que précédemment sauf que les ballons remportés permettent de doubler les points en fin de jeu en faisant un tir de type pénalty.
- Idem que le jeu principal mais si l'aveugle ne parvient pas à faire le retour sans toucher un plot ou une languette, il doit reposer le ballon au centre du petit cercle et les autres équipes peuvent essayer de le remporter.



Temps

5 min

Nombre d'élèves

10 élèves. (peut être reproduit).

Matériels

- 2 balles de cécifoot
- 8 lattes pour délimiter des endroits où ne pas marcher

Objectif

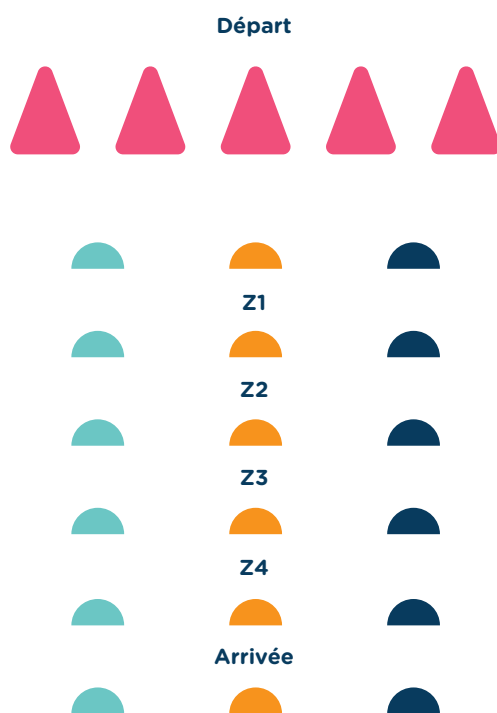
Améliorer la précision de pied.

Organisation

- Placer deux cercles à égale distance d'un cercle principal.
- Faire deux équipes de cinq joueurs.
- Les joueurs doivent parvenir au cercle central pour récupérer la balle au pied.
- Il doit ensuite faire le retour avec la balle pour valider l'entrée du prochain joueur.

Variante(s) : *Le joueur peut faire le retour en passant sur les lattes et en ne pouvant les toucher qu'avec la balle.*

Déplacement à l'aveugle



Temps

15 min

Nombre d'élèves

20 élèves répartis par groupes de 4.

Matériels

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

Objectif

Savoir se déplacer vers l'avant les yeux bandés.

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 2e plot et le 3e plot
Zone 4 => distance après le 4e plot
- Faire 5 groupes de 4 élèves. Chaque groupe se met devant un cône.
- L'objectif est de guider son aveugle pour qu'il aille le plus loin possible.
Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) :

- *Agrandir ou rétrécir les distances des différentes zones.*
- *Varié la vitesse de déplacement.*
- *But : les élèves en aveugles doivent essayer d'atteindre un maximum de fois la zone 4 dans un temps imparti (4 min).*

Lancer à l'aveugle



Zone

Temps

15 min

Nombre d'élèves

20 élèves répartis en équipes de 4.

Matériels

- 10 masques
- 4 cônes
- 18 plots

Objectif

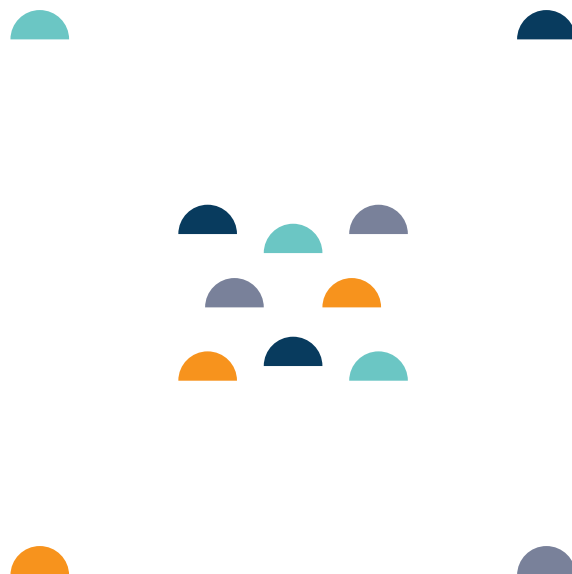
Parvenir à envoyer un objet vers une zone déterminée.

Organisation

- Réaliser 4 files de joueurs derrière les cônes.
- Placer 5 plots de la même couleur pour identifier le «tracé» à suivre (pour le guide).
- L'objectif de l'aveugle est de parvenir à avancer jusqu'au premier plot (le plus proche de la zone) et de lancer son objet pour qu'il tombe dans la zone (1 rebond si balle de tennis ou ballon). La première équipe à marquer « x » points a gagné.

Variante(s) :

- *Changer le matériel qui est lancé (sac de riz, balle, ballon...).*
- *Chronomètre.*
- *Évoluer vers un jeu de l'échelle où je peux passer au plot précédent (plus loin de la zone) si je réussis le plot plus proche.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

12 élèves (4 équipes de 3).

Matériels

- 12 masques (1 par élève)
- Un maximum de plots {16 pour délimiter les 4 camps et minimum 40 pour le jeu}

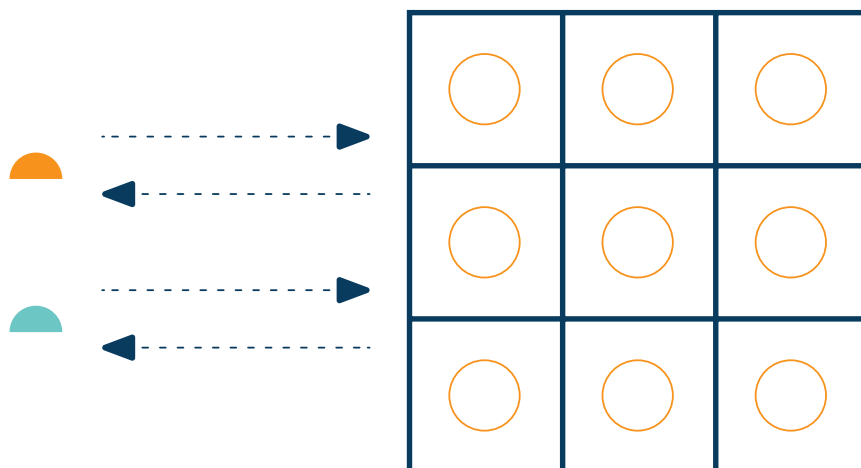
Objectif

Savoir se déplacer le plus rapidement possible et ramasser des objets à l'aveugle.

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 aveugles 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.*



X : O :

Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (2 équipes de 5).

Matériels

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

Objectif

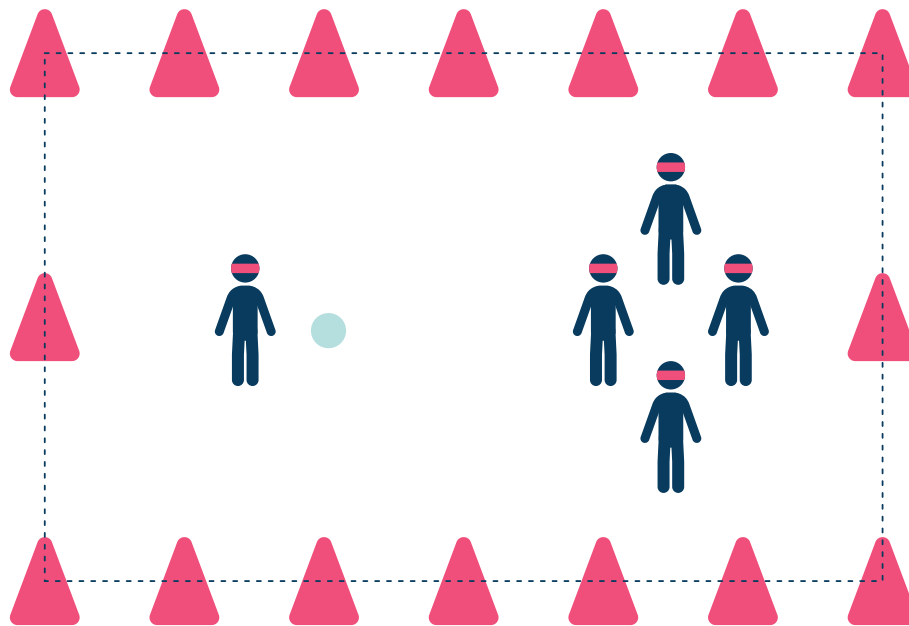
Savoir se déplacer le plus rapidement possible, déposer et ramasser des objets au sol à l'aveugle.

Organisation

- Former le plateau de jeux carré avec les 9 cerceaux et placer 2 cônes quelques mètres avant pour créer le point de départ des équipes.
- Faire 2 équipes de 5 qui vont s'affronter.
- But : Par équipe, les élèves aveugles doivent aller déposer leurs 3 vareuses dans les cerceaux en essayant de réaliser une ligne de 3 avant l'autre équipe.

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

La chasse de la balle sonore



Temps

20 min

Nombre d'élèves

8 élèves.

Matériels

- Une balle sonore.
- Cônes avec rubalise passée dedans pour délimitation du terrain.

Objectif

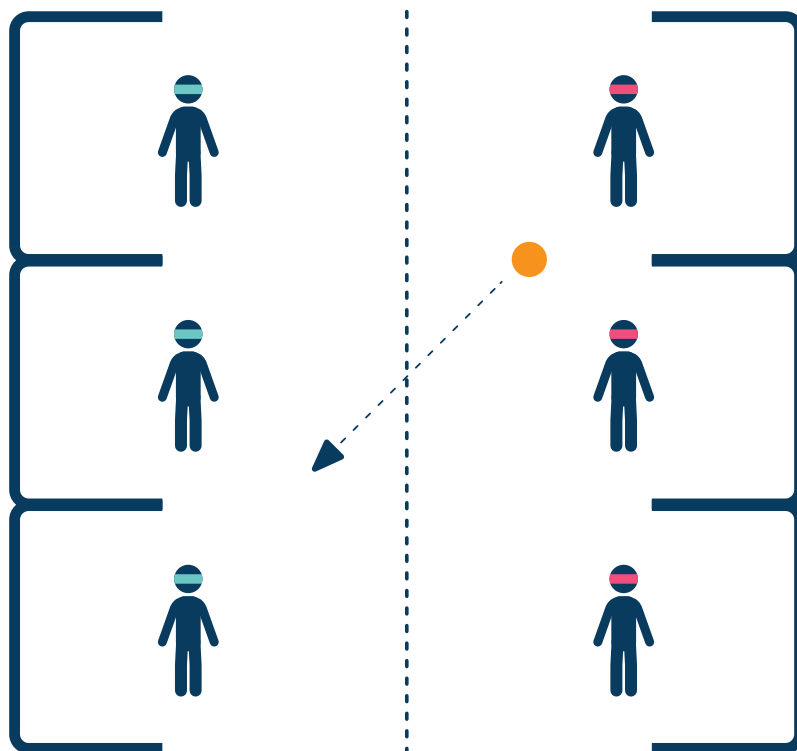
Améliorer la localisation sonore, renforcer la communication verbale, développer les réflexes auditifs.

Organisation

- Les participants se tiennent dans le terrain délimité par les cônes avec rubalise.
- Un joueur lance la balle sonore, et les autres participants, en se basant sur le son, doivent la récupérer et la relancer.
- Si un joueur attrape la balle, il doit dire le nom de la personne à qui il va la relancer pour favoriser la communication.
- Former deux groupes de 4, il y a un lanceur qui lance la balle puis qui devient comme les autres attrapeurs.

Variante(s) : *Si le jeu est trop rapide, ajoutez une deuxième balle sonore. Si le jeu est trop lent, réduisez la taille du terrain.*

Torball



Temps

20 min

Nombre d'élèves

6 élèves.

Matériels

- 6 goals
- Rubalise au milieu

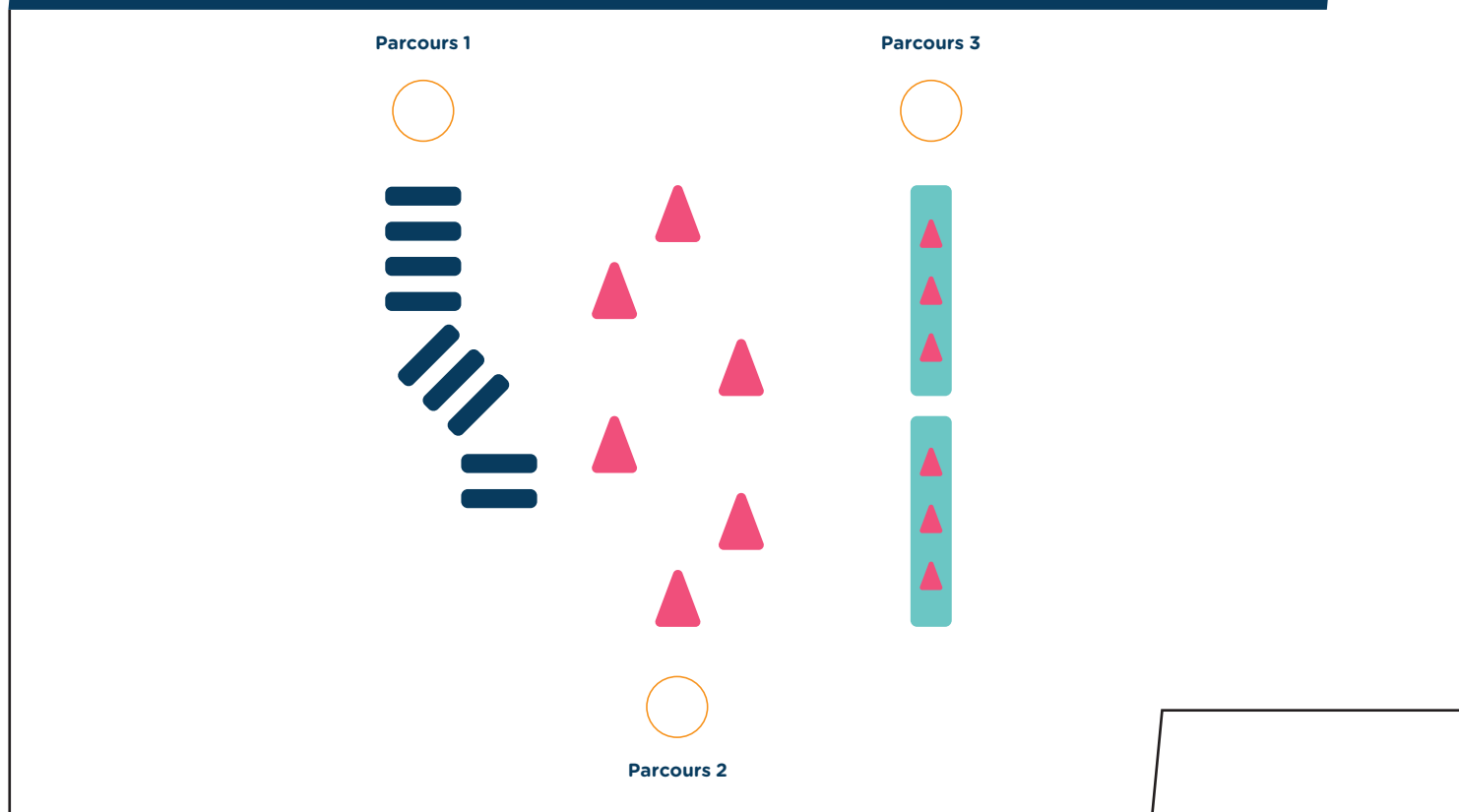
Objectif

Améliorer la précision auditive, améliorer les réflexes.

Organisation

- Sur un terrain de 16 mètres par 7, les deux équipes composées de 3 joueurs s'envoient la balle en dessous de trois cordes placées au milieu du terrain (ici rubalise), pour marquer dans le but adverse. Le ballon est sonore pour le repérer. La partie durera 20 minutes.
- Évolution : réaliser 3 portes de couleurs différentes au centre du terrain :
 - Porte bleue = 1 pt
 - Porte rouge = 2 pts
 - Porte blanche = 3 points
- A chaque fois que la balle passe par une porte elle rapporte le nombre de points à l'équipe.

Variante(s) : -



Temps

5 min

Nombre d'élèves

10 élèves (peut être reproduit).

Matériels

- Une bande pour les yeux par groupe de deux
- 1 banc
- ± 8 cônes
- ± 6 languettes

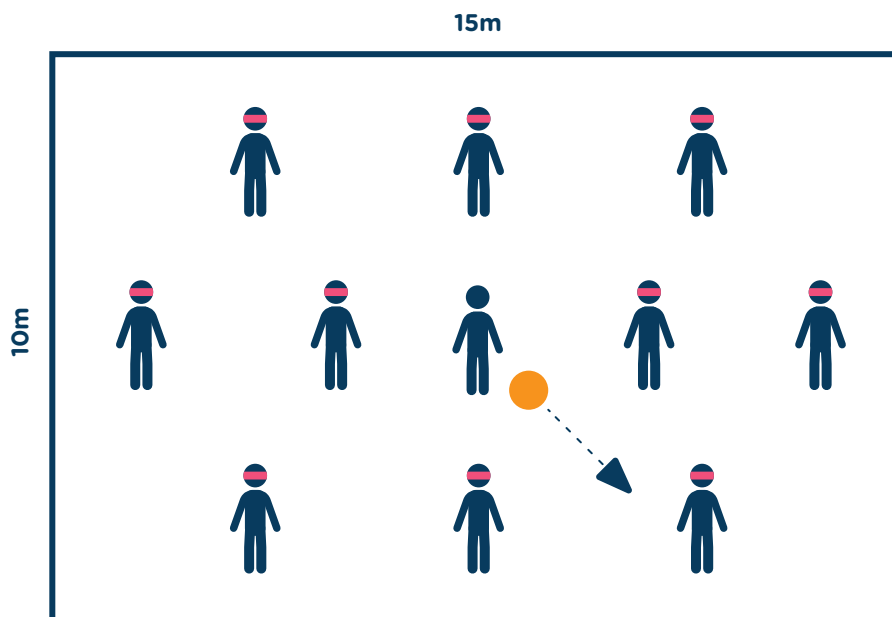
Objectif

Apprendre à se déplacer bien droit, garder son équilibre avec un guide.

Organisation

- Par paires, un élève a les yeux bandés et l'autre est guidé sur le circuit avec 3 parcours. On disperse 1 cerceau par parcours dans lequel les guides vont se positionner, les aveugles sont positionnés sur la ligne de départ au top, les guides vont dire à leur partenaire de se déplacer sur le parcours :
 - 1^{er} parcours : les aveugles doivent aller tout droit jusqu'aux languettes disposées au sol et passer au-dessus sans les toucher
 - 2^e parcours : 3 cônes sont disposés, les aveugles doivent slalomer entre les cônes sans les toucher
 - 3^e parcours : les aveugles doivent monter sur un banc en hauteur et passer au-dessus des cônes disposés sur le banc (les guides viennent à côté au cas où les aveugles tombent)
- Si au bout de 20 minutes les élèves n'ont pas fini le parcours, les plus avancés au dernier sont de 1^{er} à 3^e.

Variante(s) : -



Temps

5 min

Nombre d'élèves

10 élèves (peut être reproduit).

Matériels

- Ballon avec grelots
- Bandeau pour chaque élève

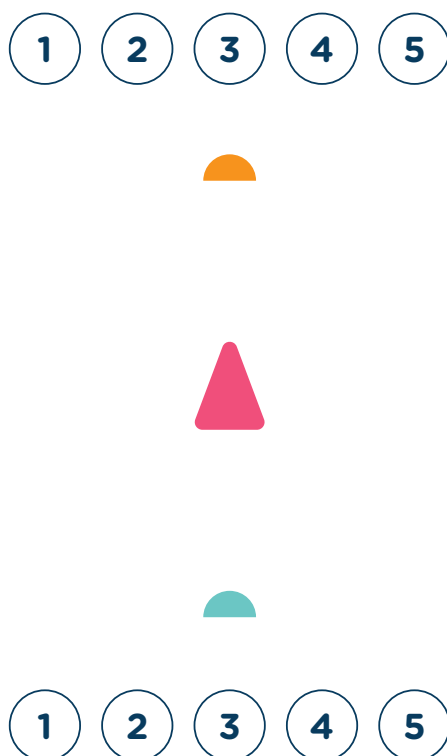
Objectif

Apprendre à éviter des objets bruyants qui arrivent vers soi.

Organisation

- Sur un terrain de 15m par 10m.
- Tous les élèves en dispersion aveugles.
- Un élève non aveugle commence avec la balle en la faisant rouler doucement vers un élève aveugle.
- Dès qu'un élève a été touché, il devient lanceur et enlève son bandeau.
- Le dernier élève à ne pas avoir été touché gagne la partie.

Variante(s) : -



Temps

15 min

Nombre d'élèves

10 élèves (2 équipes de 5).

Matériels

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

Objectif

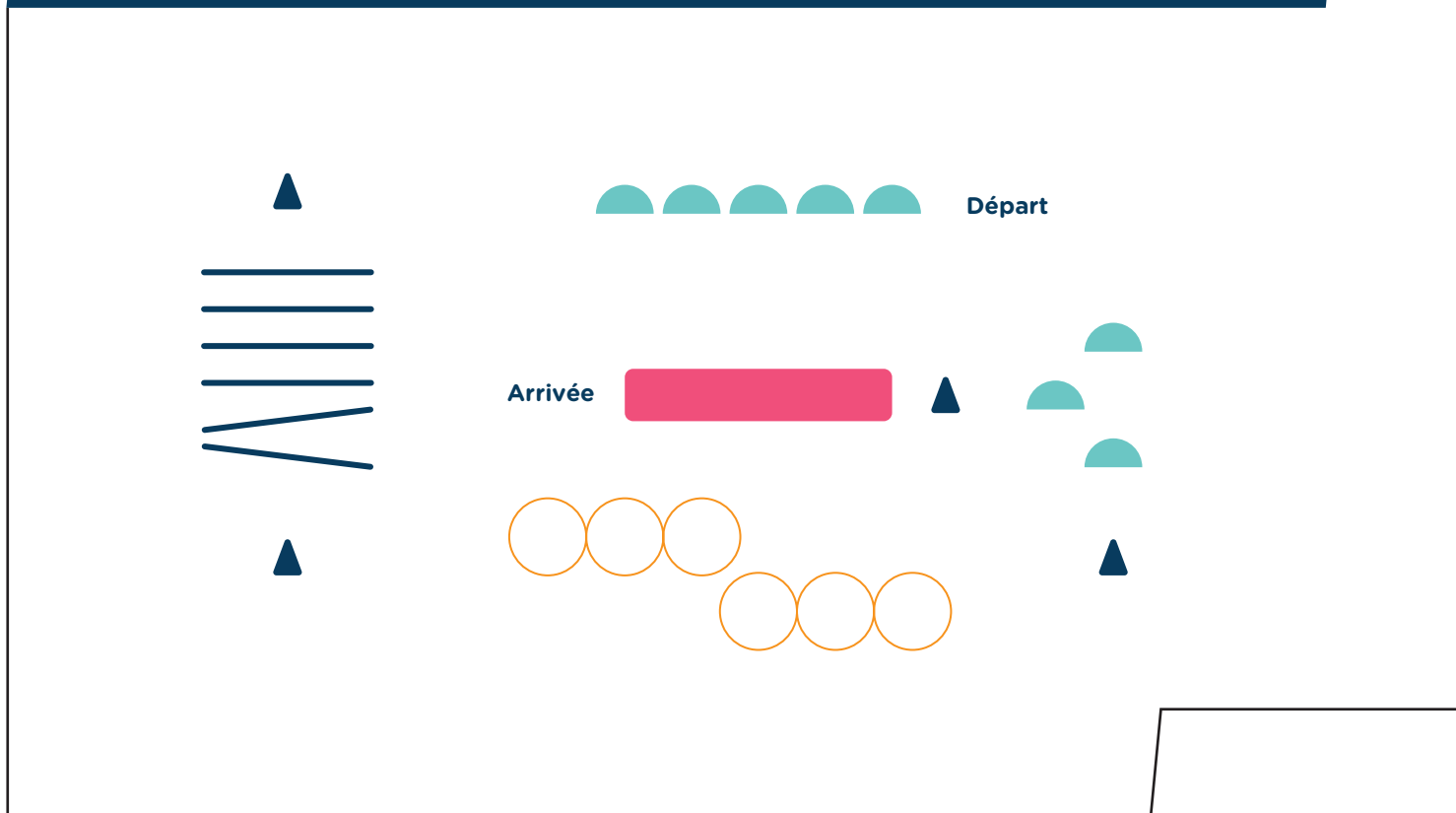
Savoir se déplacer rapidement et savoir ramasser un objet au sol à l'aveugle.

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 point.

Variante(s) : -

Déplacement vers l'avant et l'arrière



Temps

10 min

Nombre d'élèves

Groupes de 2 élèves.

Matériels

- 6 cônes
- 10 plots
- 1 banc
- 7 barres à mettre au sol
- 6 cerceaux 1 terrain de 10m sur 15m
- 1 bandeau pour 2 élèves

Objectif

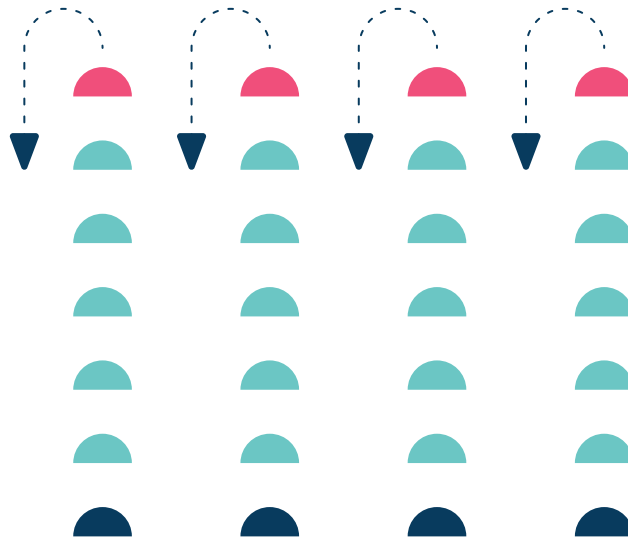
Apprendre à marcher avec un guide dans différentes situations / épreuves.

Organisation

- Par paires, les élèves se mettent dans la zone de départ.
- Chaque aveugle termine l'épreuve en allant jusqu'au cône devant eux.
- Différentes épreuves :
 - 1) slalomer entre les plots.
 - 2) passer par-dessus les barres sans les toucher.
 - 3) passer dans chaque cerceau sans les toucher.
 - 4) passer aux extrémités de chaque plots.
 - 5) marcher sur le banc jusqu'à la zone d'arrivée l'aveugle peut avoir une aide physique.

Variante(s) :

- *Le guide ne peut plus aider physiquement l'aveugle mais juste avec sa voix.*
- *Chaque groupe peut être chronométré pour avoir du challenge.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

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

Matériels

- 5 cônes par groupes 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.
- 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.

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



Temps

10 min

Nombre d'élèves

Peut faire à beaucoup mais plus chouette par groupe de 10-15.

Matériels

- Une balle de cécifoot
- Un bandeau pour cacher les yeux

Objectif

Différencier les différents sons.

Organisation

- Tous les élèves se mettent en rond sauf l'aveugle qui va se mettre au milieu du cercle et un voyant qui sera à l'extérieur du cercle.
- Le personne voyante qui n'est pas dans le cercle prend la balle de cécifoot et la secoue pour faire du bruit.
- Les personnes qui sont dans le cercle font du bruit avec leurs mains pour empêcher l'aveugle d'entendre le ballon.
- L'aveugle doit toucher le ballon pour gagner la partie.
- Ne pas oublier d'échanger les rôles.

Variante(s) : *Les personnes qui forment le rond peuvent parler pour faire encore plus de bruit.*



Temps

15 min

Nombre d'élèves

-

Matériels

- Bandes de guidage
- Clochettes
- Balles les sonores

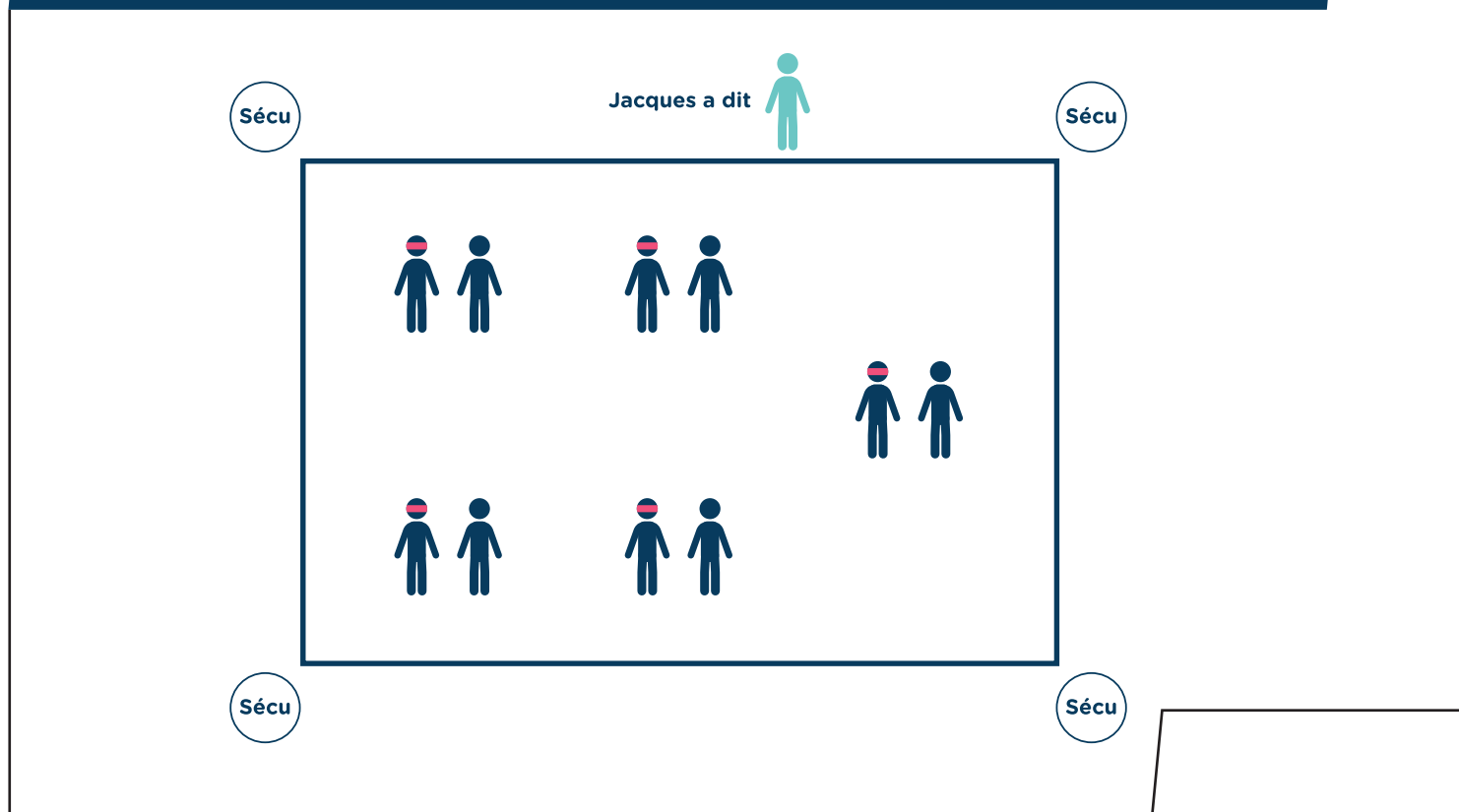
Objectif

Développer l'orientation spatiale, la mobilité et la coordination.

Organisation

- Les participants, guidés par des bandes de guidage ou des partenaires, suivent un parcours spécifique en utilisant des indices sonores comme des clochettes ou des balles sonores. Le parcours peut inclure des virages, des changements de terrain et des obstacles à surmonter.

Variante(s) : *Course en relais où les adolescents guident à tour de rôle leurs coéquipiers.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

20 élèves.

Matériels

- Masques pour les yeux

Objectif

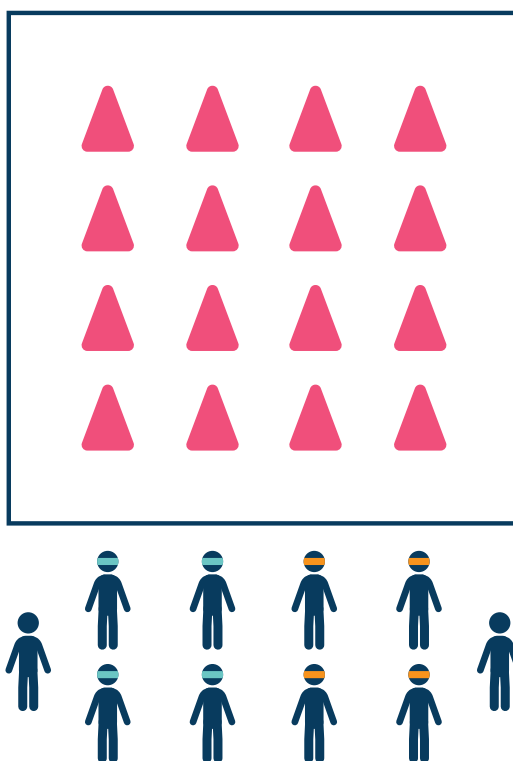
Communication et confiance entre partenaires (voyant - non-voyant).

Organisation

- Zone Jaune.
- Toucher mur avec une main.
- S'asseoir sur un bord.
- Se cacher derrière un panneau.
- Aller sur une ligne (couleur).
- Rester en équilibre.
- Aller vers une personne.

Variante(s) :

- *Avec la parole.*
- *Toucher la personne (N+ 1).*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

20 élèves.

Matériels

- 16 cônes
- Masques pour les yeux
- 8 plots

Objectif

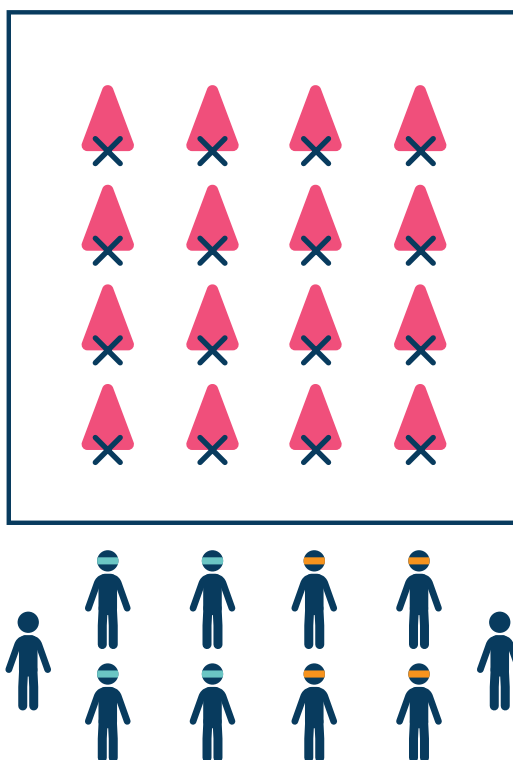
Communication, confiance et stratégie avec ses partenaires.

Organisation

- 2 équipes avec 4 aveugles et 1 guide dans chaque équipe.
- Aller placer en écoutant son guide une ligne de 4 plots sur les cônes.

Variante(s) :

- *Guide accompagne.*
- *Guide reste.*
- *Guide de l'autre côté, reste près de la table de jeu.*



Temps

10 min

Nombre d'élèves

20 élèves.

Matériels

- Objets que l'on cache sous les cônes.

Objectif

Mémorisation, confiance et communication entre partenaires.

Organisation

- Aller avec son guide jusqu'au plateau de jeu.
- Retourner 2 cônes pour trouver les mêmes objets. Si ce n'est pas les mêmes on donne le départ au suivant de son équipe.
- Les partenaires d'une même équipe peuvent parler entre eux.
- Avoir le plus de point.

Variante(s) :

- *Place du guide qui change.*
- *Ajouter des pièges.*
- *Varié la distance.*

AVEC LE SOUTIEN DE



Ligue
Handisport
Francophone

www.handisport.be

