

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	10 (2008)
Heft:	6
 Artikel:	Un œil sur l'altérité
Autor:	Bignasca, Nicola / Häusermann, Stefan
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995609

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un œil sur l'altérité

Jouer avec les différences: un défi à la fois difficile et fascinant. L'enseignant d'éducation physique qui souhaite le relever et faire les bons choix dispose désormais d'un nouveau manuel. Cinq exemples.

Texte: Nicola Bignasca, Stefan Häusermann; photos: Philipp Reinmann

Développer les points forts

Tous les apprenants doivent pouvoir mettre leurs points forts en valeur et les améliorer. Une activité motrice commune stimule le processus d'apprentissage. Chacun progresse dans le cadre de ses possibilités et de ses limites sans pour autant pénaliser ses camarades.



Défi équilibre

Chaque élève se voit confier une tâche, telle que rester en équilibre ou circuler le plus gracieusement possible. Il peut alors choisir l'engin qui lui convient le mieux pour s'en acquitter: chaise roulante, monocycle, trottinette, etc.

Comment?

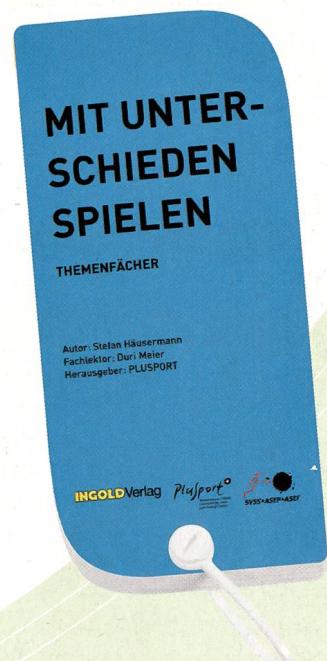
- Faire du monocycle en se tenant aux poignées de la chaise roulante (mettre les poignées le plus haut possible).
- Rouler ou s'exercer sur un tapis.
- Rouler en miroir: l'un à côté de l'autre ou l'un en face de l'autre; la chaise roulante uniquement sur les roues arrière.
- Rouler en effectuant des tâches supplémentaires: lancer des balles, jongler avec la tête/les mains.
- Tenir l'équilibre avec un bras; garder une main sur la roue.
- Inventer des figures et les montrer.

Découvrir le handicap: former un carré avec des bancs suédois dans un coin de la salle. Remplir le carré de «medecine balls», de Swissball et de ballons de basketball de même taille. Poser un tapis dessus et le fixer avec des cordes. Demander à un ou deux élèves de se mettre debout sur le tapis et aux autres de tirer le radeau sur la mer.

Points à observer:

- Dire où et quand on a besoin d'aide.
- Veiller à ce que tout le monde participe.
- Se mettre à la place des autres et agir en conséquence.

Plus d'infos:
Häusermann, S. (2008):
Mit Unterschieden spielen. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag.



Dépasser ses limites

Chaque apprenant, handicapé ou non, a des limites personnelles qu'il peut dépasser moyennant une aide adéquate. Nombre de tâches peuvent être effectuées en groupe, mais jamais seul.



Gratte-ciel

Un groupe de 10 à 12 élèves a pour tâche d'aller poser une marque (ruban adhésif) le plus haut possible (hauteur maximale: trois fois leur taille) sur un mur. Ce dernier ne peut être utilisé que comme appui. Tous les élèves doivent participer et décider des mesures de sécurité qui s'imposent.

Comment?

- Prendre la chaise roulante comme élément porteur. Prendre appui sur les roues, le dossier, les repose-pieds; éviter de trop charger les genoux/cuisses ou épaules.
- Utiliser un caisson suédois/des barres comme moyens auxiliaires.
- Traverser la salle dans sa largeur sans que les pieds ne touchent le sol. Possibilité d'utiliser plusieurs engins. Répartir les engins s'il y a plusieurs groupes.
- Développer une suite de mouvements avec des engins par équipe de quatre ou cinq. Durée: 2 à 3 minutes. Spécifier éventuellement quels engins peuvent être utilisés (p. ex. sur le thème de l'appui et du rouler: barres, caisson, banc suédois, tapis, tapis épais).

Découvrir le handicap: introduire des «handicaps». Par exemple un ou deux élèves

- sont aveugles;
- se tiennent par les bras;
- n'ont pas le droit de parler;
- ont un élastique autour des jambes.

Points à observer:

- Ai-je reconnu mes limites à temps et les ai-je respectées?
- Ai-je encouragé les autres?
- Ai-je fait confiance aux autres?

Se retrouver face aux autres

La leçon d'éducation physique est souvent «instrumentalisée» pour atteindre des objectifs sociaux. Le fair-play et la collaboration sont, en effet, des thèmes a priori beaucoup plus difficiles à aborder dans le cadre d'autres leçons. L'intention est noble. La confrontation doit toutefois rester saine.



Airbag

Les deux partenaires portent chacun un Swissball (airbag) devant eux. Chacun essaie de pousser l'autre au-delà d'une ligne. Se serrer la main au début et à la fin du jeu/combat (autre rituel également possible) et convenir d'un signal marquant la fin du jeu.

Comment?

- Prendre peu d'élan; prendre garde au recul après l'impact.
- Essayer de se pousser en dehors d'un tapis.
- Installer deux groupes face à face et dos au mur. Chaque groupe essaie, les yeux fermés, d'arriver de l'autre côté de la salle. Engager deux apprenants, ayant les yeux ouverts, comme policiers.
- Dans l'eau, se mettre debout ou à plat ventre et pousser la planche de l'autre de manière à le faire reculer.

Découvrir le handicap: former des groupes de deux. Chaque élève est assis sur une planche à roulettes et un tapis (mur) est érigé entre les deux. Chacun essaie en poussant, en tirant, etc. le tapis de faire tomber l'autre. Variantes:

- A genoux, en faisant l'aveugle et sans parler.
- Une main dans le dos.
- Assis par terre: faire tomber le mur en poussant avec les pieds.

Points à observer:

- Ai-je souvent gagné?
- Ai-je respecté l'autre?
- Ai-je coopéré?

Marquer des buts

Qui ne connaît pas cette joie que l'on éprouve lorsque l'on marque un but ou que l'on tire dans le mille? Ces réussites renforcent l'estime de soi. Tous les élèves ne comprennent toutefois pas toujours le véritable sens de ces formes de jeu au cours desquelles il est permis de marquer des buts de diverses manières.



Football sans frontières

Deux équipes jouent à 7:7 sur un but (banc, tapis, but de handball). Une zone latérale supplémentaire est aménagée de chaque côté du terrain pour les enfants souffrant d'un handicap. Chaque zone dispose en plus d'un but (caisson vertical, quilles, etc.) à chaque extrémité du terrain. Tout joueur qui reçoit un ballon dans cette zone peut tirer sur n'importe quel but du terrain sans être gêné.

Comment?

- Les joueurs doivent effectuer au moins trois passes avant de tirer.
- Les joueurs dans les zones latérales supplémentaires peuvent arrêter le ballon avec les mains.
- Les buts des zones latérales supplémentaires sont attribués aux équipes correspondantes.
- Les joueurs peuvent quitter les zones latérales supplémentaires. Les quatre buts des zones supplémentaires peuvent être utilisés indifféremment par les deux équipes, mais seul un joueur à la fois peut se trouver dans la zone.
- Tout joueur touché par un adversaire se fige sur place et lance le ballon.

Découvrir le handicap: les joueurs sont deux par deux (se tiennent la main, tiennent un sautoir, ont les pieds attachés, etc.). Variantes:

- Un des deux joueurs est aveugle; seul celui-ci a le droit de faire des passes et de tirer au but.
- Football assis: les joueurs peuvent se déplacer ou jouer uniquement assis (leurs fesses doivent toujours toucher le sol).

Points à observer:

- Les situations de but sont-elles idéales pour que le jeu fonctionne bien?
- Les joueurs ont-ils tous la possibilité de marquer?
- Aucun joueur n'est-il exclu ou brimé?

Se mesurer aux autres

Comparer les performances des uns et des autres sans pour autant que quiconque se sente pénalisé n'est pas chose facile. Il convient, dans cette optique, de trouver un système qui rééquilibre les différences et où tout le monde se retrouve à égalité au départ.



Progression verticale vs horizontale

Certains élèves grimpent à la perche tandis que d'autres se tirent – au moyen d'une corde – sur une planche à roulettes, sur un morceau de tapis ou en chaise roulante en direction des espaliers. Accroître le degré de difficulté en ajoutant un poids supplémentaire (partenaire qui se tient à la chaise roulante). Qui a grimpé le plus haut/parcouru la plus grande distance?

Comment?

- Les élèves qui se tirent au moyen de la corde font office de chronomètres. Dès qu'ils sont arrivés, ceux qui grimpent à la perche s'arrêtent et comparent entre eux la hauteur atteinte.
- Les élèves se tirent au moyen d'une corde à plat ventre sur les bancs suédois (également possible sans corde). Même exercice dans la partie supérieure d'un caisson retourné.
- Debout/A quatre pattes, se tirer sur un(e) ou deux tapis/planche(s) à roulettes.

Découvrir le handicap: indiquer la voie à suivre aux espaliers, à la perche, au filet de grimpe... voire à d'autres engins. Variantes:

- Grimper en aveugle avec un partenaire: le guider avec la main ou par la voix.
- Grimper en groupe «tous attachés» (nouer une corde, se donner la main, etc.); tous les élèves sont aveugles sauf le premier.

Points à observer:

- Est-ce que j'arrive à estimer correctement ma capacité de performance?
- Est-ce que j'accepte les critiques des autres?
- Nous corrigons-nous réciproquement et nous donnons-nous des conseils pour nous améliorer?