



# 30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 03 au 07 mai 2021

## Des chiffres

Dans notre département, 3310 enfants ou adolescents bénéficient de compensations dans le champ scolaire et 6184 bénéficient d'une orientation vers un service ou établissement médico-social.

Pour la saison 2019-2020, le Comité Départemental Handisport de l'Oise compte 263 jeunes mineurs licenciés au mouvement handisport sur les 9494 enfants ou adolescents suivis par la MDPH, toutes pathologies confondues. Soit 2,8 %!



Nadette Tassart

## Des enjeux

Qu'il soit handicapé ou non et quel que soit le handicap, développer l'intelligence d'un enfant est une mission d'éducation. Pour cela, le corps est un vecteur incontournable. Les activités physiques, spontanées ou plus organisées, même minimales aident à comprendre l'environnement. Chez les enfants lourdement handicapés, toute mobilité est bonne à saisir, pour prendre conscience de ses sensations et de son corps, pour se détendre musculairement, pour entrer en relation avec les autres et aussi aborder une certaine confiance sensorielle.

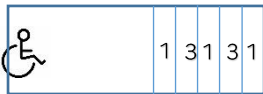
Comme l'assure Mme N. Tassart (Cf. Témoignage infra) l'activité physique stimule les sens des enfants en situation de handicap : l'ouïe, la vue, le toucher... Pour tous les enfants, et même pour les adultes, les manipulations améliorent les capacités cognitives.

## Une proposition de notre partenaire Comité départemental Handisport OISE : LA BOCCIA

- 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 :

• Régulation de force

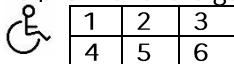
• Variation de direction



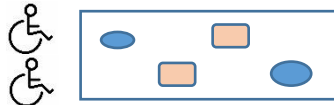
Sur chaque atelier le joueur dispose de 5 boules pour réaliser le plus grand score.

- Pour la précision divers jeux sont possibles :

JEU DE L'OIE : Envoyer une boule dans la zone 1, puis la 2 jusqu'à 6. Le premier à la 6 gagne la partie.



LA 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 en fonction de la difficulté désirée. Elles sont réalisables avec du scotch ou des feuilles de papier.

Une graduation sur la rampe de lancement (ou gouttière) facilite la régulation de force donnée à la boule lors d'un lancer.

Sources <https://www.handisport.org/eleves-enseignants>

Courriel [cd60@handisport.org](mailto:cd60@handisport.org) Tél. 06 81 01 61 77

## Une proposition de notre partenaire Usep



### Le défi « la tête et les jambes »



**Matériel :** Une craie, un chronomètre, 1 jeu de 5 à 10 cartes avec une suite de 6 chiffres de 1 à 4 (ex. : 3-2-4-2-1-4) et une bouteille ou un plot.

**But du jeu :** Mémoriser l'enchaînement des sauts dans les carrés et se déplacer vite.

**Descriptif :** Tracer à l'aide de la craie un carré avec 4 cases (voir dessin).

Au signal de l'arbitre, le maître du temps déclenche le chronomètre et je tire au hasard une carte.

Je mémorise les 6 chiffres et je rends la carte à l'arbitre.

Je saute sur les 6 cases dans le bon ordre. Ensuite je cours jusqu'à la bouteille, je la contourne et je reviens vers le carré. Je saute à nouveau sur les cases dans le même ordre.

Le maître du temps arrête le chronomètre quand je saute dans la dernière case indiquée sur la carte. L'arbitre vérifie si l'enchaînement des sauts est correct.

On permute ensuite les rôles. Record à battre !

**Rôles à tenir :** joueur + maître du temps + arbitre

**Variables :**

Jeu par équipe et en relais

L'arbitre impose une autre manière de sauter et/ou de se déplacer.

Pour le cycle 2 des cartes avec une suite de 4 chiffres de 1 à 4 (ex. : 3-2-4-2)

<https://drive.google.com/file/d/1sE6HABx4ZsXbelOhRbqYUltrEPKRwCD1Z/view>

Usep Oise 19 rue Arago 60000 Beauvais

Sources <https://usep60.jimdo.com>

Courriel [usep@laligue60.fr](mailto:usep@laligue60.fr) Tél. 03 44 15 32 01

## Témoignages : Nadette Tassart, Présidente du Comité Régional Handisport Hauts de France

Un enfant en situation de handicap est avant tout un enfant comme les autres, et comme chaque enfant, il a besoin et envie de pratiquer des activités physiques. Les enseignants sont souvent démunis quand il s'agit d'adapter la pratique des activités physiques pour inclure tous leurs élèves. Chaque handicap a sa propre adaptabilité. N'hésitez pas à vous rapprocher du Comité Handisport de l'Oise qui vous aidera et vous conseillera dans la recherche d'activités spécifiques.