



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°15: Tennis de Table



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7P1ocZoYF8e>

Aptitudes mises en oeuvre

- Coordination (balle/raquette)
- Dextérité et précision manuelle
- Lecture et adaptation à l'évolution du jeu

Particularité

Sport paralympique de raquette individuel ou en double.

L'objectif est de renvoyer la balle une fois de plus que son adversaire à l'aide d'une raquette.

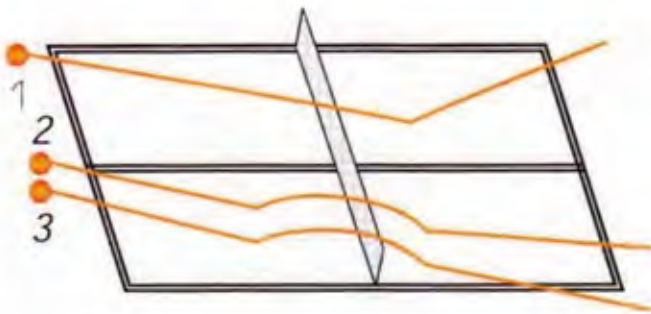
Règles de jeu

- Les joueurs s'affrontent pendant 3 manches de 11 points. Pour remporter une manche, le joueur doit inscrire au minimum 11 points avec 2 points d'écart sur son adversaire. Un point est inscrit lorsque l'adversaire est dans l'incapacité de renvoyer la balle en respectant le règlement.
- La partie se joue sur une table de 2.74mx1.52m divisée par un fil let de 15cm. La balle a un diamètre de 40mm.
- Lors du service, la balle doit effectuer un rebond de chaque côté de la table. Tous les deux points le service change de joueur.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°15: Tennis de Table



Durant l'échange, la balle doit réaliser un rebond de l'autre côté de la table. (1)

L'adaptation principale pour les joueurs en fauteuil roulant concerne le service. La balle est obligée de sortir par la ligne de fond (2).

Si elle sort sur les côtés elle est jugée comme faute (3).

- Un joueur commet une faute s'il renvoie la balle dans le filet, en dehors du terrain, après 2 rebonds ou s'il touche la balle avec une partie de son corps (le fauteuil faisant partie intégrante du joueur). Le point est alors perdu.
- Le joueur présentant des problèmes de préhension, peut utiliser une orthèse pour fixer la raquette à sa main.

Activités possibles

- Manipulation de balle avec la raquette: Faire tenir la balle sur la raquette pendant 45 secondes sur le côté coup droit puis sur le revers.
- Réaliser une vingtaine de jongles en coup droit, en revers puis en alternant les 2 côtés à chaque touche. Varier la hauteur des jongles selon la difficulté souhaitée.
- Envoi: Poser sur la table des cibles (cerceau, feuille de papier, verre en plastique...) en leur attribuant des points. Le joueur fait rebondir la balle et la frappe en visant une cible. La position sur la table, la taille des cibles et leurs équivalences en points sont à ajuster en fonction de la difficulté souhaitée.
- Renvoi: Même situation, l'animateur envoie à la main la balle que le joueur doit renvoyer sur une cible. Faire varier la position de l'animateur.
- Echanges: Les joueurs doivent être capables d'assurer la continuité d'un échange avant de rechercher sa rupture. Ainsi, ils tentent de ne pas perdre la balle pendant une durée déterminée ou d'effectuer 20 échanges en continu.

Adaptations possibles

- En l'absence de fauteuil roulant, on peut faire jouer assis à condition de disposer de chaises bien stables, et ceci en simple ou en double.
- Debout, on peut immobiliser un bras à l'aide d'une écharpe, par exemple.
- On peut utiliser une balle aux normes, ou géante (60 mm de diamètre qui facilite la perception et la frappe) ou un ballon de baudruche...
- La fabrication d'un ramasse balle permet l'autonomie du pratiquant.

Sécurité

- Le dessous de la table doit permettre aux pratiquants assis de passer leurs genoux sans buter sur des barres transversales.
- Éviter de bloquer un membre inférieur par quelque méthode que ce soit.
- S'assurer dans le cas d'utilisation de chaises fixes, de leur bonne stabilité.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°16: Boccia



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=fsSMKAXIHeA>

Aptitudes mises en oeuvre

- Coordination manuelle
- Précision du geste (force et direction)
- Stratégie du jeu d'équipe

Particularité

Sport paralympique dérivé de la pétanque, pratiqué en individuel ou par équipe pour les personnes avec un handicap plus lourd. L'objectif est de lancer une boule lestée au plus près d'une boule cible appelée « but » ou « jack ».

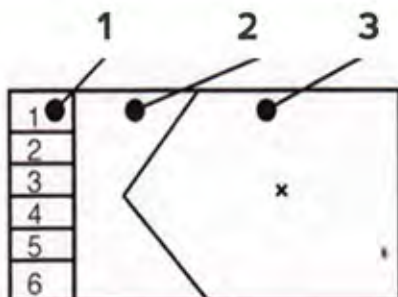
Règles de jeu

- 2 équipes (de 1 à 3 joueurs) s'affrontent pendant 6 manches de 12 boules jouées.
- Chaque équipe dispose de 6 boules à se répartir équitablement entre les joueurs.
- Le premier joueur lance le but, puis joue une boule. Un joueur de l'équipe adverse doit jouer jusqu'à la reprise du point grâce à une boule la plus proche du but.
- Après la dernière boule jouée, chaque boule de même couleur située le plus près du but, rapporte un point à l'équipe correspondante.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°16: Boccia



• Les dimensions du terrain sont de 12m x 6m, divisé en 3 zones:

1. Zone des joueurs
2. Zone neutre
3. Zone de jeu

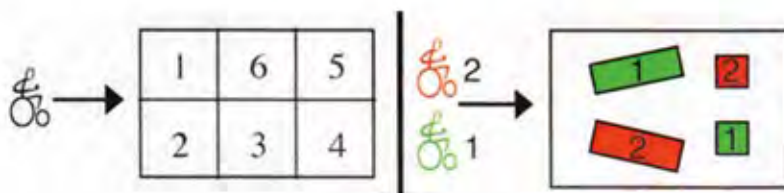
• En cuir, les boules et le but pèsent 275g.

Un tirage au sort détermine le placement des joueurs dans la zone de lancement en alternant les 2 équipes (1, 3, 5 ou 2, 4, 6).

• Le joueur en position assise effectue le lancer à la main ou à l'aide d'une rampe de lancement s'il ne peut pas tenir la boule. Cette rampe ne doit pas dépasser la zone des joueurs. Elle est dirigée par un assistant qui doit rester neutre et être dos au terrain durant toute la partie.

Activités possibles

- Mise en place d'ateliers sur les principaux paramètres de précision du lancer (force et direction). Placer des zones au sol en leur attribuant des points pour la régulation de force et la variation de direction.
- Pour la précision, plusieurs approches sont possibles:
- Le jeu de l'oie: Envoyer une boule dans la zone 1, puis la 2, jusqu'à 6. Le premier à 6 gagne la partie.



• Bataille navale: Les joueurs disposent leurs zones. Selon leurs tailles, l'adversaire envoie 1 ou 2 boules dessus pour la conquérir. La taille des zones est à moduler selon la difficulté souhaitée. On peut les tracer avec du papier collant ou des feuilles de papier. Sur chaque atelier le joueur dispose de 5 boules pour réaliser le plus grand score.

Sécurité

- Aucun danger majeur identifié pour cette pratique.
- Une attention est recommandée lors du maniement de la rampe, elle devra être retirée de l'aire de jeu après chaque lancer.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°17: Goalball



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=a7MaMDNg9dA>

Aptitudes mises en oeuvre

- Perception (ouïe)
- Orientation spatiale (toucher)
- Force physique du haut du corps
- Réflexe et précision

Particularité

Sport paralympique pour les personnes déficientes visuelles et ouvert aux personnes voyantes si elles portent un masque opaque. L'objectif est d'envoyer un ballon sonore à la main depuis sa zone de lancer dans le but adverse en le faisant rouler, et de protéger son but des tirs adverses.

Règles de jeu

- 2 équipes de 3 joueurs s'affrontent pendant 2 périodes de 12 min. L'équipe qui marque le plus de buts remporte le match.
- Les dimensions du terrain sont de 18m x 9m et les buts de 9m de large x 1.30m en hauteur. Le terrain est divisé en 3 zones égales de chaque côté: une zone pour l'équipe, une zone de lancer, une zone neutre.
- Pour faciliter le repérage spatial, toutes les lignes hormis celles des buts sont équipées d'une fi celle sous le ruban adhésif (ligne tactile).



SPORTS

Paralympic School Project



Fiche d'activité n°17: Goalball

- Le ballon sonore contient des grelots (circonférence: 76cm, poids: 1.25kg) en caoutchouc dur non gonflé.
- Le jeu consiste à faire rouler la balle depuis sa zone de lancer en direction du but adverse. Les joueurs adverses, dans la position de leur choix, doivent arrêter le ballon avec n'importe quelle partie du corps (plongeon recommandé). Si le ballon est bloqué ou sorti, les défenseurs deviennent attaquants et disposent de 8 secondes pour faire une passe ou un tir.
- Une faute est commise:
 - si un attaquant réalise 3 lancers consécutifs, envoie son ballon sans rebondir dans sa zone de lancer et/ou dans la zone neutre,
 - si un défenseur arrête ou dévie un ballon au-delà de sa zone d'équipe.
- Le joueur fautif doit rester seul sur le terrain pour défendre les buts pendant un tir.
- Pour l'équité sportive, tous les joueurs portent des lunettes opacifiées et des patchs occultant la vue.

Activités possibles

- Activité qui nécessite du silence donc il faut éviter de la pratiquer à côté de sources de bruit.
- Représentation spatiale du terrain: sous la surveillance de l'animateur, le joueur se déplace et estime la distance des 3 zones, l'emplacement des lignes tactiles (surtout celles de la zone équipe), les dimensions du but, le diamètre et le poids du ballon.
- Jeu de la tomate: Les joueurs s'installent autour de l'animateur puis on matérialise leurs buts à protéger avec des plots souples. L'animateur se place au centre avec la balle. Il effectue un tir dans le but d'un joueur qui doit la bloquer et lui renvoyer. Le minimum de buts encaissés déterminera le vainqueur du jeu.
- Passes: 3 joueurs se positionnent dans leur zone d'équipe aux repères tactiles prévus, et doivent se faire un maximum de passes en un temps donné.
- Tir au but sur un terrain aux normes: positionner 3 bancs couchés sur le côté dans une zone d'équipe représentant les 3 défenseurs. Le joueur dispose de 10 tirs pour inscrire le maximum de buts. La position des bancs est à moduler en fonction du niveau du tireur.

Adaptations possibles

- Terrain (similaire au tracé d'un terrain de volley-ball) avec des lignes tactiles (par exemple fi celle avec papier collant)
- Ballon en mousse ou plus léger enveloppé dans un sac plastique pour le rendre sonore.
- Remplacer les lunettes opaques par des foulards
- Placer des tapis sur la zone de réception pour amortir les chutes.

Sécurité

- Il est préférable de jouer avec un ballon assez mou.
- Genouillères et coudières sont recommandées si on joue sur un sol dur ou alors placer des tapis.
- Pour les joueurs qui portent des lunettes, les faire enlever.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n°18: Athlétisme



Matériel



Vidéo

<http://www.paralympic.org/video/athletics-womens-200m-t44-final-london-2012-paralympic-games>

Aptitudes mises en oeuvre

- L'adresse et l'habileté manuelle
- La fonction cardiovasculaire
- La fonction respiratoire
- Perception (ouïe)
- Orientation spatiale (toucher)
- Force physique
- Réflexe et précision

Particularité

L'athlétisme est une discipline paralympique composée d'épreuves de champ et de piste: ici nous ferons un lancer, 2 types de sauts et une course.



SPORTS

Paralympic School Project



Fiche d'activité n°18: Athlétisme

Activités possibles

- Le professeur divise sa classe en équipes de 4 élèves dont le rôle sera le suivant:
 - Un guide: qui devra assister les autres dans les différentes épreuves.
 - Un « amputé » des membres supérieurs: dont un bras sera positionné à l'intérieur du T-shirt, éventuellement attaché avec un morceau de tissu.
 - Un « aveugle »: avec les yeux bandés.
 - Un « amputé » d'un membre inférieur: qui devra se déplacer sur une jambe, en sautillant.
-
- Chaque équipe et participant devra effectuer un parcours de 4 épreuves (l'amputé des membres inférieurs est dispensé de la course):
 - Un lancer.
 - Un saut en hauteur.
 - Un saut en longueur.
 - Une course.

Adaptations possibles

- Si l'on peut disposer de fauteuils roulants en location on peut ajouter un cinquième membre à l'équipe.
- Les épreuves se réalisent par type de défi cience en inter-équipes.
- Toutes les épreuves pour défi cients visuels doivent être effectuées dans le silence.
- Les résultats avec les points correspondants peuvent être affichés au fur et à mesure.
- On peut moduler les points en fonction des performances obtenues mais aussi de la difficulté à réaliser l'épreuve par type de défi cience.
- Matériel: il peut être adapté en fonction des types de défi cience.
- Cette activité demande assez bien de matériel; il faut donc le préparer soigneusement.
- Si nécessaire, on peut choisir qu'une ou deux épreuves sur les quatre proposées.
- Chaque épreuve doit être bien pensée en fonction de chaque type de défi cience.

Par exemple:

- Course: larges couloirs pour les aveugles qui courent avec un guide.
- Saut en longueur: varier la prise d'élan, prévoir des tapis en suffisance.
- Saut en hauteur: idem.
- Lancer: prévoir une source sonore ou une assistance verbale pour les visuels.
- Il est recommandé de demander aux différents participants de faire des essais par épreuve. Par exemple: 3 sauts dont le meilleur est pris en compte.

Sécurité

- Un assistant doit encadrer les différentes épreuves et répéter les consignes.
- Pour éviter les blessures, un échauffement collectif semble indiqué.
- D'après le nombre d'encadrants disponibles, il est recommandé de faire les épreuves les unes après les autres et par type de défi cience, les sportifs en attente peuvent alors servir de supporters.
- Prévoir un espace public et sportif suffisant et sans obstacles pour éviter chutes et blessures.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n° 19: Volleyball assis



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=5Z4-Q2fB89o>

Aptitudes mises en oeuvre

Coordination motrice
Précision et force

Particularité

Sport paralympique qui se pratique assis et dont l'objectif est de frapper, à l'aide des mains, le ballon sur le sol du camp adverse en le passant au-dessus d'un filet, tout en évitant qu'il tombe dans son propre camp.



SPORTS



Paralympic School Project

Fiche d'activité n° 19: Volleyball assis

Règles du jeu

- Concerne les personnes dont la motricité des membres inférieurs est nettement réduite. Le bassin des joueurs doit rester en contact avec le sol, sauf lorsqu'ils touchent le ballon.
- 2 équipes de 6 joueurs s'affrontent pendant 3 sets de 25 points. Pour remporter un set, l'équipe doit inscrire 25 points avec au moins 2 points d'écart sur son adversaire.
- Terrain : 10m x 6m. Hauteur du fi let : 1,15m. Un ballon de 65 cm de circonférence qui pèse environ 260 gr est utilisé. (ballon de volley classique)
- Chaque équipe dispose de trois passes pour renvoyer la balle dans le camp adverse.
- Une équipe perd un point :
 - lorsqu'elle fait plus de 3 passes avant de retourner la balle dans le camp adverse
 - lorsqu'elle envoie la balle en dehors des limites du terrain
 - quand la balle touche le sol à l'intérieur des limites de son terrain
 - quand la balle touche le fi let et tombe dans son terrain
 - quand un joueur touche 2 fois de suite la balle.

Activités possibles

- Manipulation de balle : le ballon contre un mur en variant la hauteur, avec ou sans rebond au sol.
- Jongler : au-dessus de la tête avec un ballon, bloquer la balle entre chaque touche (une touche correspond à un contact avec le ballon) puis augmenter le nombre de touches entre chaque blocage de ballon.
- Passe : 2 à 6 joueurs effectuent un maximum d'échanges sans que le ballon ne touche le sol. Même principe avec 2 équipes séparées par un fi let ou tout autre obstacle.
- Matches à thème :
 - Chaque joueur peut jongler (2 ou 3 touches) ou bloquer le ballon avant de le passer.
 - Obligation de faire une passe avant de renvoyer le ballon dans le camp adverse.
 - Varier les points selon la zone où la balle est retombée.

Adaptations possibles

- Ballon de plage ou en mousse.
- Comme les joueurs sont assis, prévoir des ramasseurs de balle.

Sécurité

Aucune remarque particulière.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n° 19: Football à 5



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=4dIHkqnU35Q>

Aptitudes mises en oeuvre

Orientation spatiale

Perception auditive et visuelle

Fonctions cardiovasculaire et respiratoire

Stratégie du jeu d'équipe

Particularité

Sport collectif paralympique pour défi cients visuels, adapté du football. L'objectif est de mettre un ballon sonore dans le but adverse en le faisant progresser à l'aide des pieds, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.



SPORTS

Paralympic School Project



Fiche d'activité n° 20: Football à 5

Règles du jeu

- 2 équipes de 5 footballeurs s'affrontent pendant 2 périodes de 20min pour les non-voyants et de 25min pour les malvoyants. L'équipe qui marque le plus de buts remporte le match.
- L'équipe se compose de 4 joueurs déficients visuels, 1 gardien de but voyant ou malvoyant qui oriente la défense, 1 entraîneur sur la touche qui supervise et 1 guide derrière le but adverse pour le localiser. Un bip sonore peut remplacer le guide.
- Les dimensions du terrain sont de 40m x 20m et les buts de 3m x 2m. Les longueurs du terrain sont bordées par une barrière (1.30m de haut) gonflable ou en mousse pour assurer la continuité du jeu.
- Le ballon (de couleur contrastée pour les malvoyants) contient des éléments sonores (grelots).
- Un joueur commet une faute:
 - s'il réalise une action pouvant nuire à l'intégrité physique d'un adversaire
 - quand il défend couché
 - quand il tient ou bouscule un joueur
 - lorsqu'il touche volontairement le ballon avec la main
- Le ballon est rendu à l'équipe ayant subi la faute.
- Lors d'une action vers le porteur de balle, le défenseur non-voyant doit signaler sa venue en criant « VOY ».
- La règle du hors-jeu n'est pas appliquée

Activités possibles

Exercices de perception de l'environnement sonore, humain et visuel:

- Conduite de balle: Réaliser un parcours en plaçant des plots ou des sources sonores, le joueur balle aux pieds l'effectue de plus en plus vite.
- Tir: Le joueur se place à 5m du but gardé. Il dispose de 5 ballons pour marquer le maximum de buts. La difficulté est à ajuster par des variantes, soit sur le ballon (à l'arrêt, avec une passe en variant la position du passeur) soit sur le joueur (statique ou mobile avec des positions par rapport aux buts différentes). La difficulté est de repérer et de frapper le ballon.
- Jeu d'opposition:
 - Un contre un sur une surface délimitée
 - Sur un but gardé ou non: l'attaque est en supériorité numérique sur la défense. Les attaquants doivent marquer le plus de buts en 10 possessions de balle. Le ballon est perdu suite à un tir ou une interception du défenseur.

Adaptations possibles

- Ballon sonore
- Terrain identique au terrain de handball
- Barrière gonflable ou tapis en mousse
- Source sonore (guide, bip, radio)
- Paire de lunettes occultant la vue (masque, bandeau, patch)

Sécurité

- L'entraîneur et le guide ont un rôle primordial dans l'orientation des joueurs pour éviter les collisions.
- En criant « VOY », les joueurs non-voyants signalent leur venue au porteur du ballon.



Paralympic School Project

Fiche d'activité n° 21: Basketball



Matériel



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=giA8vK9cFzo>

Aptitudes mises en oeuvre

- La maîtrise du fauteuil roulant
- L'adresse et l'habileté manuelle
- La fonction cardiovasculaire
- La fonction respiratoire

Particularité

L'objectif de ce sport collectif paralympique est d'inscrire le plus grand nombre de paniers, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.



SPORTS

Paralympic School Project



Fiche d'activité n° 21: Basketball

Règles du jeu

- 2 équipes de 5 joueurs s'affrontent pendant 4 périodes de 10 minutes. L'équipe ayant marqué le plus grand nombre de points remporte le match. Les points varient de 1, 2 ou 3 points: 2 pour un tir dans la raquette, 3 pour un tir à distance, 1 pour un lancer franc.
- Les dimensions du terrain et des panneaux sont les mêmes qu'en basket.
- Le joueur en possession du ballon doit faire rebondir le ballon toutes les 2 actions effectuées sur les roues de son fauteuil; à la 3ième action, une faute est commise et le ballon est rendu à l'équipe adverse. Les déplacements en marche arrière sont interdits.
- Les contacts avec l'adversaire sont autorisés dans la limite où ils ne portent pas atteinte à son intégrité physique. Le fauteuil roulant est considéré comme une partie intégrante du joueur.
- Selon la nature du handicap, le joueur « vaut » de 1 à 5 points. La somme des points de l'équipe sur le terrain doit se situer entre 14 et 16.5 selon le niveau de la compétition.

Activités possibles

Pour l'initiation, réaliser une séquence qui intègre un ou plusieurs des exercices suivants en fonction de la diffi culté voulue:

- Se déplacer (en avant), en réalisant des pivots, des contournements et cela à des vitesses différentes.
- Ramasser le ballon au sol avec ou sans l'aide de la roue, à l'arrêt puis en mouvement.
- Dribbler à l'arrêt puis en mouvement.
- Effectuer des passes à l'arrêt et en mouvement, avec et sans rebonds, en variant l'éloignement des joueurs.
- Faire des lancers en variant la distance et la position du joueur par rapport au panier.
- Mini match avec un seul panneau: par exemple, 2 attaquants contre un seul défenseur.

Adaptations possibles

- Un panneau de mini basket
- Un ballon en mousse

Sécurité

- Tous les types de fauteuils conviennent mais une roue arrière anti-basculer est préconisée.
- En cas de mini match, régler à la même hauteur les cales pieds des fauteuils.