

L'héritage de Paris 2024

D1.1 – Document 1

Kit d'exercices inclusifs de cécifoot et Mini-ballons



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions et les points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation et la culture (EACEA).

Ni l'Union européenne, ni l'EACEA ne peuvent être tenues responsables à leurs égards.

Table des matières

Éducation physique adaptée pour aveugles et malvoyants	3
Adaptations : Développement des compétences fondamentales et jeux	3
Exercice 1 : Apprendre à courir	4
Exercice 2 : Travailler la communication avec un « ping-pong »	5
Exercice 3 : Receveur	6
Exercice 4 : Notions de base sur la conduite de balle	6
Exercice 5 : Figure du Huit	7
Exercice 6 : Une-Deux libre	8
Exercice 7 : Finition libre à distance	9
Exercice 8 : Duels « 1 contre 1 »	9
Exercice 9: Mini Match “1 contre 1”	10
Exercice 10: Initiation au cécifoot	10
Conclusions	11

** Dans les exercices où un ballon est utilisé, l'utilisation de A Ball for All est recommandée, un ballon spécialisé, léger et innovant, conçu avec des cloches à l'intérieur pour le suivi audible, adapté à tous les enfants.*

*** Dans les exercices où il y a des diagrammes - images, ils sont indicatifs et ne correspondent pas exactement à la description de l'exercice. Ils permettent simplement une compréhension plus directe et plus facile des exercices.*

**** Tous les exercices peuvent être modifiés et réalisés avec différentes variations, en fonction du niveau des élèves, du résultat attendu, de l'équipement disponible, de l'espace et du nombre d'encadrants, etc...*



Éducation physique adaptée pour aveugles et malvoyants

Il est utile d'annoncer le nom de votre élève avant de donner des instructions.

- Utiliser des instructions verbales descriptives. Dites ce que vous faites réellement en utilisant des mots appartenant au lexique corporel.
- Utiliser des mots directionnels et des repères dans la zone de jeu pour diriger un élève malvoyant.
- Utiliser l'apprentissage par le mouvement. Guidez, mais ne protégez pas trop l'élève.
- La vue joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre. La cécité affecte les mouvements et la coordination d'un élève malvoyant.
- Faites intervenir des guides supplémentaires si nécessaire.
- Encourager les élèves à travailler de façon aussi autonome que possible afin qu'ils ne deviennent pas trop dépendants de l'aide.
- Décomposer les compétences en petites étapes.
- Les équipements standards peuvent être adaptés pour répondre aux besoins des élèves malvoyants.
- Tenir compte des besoins spéciaux des élèves malvoyants dans toute la planification.
- Solliciter l'aide d'enseignants spécialisés, d'autres enseignants et d'organisations pour les aveugles.

Adaptations : Développement des compétences fondamentales et jeux

- Passer de compétences moins difficiles à plus difficiles et découper les compétences par étapes.
- Limiter la surface de jeu, ce qui permet une plus grande implication pour l'enfant handicapé sans trop modifier l'expérience des participants voyants.
- Ralentir le rythme de jeu.
- Les cibles peuvent être rapprochées ou agrandies.
- Modifier la texture des sols ou revêtements pour indiquer les limites de la surface de jeu. Exemple : Placez un tapis en caoutchouc à côté du mur pour que l'enfant sache qu'il a franchi les limites lorsqu'il marche sur la surface modifiée. Le changement de surface signale également à l'élève qu'un mur ou un objet est en train de s'élever, il doit donc ralentir et s'arrêter.
- Courir vers la voix du guide sur une courte distance. Le stagiaire peut courir en se tenant à un ruban tendu entre deux points. Ajoute un élément à la texture différente (ou autre chose qui de distinct) sur le ruban existant à la fin afin que l'élève puisse se repérer, faire demi-tour et revenir au point de départ.
- Modifier l'environnement pour sécuriser la surface de jeu.
- Familiariser un élève aveugle ou malvoyant avec les dangers. Montrer aux élèves les itinéraires les plus sûrs pour se rendre dans les différentes régions et en revenir.
- Toujours maintenir un contact verbal avec l'élève aveugle ou ayant une déficience visuelle.
- Veiller à ce que les règles de sécurité soient connues et suivies par tous les élèves.



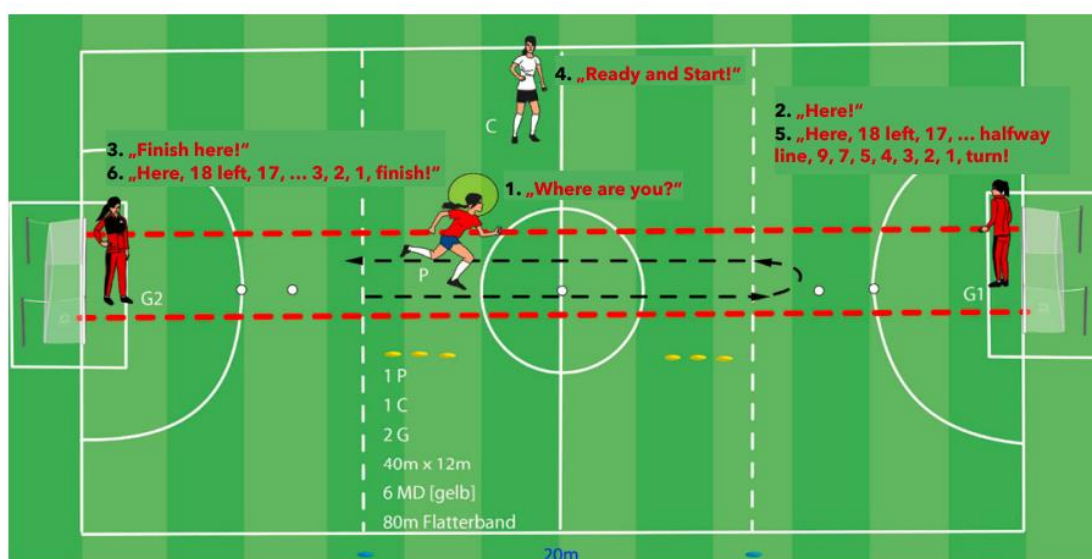
- Dans un environnement inconnu, l'élève peut être désorienté et manquer de confiance. L'enseignant doit s'assurer que l'activité est bien comprise par les élèves et prendre les précautions de sécurité nécessaires.
- Au besoin, offrir un accompagnement individuel ou en petits groupes.
- Alerter l'élève de l'emplacement de tout obstacle (comme les poteaux de but) dans les zones vides, sans repères, sur le sol et à la hauteur de la tête.

Exercice 1 : Apprendre à courir

Créez un couloir de course à pied/sprint en utilisant 2 longueurs de ruban qui sont fixées fermement aux poteaux opposés à la hauteur du nombril (Attention : ne pas attacher la bande à hauteur de tête ou du cou !). Les lignes de rubalise peuvent offrir aux enfants une aide tangible à l'orientation et un sentiment de sécurité. Les enfants peuvent utiliser le ruban comme main courante pour s'orienter.

Divisez les enfants en groupes de 3 personnes. Un enfant, qui a les yeux bandés, se place au centre entre les deux rubans sur le point de départ (comme indiqué) et prend des repères auditifs. L'enfant appelle les 2 autres enfants/guides qui sont positionnés au milieu du couloir à 2 mètres devant leurs buts respectifs. Les enfants/guides doivent garder une distance de sécurité par rapport à la zone de virage des enfants, afin que l'enfant ait suffisamment de distance de sécurité lorsqu'il court à pleine vitesse, au cas où les instructions du guide arriveraient trop tard. Une fois que l'enfant a commencé à courir, seul l'enfant/guide situé en face donne des indications acoustiques sur la distance – » ici, encore 18 m, à la moitié, 9, 7, 5, 4, 3, 2, 1, demi-tour !" – l'enfant/le guide indique au joueur la distance à parcourir pour atteindre la zone de demi-tour. L'enfant freine brusquement après avoir atteint la zone de virage (indiquée), fait un virage à 180 degrés et accélère dans la direction opposée à pleine vitesse. L'autre enfant/guide commence à donner des instructions dès que l'enfant a changé de direction et continue de le faire jusqu'à ce qu'il ait atteint le point d'arrivée (c.-à-d. qu'il soit revenu au point de départ).

Encouragez les enfants à essayer les deux rôles et discutez de leurs sensations et expériences en temps que guides et en temps qu'aveugles.



Exercice 2 : Travailler la communication avec un « ping-pong »

Divisez les enfants en groupes de 3 et tous ont les yeux bandés. Les trois enfants sont placés de telle sorte que deux enfants soient au même endroit (comme indiqué). Le troisième enfant du groupe leur fait face et est placé dans une zone spécifique (qui est indiquée).

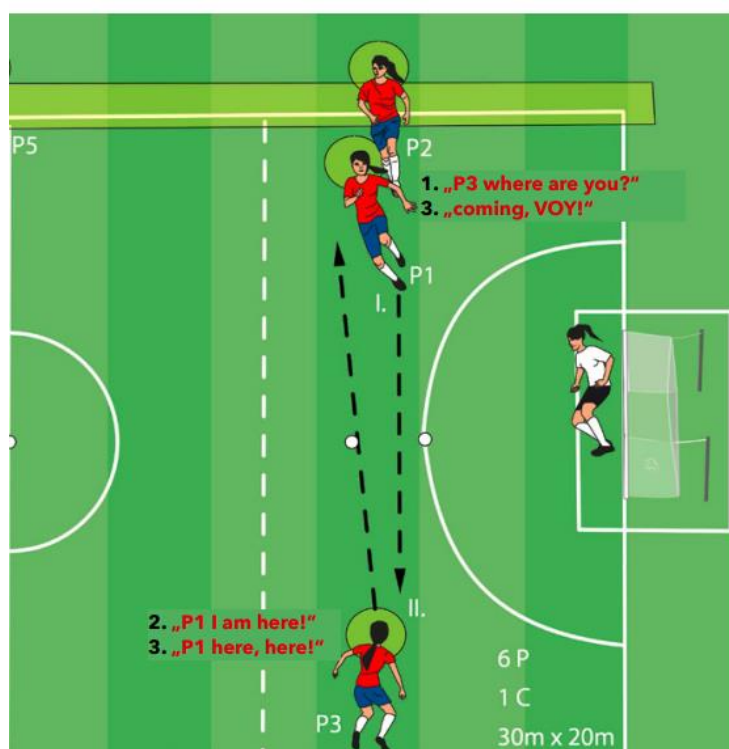
Chaque enfant doit s'assurer qu'il sait à l'avance qui est son équipier. Le premier enfant du groupe commence à courir vers l'autre côté, où son équipier donne des indices verbaux et attend un high-five. Après le high-five, l'enfant suivant (celui qui était seul au début de l'exercice) commence à courir vers le troisième enfant, qui comme le deuxième enfant auparavant, énonce des instructions et attend que son coéquipier le rejoigne.

Après le high-five, l'enfant prend la position de son équipier. De cette façon, les deux positions - ou points d'extrémité de la piste de sprint - sont toujours occupées et l'enfant peut courir vers son équipier qui donne des instructions à voix haute.

L'enfant en mouvement demande des instructions sonores pour se diriger vers sa cible pendant qu'il est en mouvement et dit « VOY! » pendant la course (c'est un bon moyen d'introduire la règle de « VOY! »). L'enfant qui attend, en face de l'autre enfant court, donne des indices verbaux. « Jim, je suis là, ici! » Ils font cela jusqu'à ce que l'autre enfant les ait rejoints et leur ait donné le signal de départ en lui tapant dans la main. Le groupe doit toujours communiquer activement et fréquemment.

L'enseignant supervise l'exercice et n'intervient que pour des raisons de sécurité, pendant que les enfants courent.

Discutez avec les enfants que lorsque nous avons les yeux fermés dans un état de cécité tous nos autres sens sont stimulés. Nous entendons mieux, nous sentons mieux, notre sens du toucher est amélioré.



Exercice 3 : Receveur

Divisez les enfants en groupes de 6 et définissez une zone sécurisée spécifique. Tous les enfants ont les yeux bandés. L'enfant qui est le receveur et tient une balle sonore dans ses mains et essaie d'attraper les autres, qui doivent répondre en disant « VOY! » (pour des raisons de sécurité afin qu'ils ne se heurtent pas) chaque fois que le ballon est secoué. Lorsque le receveur touche un enfant, ce dernier est éliminé du jeu, jusqu'à ce qu'il ait touché tous les enfants pour gagner.

Encouragez les enfants à essayer les deux rôles.

Exercice 4 : Notions de base sur la conduite de balle

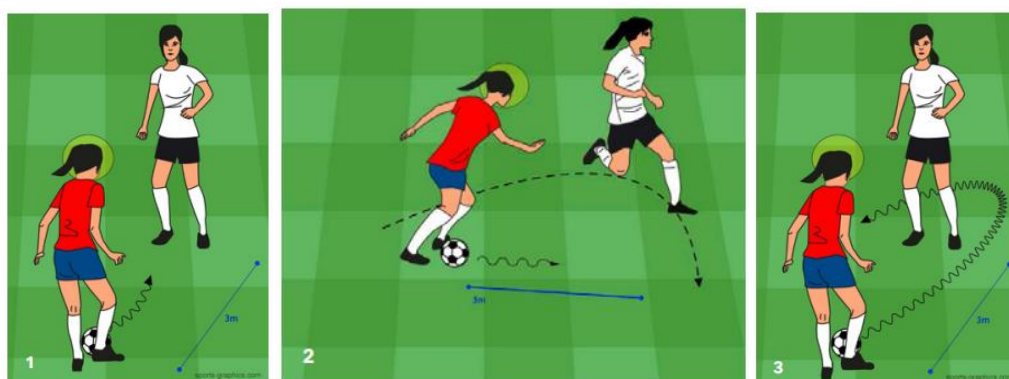
Divisez les enfants en groupe de deux. L'un d'eux a les yeux bandés et a la possession du ballon et l'autre est le guide. L'enfant aux yeux bandés part en conduite de balle vers l'enfant/guide. Le guide se positionne pour créer une distance de dribble idéale et crie « Ici, ici! » pour fournir à l'enfant des informations supplémentaires: « encore 3 m, 2 m, 1 m! »

Une fois que l'enfant aux yeux bandés atteint le guide, celui-ci se déplace vers une nouvelle position, créant ainsi une nouvelle direction de dribble pour l'enfant aux yeux bandés. L'enfant aux yeux bandés devrait toujours avoir la capacité de dribbler vers le guide.

L'enfant aux yeux bandés et le guide peuvent également s'arranger pour que, lorsqu'ils effectuent le compte à rebours de la distance, « ... encore 3 m, 2 m, 1 m! », « 1m » est le mot clé pour que le guide commence à se déplacer de nouveau. Pour augmenter la difficulté, l'enfant peut dribbler autour du guide. Ensuite, le guide change de position. Le guide doit veiller à ce que l'enfant, les yeux bandés, ne conduise pas sa balle toujours dans la même direction lorsqu'il contourne le guide, mais qu'il puisse dribbler en toute sécurité dans les deux sens.

Pendant l'exercice, vous devez être sûrs que le guide fait attention à ce que l'enfant aux yeux bandés soit confronté à des distances qu'il peut gérer (par exemple 3 mètres). Au début, le guide peut rester en place jusqu'à ce que les yeux bandés soient à 1 mètre devant lui, avant de se déplacer vers une nouvelle position. Plus tard, le guide peut augmenter la distance (par exemple 5 mètres) et même plus tard, le guide peut rester en mouvement perpétuel.

Encouragez les enfants à essayer les deux rôles et discutez de leurs ressentis dans les deux rôles.



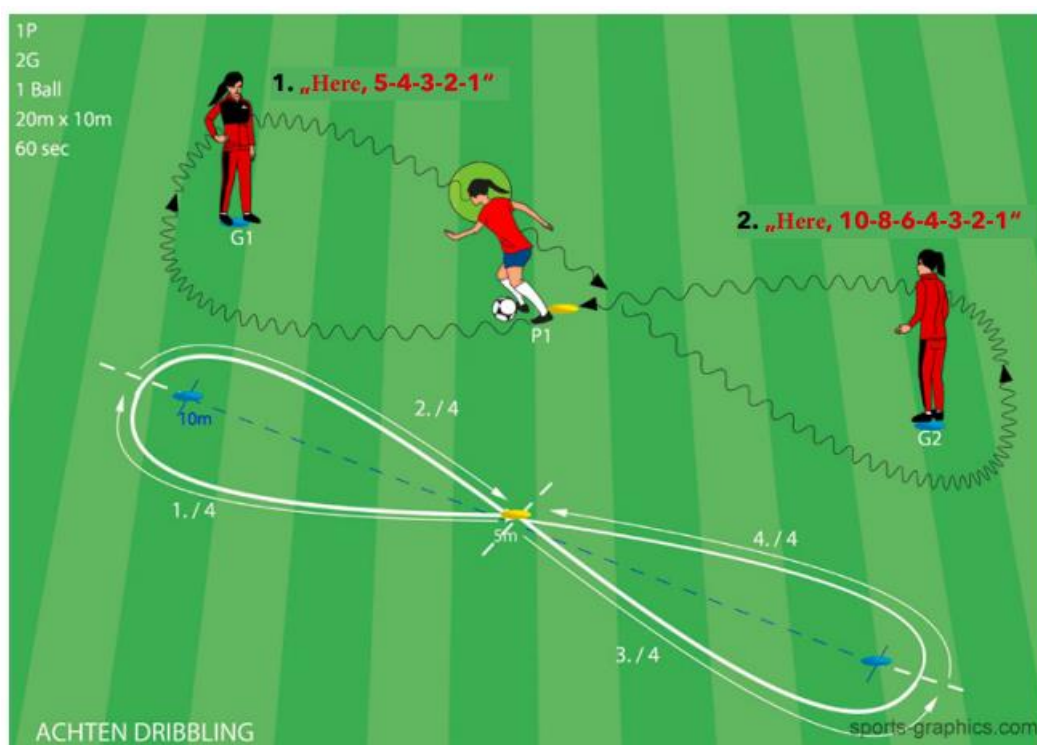
Exercice 5 : Figure du Huit

Divisez les enfants en groupes de 3. Un des joueurs a les yeux bandés et a le ballon, tandis que les autres sont les guides. Les guides sont placés face à face et à 10 mètres l'un de l'autre. Le joueur aux yeux bandés commence à partir d'une position centrale, à mi-chemin entre les deux guides. Pour que l'enfant puisse atteindre sa vitesse maximale en toute sécurité, il faut prévoir une zone de sécurité de 5 mètres derrière chaque guide. L'enfant qui a les yeux bandés dribble autour des guides en forme de huit.

Les enfants peuvent faire l'exercice à un rythme de marche pour se familiariser avec l'exercice puis commencer à courir. Comme toujours, cet exercice commence également par des annonces à voix haute de toutes les personnes concernées pour pouvoir se repérer. Dès que l'enfant aux yeux bandés a fait le tour du premier guide, le deuxième guide appelle.

Si l'enfant aux yeux bandés perd la balle, les guides ne peuvent l'aider que par la parole. Le guide ne touche jamais la balle. La perte de possession du ballon fait partie du processus d'apprentissage actif. L'enfant aux yeux bandés doit passer par ce processus pour améliorer sa vitesse de dribble.

Encouragez les enfants à essayer les deux rôles et discutez de leurs ressentis dans les deux rôles.



Exercice 6 : Une-Deux libre

Divisez les enfants en une groupe de 2 et définissez une zone sécurisée spécifique. Un enfant a les yeux bandés et l'autre voit et commence à dribbler avec la balle sonore à ses pieds. Tout en disant continuellement « VOY! », l'enfant aux yeux bandés court à côté de l'enfant voyant et demande verbalement le ballon. « Ici! » « Je suis libre » « Passe » « Donne-le! » « Oui! »

L'enfant qui voit et qui a le ballon annonce la passe. « Passe à venir (maintenant) ! » et joue une passe sonore à l'enfant qui a les yeux bandés. L'enfant aux yeux bandés doit contrôler le ballon dans son mouvement puis conduire la balle et peut choisir librement la direction du premier toucher et du dribble.

Si l'enfant aux yeux bandés ne peut pas contrôler la balle, il informe l'enfant voyant : « je cherche ! », « je l'ai perdue » ou autre. L'enfant voyant peut alors soutenir verbalement l'enfant aveugle en prenant le rôle d'un guide. Si le processus de guidage prend trop de temps, l'enfant qui voit peut faire entendre la balle en tapotant dessus avec son pied pour continuer le jeu du une-deux.

Si l'enfant aux yeux bandés a réussi à faire un court dribble et que l'enfant voyant est entré dans l'espace (et a appelé pour le ballon), l'enfant aux yeux bandés annonce une passe « Passe à venir (maintenant) ! » et joue la balle à l'enfant qui voit. La séquence recommence.

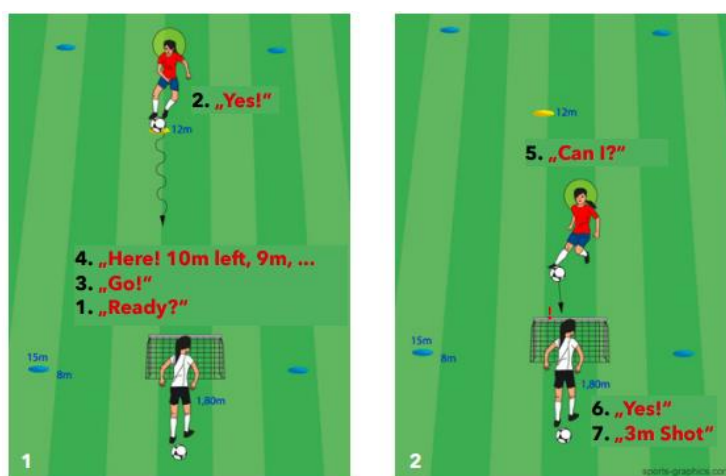
Encouragez les enfants à essayer les deux rôles.



Exercice 7 : Finition libre à distance

Nous divisons les enfants en groupe de deux. L'un d'eux a les yeux bandés et a la possession du ballon et l'autre est le guide. L'enfant qui a les yeux bandés attend au point de départ à 12 mètres du but avec le ballon aux pieds. Le guide se tient derrière le but miniature. Avec la communicant, l'enfant aux yeux bandés conduit sa balle vers le but. Le guide donne des informations sur la distance à parcourir pour atteindre le but. L'enfant aux yeux bandés dribble vers le but miniature et vérifie éventuellement [« Puis-je? »] avant de tirer au but. Le guide autorise le tir puis donne un commentaire après le tir « But! » ou « 1 mètre à gauche (du but) », en fonction du résultat du tir.

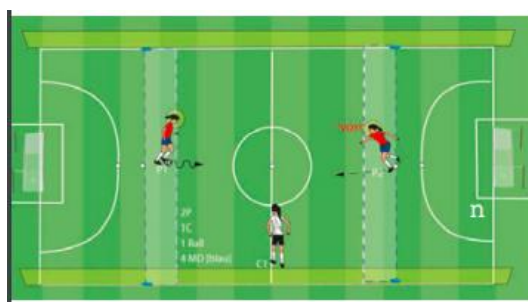
Encouragez les enfants à essayer les deux rôles.



Exercice 8 : Duels « 1 contre 1 »

Nous divisons les enfants en groupes de 3 personnes. Deux sont bandés et l'autre est le guide. Un enfant en possession du ballon commence à dribbler depuis une position centrale sur un point qui a été indiqué. L'enfant adverse commence à avancer vers l'enfant avec le ballon du point opposé indiqué et défie le ballon en disant « VOY! ». La distance entre les 2 enfants est de 15 mètres. Le guide est positionné sur le côté à mi-distance et guide les deux joueurs. Derrière chaque point de départ des 2 enfants les yeux bandés se trouve une zone de touchdown de 3 mètres de long qui a été indiquée. Les enfants essaient de faire entrer la balle dans la zone de touchdown de l'adversaire, où ils doivent la contrôler complètement pour marquer un point.

Nous encourageons les enfants à essayer tous les rôles ('attaquant, défenseur, guide').



Exercice 9: Mini Match “1 contre 1”

Divisez les enfants en groupes de 4 personnes, puis par paires. Dans chaque paire, un enfant a les yeux bandés et l'autre est son guide. Définissez une zone spécifique et deux mini-buts sont positionnés dans l'axe de part et d'autre avec une distance de 15 mètres. Derrière le but de chaque adversaire se trouve le guide de chaque paire. Un des enfants aux yeux bandés part en conduite de balle tandis que l'autre enfant aux yeux bandés commence à essayer de récupérer le ballon (en disant « VOY! ») en partant de son propre but. Les enfants essaient de marquer dans le mini-but de l'adversaire. Les buts doivent être suffisamment larges pour qu'un défenseur ne soit pas tenté de simplement rester immobile devant le but [180 cm ou plus].

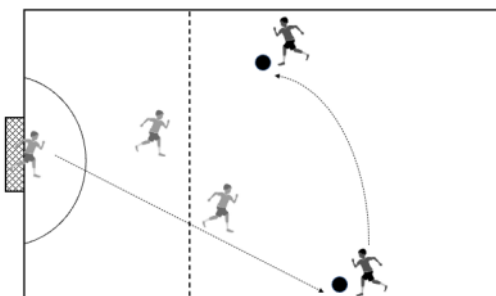
Il s'agit d'une simulation initiale d'un match de cécifoot dans une version simplifiée. Nous encourageons les enfants à essayer tous les rôles (« attaquant, défenseur, guide »).



Exercice 10: Initiation au cécifoot

Divisez les enfants en groupes de 6, formant des équipes de 3. Une équipe est composée de 2 enfants avec les yeux bandés et d'un guide. L'autre équipe est composée de 2 enfants avec les yeux bandés et d'un gardien de but. Une zone sécurisée, équivalente à une moitié de terrain, est définie. Le gardien de but lance le ballon à l'un des adversaires. Celui-ci le réceptionne, effectue une passe à son coéquipier pour essayer de marquer un but. Les défenseurs essaient de récupérer le ballon et d'empêcher l'adversaire de marquer. Le gardien de but parle pour orienter les défenseurs. Le guide (de l'équipe adverse), situé derrière le but, oriente les attaquants.

Encouragez les enfants à essayer tous les rôles (« attaquant, défenseur, gardien, guide »). Après l'exercice, discutez avec eux de leurs ressentis en jouant au cécifoot. Nous les invitons à réfléchir sur le caractère inclusif de ce sport, où des joueurs non-voyants tentent de marquer contre des gardiens voyants, et sur l'importance de bien s'orienter pour réussir.



Conclusions

Lors de la planification de vos séances d'éducation physique, vous devez pouvoir vous mettre à la place de vos élèves et expérimenter la cécité pour de comprendre les besoins, capacités et états d'esprit individuels de vos élèves. Nous encourageons tous les membres du personnel scolaire à impliquer les élèves en situation de handicap dans le processus de planification et à discuter directement avec eux de leurs besoins. C'est le meilleur moyen de garantir que vos séances d'EPS soient inclusives et accessibles à tous.

Il n'est pas obligatoire de réaliser les jeux et activités dans l'ordre ou une seule fois. En utilisant votre connaissance des élèves, toutes les activités peuvent être adaptées pour répondre aux besoins individuels ou collectifs à différents stades de développement.

A ball for all artwork

