



Description

La course de relais mixte combine course à pied et épreuves variées. Les participant-e-s accomplissent une épreuve puis passent le relais à leurs coéquipier-ère-s, développant ainsi la coopération, la coordination et l'esprit d'équipe de manière ludique et inclusive.

Course Relais



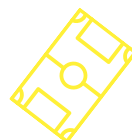
60 minutes
(ou moins)



Petite balle, cônes/cerceaux, ligne droite/banc, marqueurs...



Activité d'équipe – groupes mixtes composés d'un nombre égal de participants et avec des niveaux similaires (équilibrés).



Intérieur ou extérieur, espace ouvert, surface plane

Règles

- Les équipes doivent terminer le parcours en passant par chaque station dans l'ordre indiqué.
- Un-e seul-e participant-e par équipe est autorisé-e à participer à la fois.
- Les participant-e-s ne commencent leur tâche qu'après avoir été désigné-e-s par leur coéquipier-ère précédent-e dans la zone prévue à cet effet.
- Toutes les tâches doivent être réalisées conformément aux instructions.
- L'accent est mis sur la sécurité, le travail d'équipe et la réalisation du parcours, et non sur la rapidité.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Coopération (Niv. 3) : les participant-e-s travaillent en équipe pour atteindre un objectif commun, en se soutenant mutuellement et en faisant preuve d'esprit d'équipe.

Confiance en soi (Niv. 3) : les participant-e-s s'essaient à de nouvelles tâches et défis, ayant confiance en leurs capacités lorsqu'ils-elles effectuent des tâches en équipe et célébrant leurs propres progrès.

Respect des règles (Niv. 3) : les participant-e-s suivent les instructions étape par étape, en appliquant les règles de manière cohérente tout au long de la course relais.

Codes sociaux/communication (Niv. 2) : les participant-e-s respectent les tours de rôle et communiquent avec leur équipe.

Echauffement



15 min

L'échauffement commence par de la marche et un jogging léger autour du terrain (2 à 3 minutes), suivis d'exercices de mobilité pour les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et la colonne vertébrale. Des mouvements de coordination (changements de direction, arrêts sur commande, réactions aux consignes) et des exercices dynamiques sont ensuite introduits afin de préparer le corps à la course et aux sauts.

**Marche et
jogging léger**

Mobilisation articulaire

**Coordination et
activation dynamique.**

Phase principale



30 min

Le parcours est organisé en ateliers successifs. Chaque équipe suit le même parcours et compte le même nombre de participant-e-s, affectés à des ateliers différents. Le-La participant-e 1 court 15 à 20 m jusqu'à l'atelier 1, le-la participant-e 2 saute par-dessus 4 ou 5 petits obstacles (cercles ou cônes), le-la participant-e 3 marche en équilibre sur une ligne ou un banc, et le-la participant-e 4 lance la balle sur une cible. Une fois leur tâche accomplie, chaque participant-e passe le relais à son-sa coéquipier-ère suivant-e dans la zone désignée afin que celui-celle-ci puisse commencer sa partie du parcours. L'activité est répétée 2 à 3 fois, en inversant les rôles au sein de l'équipe, permettant ainsi aux participant-e-s de réaliser plusieurs tâches.

Pour encourager la coopération et la participation, on peut demander à chaque équipe de décider des rôles attribués au début de l'activité (qui va courir, sauter, marcher ou lancer la balle).

En fonction de la taille du groupe, des stations supplémentaires ou des groupes parallèles peuvent être ajoutés, ou le cours peut être répété plusieurs fois pour garantir à chacun la possibilité de participer.

Course relais

Saut d'obstacles

Équilibre et lancer

Lancer la balle

Phase finale



15 min

L'activité se termine par une marche lente et des exercices de respiration profonde. Des étirements sont effectués pour les jambes, le dos et les bras, suivis d'exercices de relaxation en cercle. Les participant-e-s sont invité-e-s à être attentif-ive-s à leur état corporel après l'effort. Discussion de groupe sur la collaboration, la communication, les défis rencontrés et les émotions ressenties pendant l'activité.

Retour au calme et respiration

Étirements

Échanges en groupe

Conseils

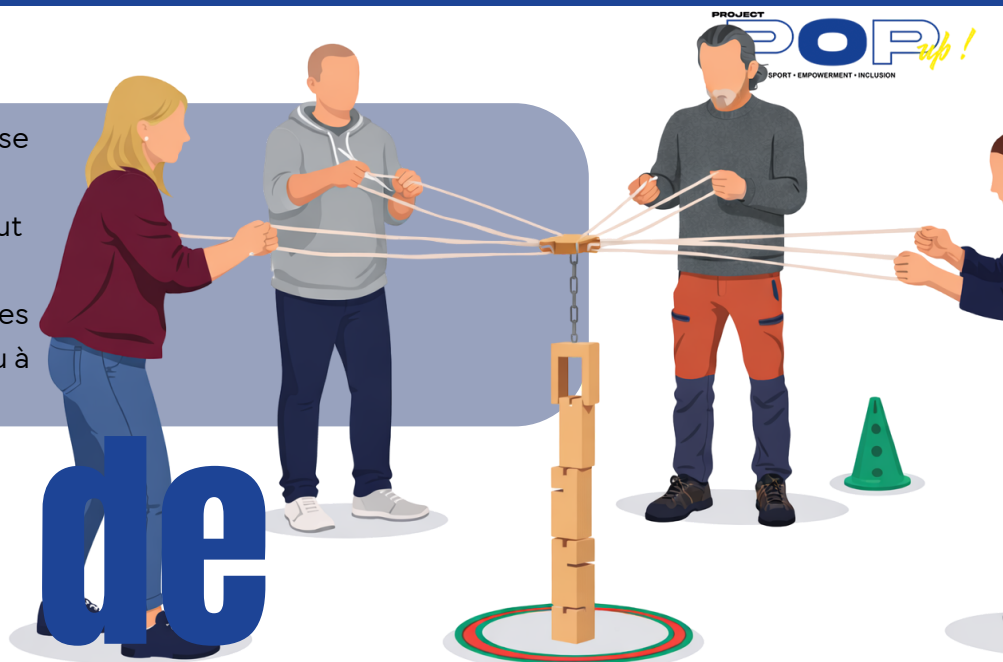
- Encouragez la communication, le respect de l'ordre d'entrée dans la course relais et l'entraide entre les participant-e-s.
- Faites une démonstration de l'activité avant le départ de la course relais afin que les participant-e-s comprennent bien les tâches et les transitions.
- Délimitez clairement les zones de transmission du témoin pour éviter toute confusion et les collisions lors des transitions.
- Réduisez les temps d'attente en ajoutant des zones de transmission ou des couloirs parallèles si le groupe est important.

Recommandations d'accessibilité

- Adaptez les exigences et les tâches au niveau des participant-e-s (distance, nombre d'obstacles, hauteur des obstacles et types d'objets utilisés). Donnez des instructions visuelles et verbales.
- Assurez la sécurité en espaçant correctement les stations et en utilisant du matériel souple et léger.
- Proposez des variantes de tâches à chaque station en fonction des besoins du groupe (par exemple, une distance de course plus courte, des pas au lieu de sauts, faire rouler la balle au lieu de la lancer).
- Encouragez l'entraide en formant des binômes pour que les participant-e-s puissent s'entraider si nécessaire.
- Mettez l'accent sur la réussite et la coopération plutôt que sur la vitesse, en évitant toute pression temporelle.
- Restez attentif-ve-s aux participant-e-s et ajustez les tâches en temps réel.

Description

La tour de Froebel est un jeu d'adresse collectif composé de blocs de différentes tailles et de cordes. Le but est de construire une tour stable en manipulant les blocs à l'aide de cordes attachées à un anneau métallique ou à un crochet.



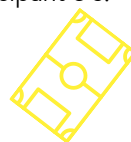
Tour de Froebel



30-45 minutes



1 jeu de blocs de bois de tailles différentes, un étrier en métal, une planche à 12 trous et autant de cordes (d'environ 4 m de long) qu'il y a de participant-e-s.



Les blocs sont disposés au sol, de manière éparpillée. Les cordes sont reliées entre elles par l'étrier métallique.



Groupes jusqu'à 12 participant-e-s

Règles

Les joueur-euse-s forment un cercle autour des blocs de bois. Chaque joueur-euse saisit une extrémité d'une corde. Ils-Elles tirent simultanément sur les cordes pour soulever le bloc verticalement. Les blocs ne doivent pas être touchés avec les mains.

Le groupe collabore pour assembler les blocs verticalement. Si un ou plusieurs blocs tombent, il faut recommencer depuis le début.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Coopération (Niv. 3) : les participant-e-s collaborent afin d'atteindre un objectif commun en coordonnant leurs mouvements, en ajustant collectivement la tension des cordes et en construisant une stratégie commune.

Expression à l'aide de codes de communication (Niv. 3) : les participant-e-s respectent les règles de communication telles que l'écoute, la prise de parole à tour de rôle et la transmission d'indications claires afin de guider l'action collective.

Capacité à organiser et utiliser les informations fournies (Niv. 3) : les participant-e-s analysent les consignes de l'animateur-riche ainsi que les observations du groupe afin d'ajuster la direction, la hauteur, l'équilibre et la stratégie pendant la construction.

Gestion des émotions (Niv. 2) : les participant-e-s reconnaissent la frustration ou la tension lorsque la tour devient instable ou s'effondre, et acceptent de recommencer l'activité avec le soutien du groupe.

Satisfaction liée à l'effort, persévérance et résilience (Niv. 3) : les participant-e-s restent engagé-e-s malgré les tentatives répétées, apprennent de leurs erreurs et poursuivent le travail vers l'objectif collectif.

Echauffement



10 min

1. Épaules : effectuez de grands cercles avec vos épaules, d'abord vers l'avant puis vers l'arrière, en gardant le dos droit, afin de solliciter progressivement toute la zone scapulaire.
2. Poignets : faites de douces rotations des poignets dans un sens puis dans l'autre, paumes détendues, pour mobiliser les articulations et préparer les muscles des avant-bras.

Mobilité et préparation corporelle

Phase principale



30 min

Chaque participant·e saisit une corde et tire doucement pour stabiliser l'anneau central.

Premier bloc : les participant·e·s se coordonnent pour déplacer l'anneau par-dessus le premier bloc choisi en ajustant la tension de la corde. Ils·Elles abaissent l'anneau pour le fixer autour du bloc, puis le remontent doucement en synchronisant leurs mouvements.

Ensuite, en maintenant une tension constante, ils·elles avancent ensemble pour déplacer le bloc sans le faire basculer. Enfin, ils·elles relâchent progressivement la tension pour placer le bloc droit et stable à l'endroit souhaité.

Le groupe répète ces étapes pour construire la tour sans la faire tomber. Les participant·e·s échangent constamment des idées afin de corriger la direction, la hauteur et l'équilibre de la structure.

Manipulation des cordes

Coordination collective

Ajustements collaboratifs

Phase finale



15 min

Prenez le temps pour que chacun·e puisse exprimer ses sentiments, analyser la collaboration, identifier les points forts et les axes d'amélioration.

L'animateur·trice invite ensuite chacun·e à prendre la parole. L'objectif est de comprendre ensemble et de célébrer les réussites.

Échanges et retour d'expérience

Conseils

- Encouragez une communication verbale claire et privilégiez le plaisir plutôt que la performance.
- Adaptez l'intensité et la complexité des activités aux capacités des joueur·euse·s et priorisez toujours leur sécurité et leur plaisir afin de minimiser les risques de blessures.
- Des variantes peuvent être adaptées ou créées :
 - Jouer avec la main non dominante
 - Jouer sans instructions verbales
 - Ajouter un parcours d'obstacles

Recommandations d'accessibilité

- Vérifiez au préalable les restrictions médicales et les limitations de mobilité.
- Assurez-vous que le terrain, les toilettes et les vestiaires soient accessibles à tous et à toutes.
- Adaptez le matériel : utilisez des cordes plus longues, avec poignées, pour les personnes à mobilité réduite. Il est également possible d'attacher les cordes aux fauteuils roulants.
- Prévoyez des pauses plus longues, une intensité modulable et la possibilité de participer en tant qu'arbitre, entraîneur·euse ou supporter·trice.

Description

Le badminton est un sport de raquette dynamique et accessible qui allie coordination, équilibre et maîtrise des mouvements. Grâce à des exercices adaptés et à des jeux coopératifs, les participant·e·s développent leur concentration, leur réactivité, leur communication et leur confiance en soi. Cette activité encourage le fair-play, le respect mutuel et l'adaptabilité, en faisant le lien entre l'activité physique et des compétences du quotidien telles que la concentration, la persévérance et le travail d'équipe.



Badminton



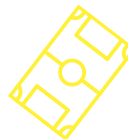
45 - 60 minutes



Raquettes de badminton, volants, cônes, filet ou corde, marqueurs



Travail en binômes ou en groupes (6 à 12 participant·e·s)
Activité principalement en binômes, avec des exercices de groupe



Gymnase intérieur ou terrain extérieur, surface plane et sécurisée, aire de jeu clairement délimitée

Règles

- Le volant doit être frappé avec la raquette, et non attrapé.
- Aucun contact physique entre les participant·e·s.
- Respectez l'espace personnel et les règles de sécurité.
- Commencez et arrêtez uniquement sur le signal de l'animateur·rice.
- L'intensité et la distance sont adaptées aux capacités des participant·e·s.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Confiance en soi (Niv. 2) : les participant·e·s développent leur confiance en réussissant des tâches de badminton de plus en plus difficiles.

Respect des règles (Niv. 2) : les participant·e·s respectent les règles de base du jeu, les décisions prises et jouent à tour de rôle.

Coopération (Niv. 2) : développée par le biais d'activités en binôme et en petits groupes, telles que des échanges en binôme, des défis coopératifs et des matchs en double qui nécessitent communication et responsabilité partagée.

Persévérance (Niv. 3) : les joueur·euse·s font preuve de persévérance en maintenant leurs efforts pendant l'entraînement, en répétant les exercices malgré les erreurs et en restant concentrés.

Echauffement



15 min

Mobilisation articulaire : Les participant·e·s se tiennent debout en cercle. Mouvements doux des poignets, coudes, épaules, hanches et chevilles, en insistant sur la mobilité de la main tenant la raquette. Adaptation : version assise ou amplitude de mouvement réduite.

Mouvement et coordination : Marche et jogging légers avec changements de direction, balancements de bras et exercices d'équilibre. Adaptation : rythme plus lent, mouvements plus courts.

Familiarisation à la raquette : Les participant·e·s tiennent la raquette, pratiquent les changements de prise et le tapotement contrôlé du volant en l'air. Adaptation : volant en ballon ou en mousse.

Mobilisation articulaire

Marche et jogging léger

Familiarisation avec la raquette

Phase principale



30 min

Prise de position et base : L'animateur·rice démontre la manière correcte de tenir la raquette et la position de départ. Les participant·e·s s'entraînent individuellement, en se concentrant sur la posture et l'équilibre.

Frappes contrôlées : les participant·e·s frappent le volant vers le haut ou vers un mur/filet, en privilégiant le contrôle à la puissance.

Échanges en binômes : Par paires, les participant·e·s se renvoient le volant sur une courte distance ou au-dessus d'un filet bas. L'accent est mis sur la coopération, le rythme et la communication. Au lieu de compter les points, les paires peuvent compter le nombre de frappes consécutives qu'elles réussissent à effectuer sans que le volant ne tombe. L'objectif est ainsi d'améliorer le record du binôme plutôt que de se mesurer aux autres. Divisez les participant·e·s en paires pour les échanges. Après un nombre de frappes ou un temps défini, faites tourner les partenaires afin que chacun·e s'entraîne avec plusieurs coéquipier·ère·s. Adaptation : distance plus courte, un seul rebond autorisé, volant de plus grande taille.

Exercice de groupe : Le groupe forme un cercle. Le volant est frappé autour du groupe, l'objectif étant de le maintenir en jeu le plus longtemps possible.

Positionnement et prise en
main

Echanges en binômes

Jeu coopératif en groupe

Phase finale



15 min

Retour au calme : Marche lente, exercices de respiration et étirements doux des bras, des épaules et des jambes.

Débrief de groupe : Brève discussion sur les sensations, les difficultés rencontrées, la coopération et les progrès individuels durant l'activité.

Marche lente et respiration

Étirements

Débrief en groupe



Conseils

- Privilégiez le contrôle et la précision à la force.
- Encouragez la patience et les encouragements positifs entre partenaires.
- Démontrez les mouvements lentement et clairement.
- Prévoyez des pauses et des changements de rôle au besoin.



Recommandations d'accessibilité

- Adaptez la distance, la vitesse et le type de volant.
- Permettez la participation des personnes assises ou à mobilité réduite.
- Utilisez des démonstrations visuelles et des instructions verbales claires.
- Créez un environnement sûr, inclusif et non compétitif.
- Les activités peuvent être adaptées en modifiant la distance, le type de volant, la vitesse et le nombre de répétitions. Les rôles peuvent alterner entre joueur·euse, lanceur·euse et observateur·rice.

Description

Le Baskin est un sport de compétition né en Italie en 2001. Inspiré du basketball, il se pratique avec des participant·e·s de tous âges, valides ou en situation de handicap, sur un terrain traditionnel complété par deux zones latérales. Chaque équipe mixte est composée de six personnes aux capacités différentes, occupant cinq rôles distincts, tous essentiels au bon déroulement d'un match.

Baskin

Basketball inclusif



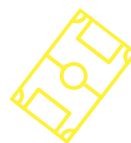
Un match se compose de quatre ¼ temps de 8 minutes.



Un panier de basket-ball taille 5, deux structures avec des paniers à des hauteurs de 110 et 220 cm, des ballons de différentes tailles selon la capacité de réception des joueurs de rôle 1, des gilets de couleur pour la reconnaissance, du ruban adhésif pour délimiter les zones latérales



Il est destiné aux personnes de différents âges, aux personnes sans handicap avec et sans compétences en basket-ball (rôles 5 et 4) et aux personnes ayant des capacités motrices partielles ou réduites (rôles 3, 2, 1).



Terrain de basket-ball traditionnel avec l'ajout de deux zones (demi-cercles) de chaque côté du demi-terrain où se trouvent les paniers latéraux.

Règles

- Présence de quatre zones d'attaque/défense : deux zones principales et deux zones latérales plus petites.
- Les cinq rôles de jeu sont répartis selon les capacités des participant·e·s : les rôles 1 et 2 sont les pivots positionnés dans les zones latérales. Les rôles 3, 4 et 5 se déplacent sur le terrain et peuvent marquer dans le panier principal ou passer le ballon aux pivots 1 ou 2.
- Les joueur·euse·s occupant le rôle 1 choisissent de tirer de face ou de côté, ainsi que la distance de tir.
- Les joueur·euse·s occupant les rôles 3, 4 et 5 ne peuvent pas défendre ni contrer les joueur·euse·s occupant les rôles 1 et 2.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Autonomie (Niv. 3) : Les participant·e·s développent une forte autonomie décisionnelle grâce au choix de différents scénarios de jeu, de tir et de passe.

Capacité à intégrer de nouveaux apprentissages (Niv. 2) : capacité à assimiler de nouvelles compétences ou connaissances.

Compréhension du langage (Niv. 1) : capacité à comprendre des instructions ou des échanges verbaux.

Satisfaction liée à l'effort, persévérance et résilience (Niv. 3) : capacité à persévérer face aux difficultés.

Coopération (Niv. 2) : capacité à coopérer avec les autres et à jouer collectivement.

Echauffement



Les participant-e-s s'entraînent par paires avec un seul ballon. Un-e joueur-euse dribble en se déplaçant sur le terrain, suivi et soutenu par son-sa partenaire. Au coup de sifflet de l'entraîneur-euse, les deux joueur-euse-s effectuent de courtes passes (1,5 mètre) pour évaluer les capacités de l'autre. Au second coup de sifflet, ils-elles reprennent les dribbles. L'entraîneur-euse varie les types de passes et les rythmes de course, et change les paires à mi-exercice.

Mobilisation corporelle

Familiarisation avec le ballon

Phase principale



Les joueur-euse-s occupant les rôles 1 et 2 se placent chacun-e dans une zone latérale.

Les joueur-euse-s ayant les rôles 3, 4 et 5 se placent sur deux rangs sous chaque panier, au bout du terrain. Au coup de sifflet de l'entraîneur, ils-elles dribblent vers la zone latérale, en slalomant entre les quilles.

Une fois dans la zone latérale, ils-elles passent le ballon au joueur 1 ou 2, qui décide de la distance et de la technique de tir. Après le tir, le ballon revient au joueur 3, 4 ou 5 qui dribble vers le panier situé à l'autre bout du terrain, face à son rang. Il tentera alors de marquer avant de se replacer face au ballon.

Progression vers la zone latérale

Dribbler et tirs au panier

Phase finale



Répartition des joueur-euse-s en deux équipes

Attribution simplifiée des rôles

Mise en place des joueur-euse-s sur le terrain et début du match

Simulation d'un match de Baskin

Conseils

- Il est important de se rappeler régulièrement les règles principales.
- Le choix du rôle nécessite un dialogue avec les joueur-euse-s. Il est important de se rappeler qu'un rôle n'est pas figé et peut être amélioré grâce à l'entraînement.
- Si certains athlètes en situation de handicap sont à la limite des rôles attribués, il est recommandé de leur attribuer le rôle le plus facile à jouer.

Recommandations d'accessibilité

- Demandez aux joueur-euse-s s'il existe des risques ou des fragilités liés au jeu ou au risque de contact physique afin de garantir leur sécurité. Pour les joueur-euse-s en fauteuil roulant, évaluez avec eux-elles s'ils-elles ont besoin d'une aide extérieure pour se déplacer pendant les exercices.

Descriptions

La natation inclusive est une activité physique inspirée de la natation traditionnelle et adaptée aux personnes ayant une déficience intellectuelle, avec ou sans besoins d'accompagnement spécifiques. Les séances se déroulent en piscine, avec des règles, du matériel et des méthodes pédagogiques adaptés afin de garantir la sécurité, la participation et le plaisir de tous·tes.



Natation pour les personnes ayant une déficience intellectuelle



50 minutes



Piscine (peu profonde et/ou profonde selon le niveau), flotteurs, frites de piscine, planches de natation, bonnets de bain et lunettes de natation (facultatifs)



Personnes en situation de handicap ou non



Piscine intérieure ou extérieure avec installations accessibles.

Règles

- Les séances de natation inclusive sont ouvertes aux participant·e·s avec et sans déficience intellectuelle.
- Les activités sont adaptées aux capacités individuelles, au niveau de natation et aux besoins d'accompagnement de chacun·e.
- Les règles de sécurité sont strictement respectées, notamment grâce à l'encadrement par des instructeur·rice·s qualifié·e·s.
- Les participant·e·s sont encouragé·e·s à bouger et à pratiquer des exercices dans l'eau à leur propre rythme.
- Une assistance (verbale, visuelle ou physique) est apportée lorsque cela est nécessaire.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Autonomie (Niv. 3) : les participant·e·s développent leur autonomie dans les mouvements et la prise de décision en milieu aquatique.

Capacité à intégrer de nouveaux apprentissages (Niv. 2) : Les participant·e·s acquièrent et mettent en pratique de nouvelles compétences en natation et en sécurité aquatique.

Compréhension du langage (Niv. 1) : Les participant·e·s comprennent les instructions verbales et visuelles de base.

Satisfaction à l'effort, persévérance, résilience (Niv. 3) : Les participant·e·s développent leur confiance en eux·elles et leur persévérance dans l'eau.

Coopération (Niv. 2) : les participant·e·s interagissent positivement avec leurs pairs et leurs encadrant·e·s.

Echauffement



15 min

1. Familiarisation avec l'eau (5 minutes) : marcher dans l'eau peu profonde, éclabousser, souffler des bulles ou s'appuyer au bord de la piscine.
2. Mouvements doux (5 minutes) : cercles avec les bras, battements de jambes en s'appuyant au mur ou à une bouée.
3. Exercices de respiration (5 minutes) : s'entraîner à inspirer hors de l'eau et à expirer dans l'eau.

Familiarisation avec l'eau

Mise en confiance

Préparation corporelle

Phase principale



30 min

Les participants alternent entre de petits ateliers :

- Atelier flottabilité et équilibre (10 minutes) : utilisation de flotteurs ou de frites de piscine pour s'exercer à flotter sur le dos et sur le ventre.
- Atelier battements de jambes et propulsion (10 minutes) : battements de jambes avec une planche ou en s'appuyant sur le bord de la piscine.
- Atelier jeux de mouvement (10 minutes) : jeux aquatiques simples (ramassage d'objets, suivi de lignes ou mouvements de groupe) pour stimuler la motivation et l'interaction.

Bases de la natation

Flottabilité et propulsion

Déplacements aquatiques

Phase finale



15 min

L'activité se termine par de la marche lente et des exercices de respiration profonde. Des étirements statiques sont effectués pour les jambes, le dos et les bras, suivis d'exercices de relaxation.

Retour au calme (10 minutes) : mouvements lents dans l'eau, étirements des bras et des jambes, flottaison douce.

Relaxation et récupération

Conseils

Pour être un entraîneur-euse efficace lors de séances de natation avec des personnes ayant une déficience intellectuelle :

- Utilisez des instructions claires, simples et visuelles.
- Maintenez des routines et une structure de séance constantes.
- Adaptez les activités et les attentes à la réussite individuelle.
- Privilégiez la sécurité, les encouragements et le renforcement positif.

Recommandations d'accessibilité

- Adaptez la communication, les routines, l'accès à la piscine, l'équipement et les activités tout en favorisant un environnement solidaire et inclusif qui garantit la sécurité, le succès et le plaisir de tous les participant-e-s.

Description

L'autodéfense et la boxe sans contact allient mouvements de base, coordination et interaction contrôlée pour aider les participant·e·s à développer la confiance en soi, la maîtrise des émotions et la conscience corporelle. Grâce à des techniques simples, des exercices coopératifs et des règles claires, l'activité crée un environnement sécurisant où les participant·e·s peuvent explorer l'affirmation de soi, le respect et leurs propres limites, tout en associant l'engagement physique à des compétences transférables utiles dans la vie quotidienne et professionnelle.



Self défense



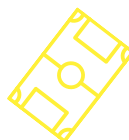
45-60 minutes



Gants de boxe souples (facultatifs), cônes, tapis, musique (facultative).



Travail de groupe (8 à 12 participant·e·s) ou individuel
Principalement en binômes, avec des moments collectifs



Pièce intérieure ou salle de sport avec un espace suffisant pour se déplacer en toute sécurité, sol antidérapant recommandé.

Règles

- Approche sans contact : aucun coup de poing ni de pied n'est dirigé vers une autre personne.
- Respect de l'espace personnel et des règles de sécurité en tout temps.
- Arrêt immédiat au signal de l'animateur·rice.
- Pas de compétition : privilégier le contrôle, la technique et la coopération.
- Adapter l'intensité aux capacités individuelles.

Résultats d'apprentissage

- Coopération** (Niv.3) : les participant·e·s travaillent ensemble avec leurs coéquipier·ère·s pour atteindre un objectif commun, en prenant leur tour, en se soutenant mutuellement et en faisant preuve de travail d'équipe.
- Confiance en soi** (Niv.3) : les participant·e·s s'essaient à de nouvelles tâches et à de nouveaux défis, développant progressivement leur confiance en leurs capacités lorsqu'ils-elles effectuent des tâches en équipe et célébrant leurs propres progrès.
- Respect des règles** (Niv. 3) : les participant·e·s suivent des instructions étape par étape pour accomplir les tâches avec précision et en toute sécurité, en appliquant les règles de manière cohérente tout au long de l'activité.
- Codes sociaux et communication** (Niv. 2) : les participant·e·s respectent les tours de rôle, les rôles et le fair-play.

Echauffement



15 min

En groupe, en cercle, rotations lentes des poignets, des épaules, des hanches et des chevilles.

Déplacements simples en avant/arrière et latéraux, en travaillant l'équilibre.

Boxe dans le vide sans frappes : les participant-e-s explorent le mouvement, la distance et la posture.

Adaptation : version assise pour les personnes à mobilité réduite.

Mobilisation articulaire

Déplacements contrôlés

Boxe sans contact

Phase principale



30 min

L'entraîneur-euse montre la position de base : pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, mains levées pour protéger le visage.

Les participant-e-s s'entraînent individuellement : boxe dans le vide, coups de poing lents et contrôlés dans le vide (jab : coup de poing avant, direct : coup de poing tendu), en se concentrant sur la posture et l'équilibre. Aucune vitesse ni puissance n'est requise.

Travail en binôme avec des cibles ou des coussins (pattes d'ours : frappes rembourrées tenues par le-la partenaire). Un-e participant-e frappe doucement, l'autre tient la cible. Inversez les rôles.

Adaptation : utiliser des mouvements plus légers, réduire les répétitions, permettre à un-e participant-e d'observer si nécessaire.

Position de garde

Coups de poing dans le vide

Travail avec cibles

Phase finale



15 min

Respiration carrée : inspirez 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, expirez 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes. Répétez 4 à 6 fois, en position debout ou assise.

Brève discussion de groupe sur les sensations, les émotions et leurs liens avec les situations quotidiennes (confiance en soi, stress, limites).

Respiration et ancrage

Échange en groupe



Conseils

- Privilégiez la sécurité, le respect et la maîtrise de soi plutôt que la force, la vitesse et la performance.
- Encouragez les participant-e-s à exprimer leurs ressentis pendant l'activité.
- Prévoyez des pauses fréquentes et rassurez les participant-e-s : chacun-e peut interrompre l'activité à tout moment.



Recommandations d'accessibilité

- Assurez-vous au préalable du confort physique et psychologique des participant-e-s.
- Proposez des rôles alternatifs (observateur-rice, chronométreur-euse).
- Adaptez la posture, le rythme et l'amplitude des mouvements.
- Garantisiez en permanence un environnement bienveillant et non violent.

Description



Le badminton inclusif est un sport de raquette inspiré du badminton traditionnel et adapté afin d'être accessible et agréable pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Il se pratique sur un terrain standard ou adapté, en simple ou en double, avec des règles simplifiées, du matériel adapté et des formats flexibles favorisant la participation à différents niveaux de capacité.

L'activité met l'accent sur l'inclusion, la coopération et le développement personnel plutôt que sur la compétition. Les exercices et les jeux sont structurés de manière à permettre à tous·tes les participant·e·s de réussir, d'améliorer leur coordination et de profiter des interactions sociales.

Le badminton inclusif favorise le fair-play, la concentration et la confiance en soi, tout en créant un environnement sportif sûr et bienveillant.



Badminton

Pour les personnes ayant une déficience intellectuelle



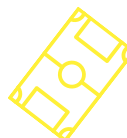
50 minutes



Raquettes de badminton (légères, adaptées si nécessaire) ; volants lents ou en mousse ; cônes ou repères au sol ; filet abaissé ou réglable.



Joueur·euse·s avec et sans handicap



Terrain de badminton intérieur ou extérieur (standard ou adapté).

Règles

- Le badminton se pratique individuellement ou en double, selon les capacités des participant·e·s.
- Le jeu se déroule sur un terrain de badminton standard, avec des adaptations possibles de la taille du terrain, de la hauteur du filet, du type de volant ou du système de score si nécessaire.
- La vitesse du volant et la durée des échanges peuvent être adaptées au niveau des participant·e·s.
- Les règles sont simplifiées afin de garantir la compréhension et la continuité du jeu.
- La coopération, le respect et les encouragements sont privilégiés plutôt que la compétition.
- Les objectifs principaux sont le plaisir, l'inclusion, la coordination et l'épanouissement individuel.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Autonomie (Niv. 3) : Les participant·e·s développent leur autonomie en faisant des choix concernant leurs déplacements, leur positionnement et la sélection de leurs frappes.

Capacité à intégrer de nouveaux apprentissages

(Niv. 2) : Capacité à acquérir et à appliquer les compétences de base du badminton, telles que le service et la frappe du volant.

Compréhension du langage (Niv. 1) : Capacité à comprendre des consignes simples et les règles du jeu.

Satisfaction liée à l'effort, persévérance et résilience (Niv. 3) : Capacité à rester engagé·e et motivé·e malgré les difficultés.

Coopération (Niv. 2) : Capacité à jouer avec un·e partenaire, à attendre son tour et à encourager les autres.

Echauffement



15 min

Mise en mouvement (3–5 minutes): marche ou léger jogging autour du terrain, avec rotations des bras et mouvements des épaules.

Étirements (3–5 minutes): étirements doux des bras, des épaules, des poignets, des jambes et du dos. Les exercices peuvent être adaptés en position assise ou debout.

Familiarisation avec la raquette (5–7 minutes): tenir la raquette, faire rebondir le volant vers le haut et vers le bas, faire rouler le volant sur la raquette ou frapper doucement le volant vers un partenaire.

Préparer corporelle

Concentration et coordination

Prévention des blessures

Phase principale



30 min

Les participant·e·s sont réparti·e·s en petits groupes et tournent entre différentes stations.

- **Station 1 - Contrôle du volant** (10 minutes): lancer et attraper le volant, le frapper vers le haut ou l'envoyer sur une courte distance ;
- **Station 2 - Frappes sur cible** (10 minutes) : frapper le volant en direction de grandes cibles au sol ou au-dessus d'un filet bas ;
- **Station 3 - Échanges coopératifs** (10 minutes). Les binômes travaillent ensemble pour maintenir le volant en l'air avec le plus grand nombre de frappes possible.

Contrôle du volant

Coordination

Plaisir de jouer

Phase finale



15 min

Retour au calme (10 minutes)

Marche lente, exercices de respiration et étirements doux pour détendre les muscles.

Débriefing et clôture (5 minutes)

Discussion en groupe avec retours positifs, partage des ressentis et valorisation des réussites.

Retour au calme

Partage des ressentis

Retours positifs et valorisation des réussites

Conseils

Pour être un·e entraîneur·euse efficace auprès de joueur·euse·s de badminton ayant une déficience intellectuelle :

- Utilisez des consignes claires, courtes et des démonstrations ;
- Créez une structure prévisible et cohérente ;
- Adaptez le matériel et les tâches pour favoriser la réussite individuelle ;
- Encouragez les efforts grâce à un renforcement positif.

Recommandations d'accessibilité

- Adapter le style de communication, le matériel, les règles et le rythme des activités, tout en maintenant un environnement bienveillant et motivant qui garantit le plaisir et la réussite de tous·tes les joueur·euse·s.



Description

La pleine conscience inclusive est une pratique favorisant l'écoute du moment présent, du corps et des émotions. Dans une perspective inclusive, l'activité est adaptée aux différentes capacités, en favorisant l'accessibilité, la participation active et le bien-être physique et psychologique des personnes en situation de handicap, dans un cadre sûr, accueillant et sans jugement.



Pleine conscience inclusive



La durée moyenne est d'une heure, mais elle peut varier de 20 minutes à 2 heures.



Tapis (un par participant-e), oreillers (un par participant-e), couvertures, diffuseur d'huiles essentielles, minuteur/horloge pour le-la formateur-ice.



Groupe hétérogène, composé de personnes avec et sans handicap



Un espace calme, lumineux et facilement accessible, organisé en cercle avec des sièges modulables.

Règles

- Il est demandé aux participant-e-s de respecter une atmosphère calme et sans jugement, d'écouter activement et de garder confidentiels les partages effectués.
- Une présence attentive, le respect du temps et la liberté de participer selon ses possibilités sont encouragés.
- Chaque activité est adaptée afin de garantir l'inclusion, la sécurité et le confort personnel.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Autonomie (Niv. 1) : développer des stratégies simples d'autorégulation et de gestion du quotidien.

Adaptation (Niv. 2) : flexibilité face aux nouvelles instructions et aux changements.

Communication (Niv. 3) : affirmation de soi respectueuse et sensibilité aux différences culturelles.

Confiance en soi (Niv. 2) : exprimer ses opinions et prendre de petits risques avec un accompagnement adapté.

Émotions (Niv. 3) : apprendre à gérer le stress grâce à des stratégies adaptées.

Echauffement



15 min

Échauffement (5 min)

- Brève introduction à la pleine conscience.
- Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Dans quel état d'esprit arrivez-vous aujourd'hui ?

Répondez librement par une couleur, un objet ou un mot.

Pratique assise (10 min):

- mouvements lents des épaules, du cou et des bras, en portant une attention particulière à la respiration et aux points de contact.

Introduction bienveillante

Présence corporelle

Mobilisation douce

Phase principale



30 min

Ancrage (5 min) : ancrage et attention aux pieds, à la posture et à la respiration. Transfert lent du poids et points d'appui.

Partage par deux ou en petits groupes selon les participant-e-s : Comment me suis-je senti-e ? Quelles stratégies j'utilise au quotidien pour gérer mon stress ? En alternant écoute active et silence.

Scan corporel adapté (15 min) : exploration des sensations corporelles, avec la possibilité de visualiser, de toucher légèrement certaines parties du corps ou simplement d'être présent-e.

Conscience de soi

Ancrage

Autorégulation

Phase finale



15 min

Gratitude et bienveillance envers soi-même (5 min) : courte méditation guidée avec alternatives visuelles ou corporelles.

Partage en cercle (5 min) : par la parole, le geste, le papier ou l'expression de l'état émotionnel.

Clôture (5 min) : comment utiliser la pleine conscience comme activité d'autorégulation dans la vie quotidienne.

Apaisement

Conscience de soi



Conseils

- Créez un environnement calme et accueillant, utilisez des instructions simples, adaptez les mouvements et le rythme aux différentes capacités, encouragez la participation respectueuse, concentrez-vous sur la respiration, les sensations corporelles et l'attention au moment présent.



Recommandations d'accessibilité

- Garantisiez un accès sans obstacle aux espaces et au matériel, adaptez les instructions et le calendrier aux différentes capacités, utilisez des indications visuelles et verbales claires, prévoyez des pauses fréquentes, créez un environnement sûr et inclusif pour les participant-e-s ayant un handicap physique, cognitif ou sensoriel.

Description

Le Tchoukball est un sport collectif de balle qui se joue à l'aide de deux surfaces de rebond (les cadres) et qui se caractérise par l'élimination de toutes les formes d'agression physique entre adversaires.

Par sa dimension ludique, ce sport est conçu pour encourager chacun·e à le pratiquer, quels que soient l'âge, le genre ou les capacités sportives.

Pour marquer un point, il faut envoyer la balle sur le trampoline incliné afin qu'elle rebondisse à dans l'air de jeu sans que les joueur·euse·s de l'équipe adverse ne la rattrapent.



POP up!
SPORT - EMPOWERMENT - INCLUSION

Tchoukball



Durée minimale de 2 x 10 minutes



1 balle de handball souple, des chasubles, 2 cadres de rebond, des blocs pour délimiter les zones et la zone de réception.



4 à 5 joueur·euse·s par équipe



Salle de sport ou extérieur, terrain de 20 à 30 m, zones interdites autour des cadres, adaptation des zones selon les niveaux

Règles

- Deux trampolines inclinés sont installés à chaque extrémité du terrain (possibilité de marquer sur les deux paniers).
- L'objectif est de lancer la balle sur le panier de manière à ce qu'elle rebondisse et touche le sol dans l'aire de jeu sans être attrapée par l'adversaire.
- Aucun contact ni interception : le jeu repose sur le respect et le fair-play.
- Le·La porteur·euse de balle peut effectuer au maximum 3 pas et l'équipe dispose de 3 passes avant de tirer.
- Une zone de 3 mètres autour des paniers est interdite aux joueur·euse·s.
- Toute faute ou erreur donne la possession à l'équipe adverse.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Adaptation (Niv. 3) : les participant·e·s développent leur capacité d'adaptation au changement en ajustant leurs mouvements, leurs décisions et leur positionnement en fonction de l'évolution de la situation de jeu.

Coopération (Niv. 3) : les participant·e·s renforcent leur capacité à collaborer avec les autres en coordonnant leurs actions, en soutenant leurs coéquipier·ère·s et en travaillant vers un objectif commun.

Communication (Niv. 2) : les participant·e·s développent leur capacité à utiliser le langage pour s'exprimer, transmettre des informations simples et interagir efficacement avec les autres pendant l'activité.

Confiance en soi (Niv. 3) : les participant·e·s développent leur confiance en eux·elles grâce à une implication active, à la prise de décision et à une participation réussie au jeu.

Respect des règles et des consignes (Niv. 3) : les participant·e·s respectent les règles de l'activité et appliquent les consignes de manière constante, contribuant ainsi à un environnement sûr, équitable et structuré.

Echauffement



15 min

- Exercices de passes simples à deux joueur·euse·s à différentes distances (de courte à longue).
- Exercices de passes et réceptions avec déplacements progressifs à 2 puis à 3 joueur·euse·s sur le terrain.
- Formez deux équipes. Chaque joueur·euse, à tour de rôle, court jusqu'à la cible (cadre de tchoukball), lance la balle en visant le cadre et la réceptionne, puis la passe au joueur suivant.

Passes et réceptions

Déplacements et coordination

Jeu collectif

Phase principale



30 min

- Les passes et les réceptions sont réalisées à différentes distances et angles, en respectant la zone des 3 mètres autour du cadre.
- Deux équipes de 5 joueur·euse·s : la première équipe doit réaliser 5 passes consécutives pour marquer 1 point.
- Match à 3 contre 3 sur la moitié du terrain, avec un seul cadre, en respectant les règles.
- Match à 4 contre 4 ou à 5 contre 5, en respectant les règles.

Passes simples

Tir sur trampolines

Phase finale



15 min

- Étirements légers
- Débriefing de groupe : points forts, difficultés rencontrées et réussites
- Valorisation de la coopération et des réussites individuelles

Étirements et récupération

Débriefing collectif



Conseils

- Utilisez des instructions simples et concises
- Privilégiez les démonstrations gestuelles
- Encouragez le fair-play et la coopération



Recommandations d'accessibilité

- Physique : adaptez la taille du terrain et la distance des passes, utilisez des balles légères ou souples, prévoyez des pauses régulières.
- Cognitive : donnez des instructions simples et séquencées, démontrez chaque geste, utilisez des repères visuels.
- Sociale : travaillez en petits groupes, valorisez la coopération, proposez des rôles alternatifs (observateur·rice, personne qui chronomètreur·euse).
- Sensorielle : des repères visuels ou des gestes codés pour les personnes malentendantes, des balles colorées et des zones bien délimitées pour les personnes malvoyantes.
- Émotionnelle : commencez par des exercices non compétitifs, une intensité progressive, un environnement sûr et la valorisation des réussites.
- Organisationnelle : du matériel en double, des arrivées échelonnées, un espace calme pour se recentrer si nécessaire.

Description

L'Ultimate est un sport collectif joué avec un disque (frisbee). Les joueur·euse·s se font des passes pour progresser sur le terrain et attraper le disque dans la zone d'en-but adverse. L'esprit du jeu, le dépassement de soi et le respect des autres sont les valeurs fondamentales de l'Ultimate ! C'est un sport mixte, sans arbitre : chaque joueur·euse doit veiller au respect des règles.



Ultimate



Durée minimale de
2 x 10 minutes



Frisbee, chasubles et des plots pour délimiter le terrain et les zones d'en-but.



4 à 5 joueur·euse·s par équipe



En extérieur ou en salle de sport, espace de 25 à 50 m², à adapter en fonction du nombre de personnes.

Règles

- Deux équipes s'affrontent en se faisant des passes avec un frisbee.
- Aucun déplacement avec le frisbee en main : le·la porteur·euse doit garder son pied d'appui et dispose de 10 secondes pour faire une passe.
- Le frisbee ne doit jamais toucher le sol : si cela arrive ou si la passe est manquée/interceptée, l'autre équipe récupère immédiatement la possession.
- Pour marquer, une équipe doit attraper le frisbee dans la zone d'en-but adverse.
- Aucun contact physique : tout contact ou gêne constitue une faute.
- Auto-arbitrage : les joueur·euse·s annoncent eux-mêmes-elles-même les fautes et les règlent par le dialogue.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Coopération (Niv. 3) : les participant·e·s renforcent leur capacité à travailler en équipe et à collaborer avec les autres en coordonnant leurs actions, en soutenant leurs coéquipier·ère·s et en poursuivant un objectif commun.

Communication (Niv. 3) : les participant·e·s développent l'utilisation du langage et l'expression de soi en transmettant des informations, en interagissant avec les autres et en communiquant clairement pendant l'activité.

Confiance en soi (Niv. 3) : les participant·e·s développent leur confiance en eux·elles grâce à la prise d'initiative, à la prise de décision et à une implication active dans le jeu.

Gestion des émotions et autonomie (Niv. 3) : les participant·e·s développent leur capacité d'autorégulation émotionnelle et leur autonomie grâce à l'auto-arbitrage, en apprenant à gérer la frustration, à prendre des décisions justes et à assumer leurs responsabilités pendant le jeu.

Echauffement

 **15 min**

- Formez 2 ou 3 équipes selon la taille du groupe
- Relais avec le frisbee comme témoin (de main à main)
- Relais avec passes courtes de frisbee (3-4 m)
- À tour de rôle, 3 joueur-euse-s se passent le frisbee à travers l'anneau tenu par un-e joueur-euse au centre. Inversez les rôles

Relais avec frisbee

Pauses et lancers

Jeu d'adresse

Phase principale

 **30 min**

Réaliser un atelier technique : passes courtes, passes longues et réception en mouvement.

Faire progresser le frisbee sans défense jusqu'à la zone d'en-but avec des groupes de 3 à 4 joueur-euse-s.

Jeu de passes à 5, terrain réduit, défense passive : deux équipes s'affrontent pour le frisbee selon les règles de l'Ultimate. L'équipe qui réussit cinq passes consécutives marque un point.

Passer progressivement à 5 contre 5 en respectant les règles de l'Ultimate.

Perfectionnement technique

Jeu collectif progressif

Phase finale

 **15 min**

- Passes lentes
- Étirements légers
- Débriefing de groupe : identification des réussites, des difficultés et des ressentis.
- Valorisation de la coopération et des réussites individuelles

Étirements légers

Retour au calme

Débriefing collectif

Conseils

- Insistez sur la qualité des passes, la disponibilité des joueur-euse-s et la circulation du frisbee, le respect des règles de non-contact, le fair-play et la communication. Encouragez l'expression et l'analyse des choix collectifs.

Recommandations d'accessibilité

- Utilisez des frisbees souples, autorisez les passes courtes et réduisez les zones de jeu.
- Mettez en place des repères visuels : cônes de couleur, zones bien délimitées.
- Privilégiez les instructions visuelles, un rythme modéré et des pauses régulières.



Description

Le Walking Football est une variante du football dont les règles ont été adaptées pour favoriser la santé et la sécurité. Accessible à tous, il est particulièrement adapté aux personnes à mobilité réduite ou rencontrant des difficultés liées à la motivation, à l'estime de soi, au stress, à l'isolement, à l'anxiété ou à la dépression.



Walking Football



45-60 minutes



Ballons, cônes, chasubles, petits buts (de préférence 3 m x 1 m)



En groupe (au moins 8 à 12 participant-e-s) ou individuellement. Activité principalement en binômes, avec des moments collectifs



Surface plane intérieure ou extérieure (ex. gymnase ou terrain de sport). Terrain : 20 à 40 m de long, 15 à 25 m de large selon le nombre de participant-e-s.

Règles

- Interdiction de courir avec ou sans ballon.
- Aucun contact physique n'est autorisé (sport sans contact).
- Pas de hors-jeu.
- Interdiction de jouer de la tête.
- Tous les coups francs sont indirects : les adversaires doivent se tenir à au moins 3 mètres du ballon.
- Le ballon, en vol, ne doit pas dépasser la hauteur de la taille.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Confiance en soi (Niv. 3) : effectuer des mouvements contrôlés et assumer leur rôle avec succès lors des exercices et des jeux.

Communication verbale (Niv. 2) : capacité à communiquer de manière claire et structurée, en annonçant verbalement les actions et en suivant des règles simples et des consignes de sécurité.

Coopération (Niv. 3) : travailler ensemble lors d'exercices et de jeux en équipe.

Echauffement



15 min

- Les participant-e-s se placent en cercle et commencent par des mouvements doux du cou, en déplaçant la tête d'avant en arrière et en la tournant à droite et à gauche. Ils-elles enchaînent avec des exercices d'épaules, en alternant des mouvements de bras d'avant en arrière et de haut en bas. Les coudes sont sollicités par des extensions de bras sur les côtés et des rotations de bras de type moulinet.
- On travaille ensuite la mobilité des poignets par des mouvements de torsion et des flexions-extensions des doigts. La mobilité du torse est travaillée par des torsions des deux côtés et de grands mouvements circulaires avec une balle. L'échauffement se poursuit par des abductions et adductions de hanches, des extensions de genoux et de petits mouvements circulaires, genoux fléchis, et se termine par des mouvements de chevilles dans toutes les directions, avant de se conclure par un léger massage des pieds avec une balle.
- Les participant-e-s sont divisé-e-s en deux équipes. L'entraîneur-euse annonce quelle équipe commence et désigne le-la joueur-euse qui possède la balle imaginaire. Les joueur-euse-s simulent ensuite des passes verbales entre coéquipier-ère-s, tandis que l'équipe adverse tente d'intercepter les échanges. L'entraîneur-euse supervise le déroulement du jeu.

Mobilisation articulaire

Jeu collectif avec ballon

Phase principale



30 min

Les joueur-euse-s se placent à l'extérieur de la zone et tentent de faire tomber les ballons des cônes à l'aide d'une passe. Chaque équipe marque 1 point pour chaque ballon réussi.

Chaque équipe dispose d'un ballon et conduit le ballon dans la zone de jeu en essayant de passer entre les portes. Chaque passe réussie rapporte 1 point.

Il s'agit d'un match à 5 contre 5, sans gardien de but. Les règles du football en marchant sont appliquées. Le jeu est sans contact. Les participant-e-s tentent de conserver leur position sur le terrain.

Progression collective

Passes et précision

Match sans contact

Phase finale



15 min

Inspirez par le nez pendant 4 secondes. Retenez votre respiration pendant 4 secondes. Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes. Retenez à nouveau votre respiration pendant 4 secondes.

Retour au calme

Respiration en carré

Conseils

- Encouragez une communication verbale claire, des temps de jeu courts et des changements de rôles fréquents.
- Privilégiez le plaisir à la performance.
- Adaptez l'intensité et la complexité des activités aux capacités des joueur-euse-s et assurez-vous toujours de leur sécurité et de leur plaisir. Pour minimiser les risques de blessures, envisagez de séparer les joueur-euse-s selon leur niveau de forme physique.

Recommandations d'accessibilité

- Vérifiez au préalable les restrictions médicales et les limitations de mobilité.
- Assurez l'accessibilité du terrain, des toilettes et des vestiaires aux personnes à mobilité réduite.
- Prévoyez des options de sièges, des ballons plus légers et des buts plus grands.
- Autorisez des pauses plus longues, une intensité modulable et la possibilité de participer en tant qu'arbitre, entraîneur-euse ou supporter-ice.