

Ce guide d'activité a pour but de proposer plusieurs jeux et activités toutes aussi amusantes qu'enrichissantes reproduisant la perte de la vue.

Comme vous le constaterez, l'accent a surtout été mis sur la simplicité; Toutes les instructions sont très simples à comprendre et chaque jeu/activité contient une brève description des objectifs, des facultés requises et du jeu. Toutes les données nécessaires au professeur sont indiquées: nombre de joueurs requis, tranche d'âge, nombre minimum de joueurs, compétences requises, lieux/espace requis, ...

Une section 'Variante' vous permet d'essayer d'autres combinaisons, plus difficiles, des jeux proposés.

Les jeux sélectionnés ne font pas tant appel à la force physique ou à l'endurance, associées au domaine de l'éducation physique. Par contre le but du jeu est bien de développer les notions de coopération et de confiance, tout en s'appuyant sur le langage et certaines stratégies favorisant la communication des idées.

Ces activités se révèlent très utiles dans beaucoup de cas car cela :

- Favorise la coopération et la confiance;
- Améliore la communication;
- Développe la « capacité à prendre des décisions »;
- Élimine les barrières sociales et émotionnelles;
- Développe la capacité de résolution de problèmes;
- Augmente la capacité de concentration;
- Inspire la créativité ainsi que les réactions;
- Développe l'esprit d'équipe;
- Favorise l'intégration tant sociale que physique;
- Favorise le développement stratégique;
- Développe les notions d'espace et la maîtrise de soi.

Soyez prêt à modifier les règles de chaque jeu à tout moment de manière à l'adapter au mieux à vos besoins. Rendez-ainsi le jeu plus amusant, plus simple ou, au contraire, plus difficile.

ACTIVITÉ D'ADAPTATION

1 paire de lunettes par personne Augmenter la confiance personnelle



Aptitudes recherchées : Équilibre

Tranche d'âge : 5 ans et +

Niveau : Très facile

Nombre de participants : Dépend de l'espace disponible

Lieu : Intérieur/Extérieur

Pédagogie :

- Langues: donnez les instructions en anglais
- Mathématiques: utiliser des commandes mathématiques telles que « rotation de 180° », « effectuer un carré en faisant 4 pas ».

L'activité :

Tous les joueurs doivent trouver un endroit très espacé et mettre leurs lunettes. Le meneur donne les instructions/tâches telles que... reste sur une jambe saute trois fois tapes trois fois dans les mains saute devant toi effectue une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre

ÎLES MUSICALES

1 paire de lunettes par paire d'enfants, Matelas/ Cerceaux / Bases servant d'espaces réservés aux îles, Support musical Développer l'esprit d'équipe, Favoriser la confiance

Aptitudes recherchées : Leadership, communication

Tranche d'âge : 7 ans et +

Niveau : Facile

Nombre de participants : Par deux, dépend de l'espace disponible

Lieu : Intérieur/Extérieur

Pédagogie : Utilisez des matelas de couleurs différentes représentant différentes variables telles que des nombres, des pays, des formes, ...

Variante

N'éliminez aucune paire, mais attribuez plutôt des points. Chaque paire n'ayant pas pu rejoindre une île se voit attribué un point. A la fin du jeu, l'équipe ayant le moins de points a gagné.

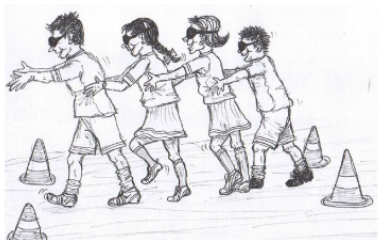
L'avantage est que tout les participants sont constamment en mouvement.

Activité :

Une variante de la chaise musicale, développant la confiance ainsi que le leadership. Les îles sont disposées aléatoirement sur l'aire de jeu (il doit toujours y avoir une île en moins de que paires). Pour chaque paire, un meneur et un aveugle est désigné. Une fois la musique enclenchée, le meneur doit faire évoluer son partenaire aveugle sur l'aire de jeu (en évitant les îles). Une fois que la musique s'arrête, le meneur doit guider son partenaire au plus vite (mais sans lui faire prendre de risques) vers une île. Le deux derniers partenaires, n'ayant donc pas su rejoindre d'île, doivent s'asseoir jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une paire gagnante. Si le temps le permet, inversez les rôles entre meneurs et aveugles.

CHAMP DE MINES

🌀 3 à 5 paires de lunettes par groupe, Obstacles à disposer sur le parcours 🎯 Développer la coopération et la confiance



Lieu : Intérieur/Extérieur

Activité :

Encore un jeu d'obstacle, avec un objectif tout à fait différent pourtant. Disposez raisonnablement les obstacles sur le parcours. Il n'y a qu'un voyant par groupe!

Le but du jeu est que le voyant mène tous ses partenaires aveugles, un à un, à travers le parcours jusqu'à destination, sans contact, et sans que l'aveugle ne touche les obstacles.

Pas de contact entre meneur et aveugle, les instructions doivent donc rester strictement verbales.

La première équipe entièrement à destination a gagné.

Aptitudes recherchées : Leadership et rapidité

Tranche d'âge : 7 ans et +

Niveau : Moyen

Nombre de participants : Groupes de 4 à 6, dépend de l'espace disponible

Variante

Vous pouvez aussi imposer ou non des règles telles que:

Tout contact entre le meneur et l'aveugle implique que l'aveugle doit repartir du point de départ;

Si l'aveugle touche une mine, il revient au point de départ;

...

LES ANIMAUX

🌀 1 paire de lunettes par personne 🎯 Rapidité d'exécution, coopération, écoute

Aptitudes recherchées : Stratégie, concentration

Tranche d'âge : 5 ans et +

Niveau : Très facile

Nombre de participants : Paires, ou par groupes (nombre pair)

Lieu : Intérieur/Extérieur

Pédagogie :

- Mathématiques: utilisez les nombres (ex, multiples de 5)
- Géographie (utilisez les pays, capitales,...), lettres.

Activité :

Un jeu amusant pour les plus jeunes. Attribuez secrètement un animal à chaque élève en vous assurant qu'à chaque animal corresponde au moins deux élèves. Mettre les lunettes lorsque tout le monde est prêt. Chaque participant émet alors le cri de son animal de manière à aller à la rencontre de son double (le chien aboie, la grenouille coasse, le chat miaule, ...)

Variante

Corsez le jeu en attribuant aux élèves des mots complémentaires. Les élèves doivent alors réfléchir quant aux corrélations possibles.

LA SOURIS À L'ÉCOUTE

🌀 1 cloche ou hochet, 1 paire de lunettes opaques 🎯 Meilleure écoute, Repérage dans l'espace

Aptitudes recherchées : Concentration, repérage dans l'espace et écoute.

Tranche d'âge : 5 ans et +

Niveau : Facile

Nombre de participants : Dépend de l'espace disponible

Lieu : Intérieur/Extérieur

Activité :

Un jeu simple améliorant considérablement la capacité d'écoute et de concentration des élèves.

Les élèves se positionnent en cercle alors qu'un aveugle ('la souris') se place au centre. Les élèves en cercle doivent alors se passer la cloche ou le hochet jusqu'à ce que le responsable donne le signal d'arrêt. L'aveugle doit alors désigner la personne ayant la cloche. Si il se trompe, la cloche continue de tourner. Si il dit juste, l'aveugle et la personne détenant la cloche échangent leurs places et le jeu recommence.

L'ORDRE LOGIQUE

 1 paire de lunettes par personne  Travail d'équipe, Entraînement de la mémoire

Aptitudes recherchées : développement de stratégies alternatives

Tranche d'âge : 8 ans et +

Niveau : Difficile

Nombre de participants : Groupes de 6 à 10 participants

Lieu : Intérieur/Extérieur

Activité :

Le niveau de difficulté est particulièrement élevé dans cet exercice car les participants sont privés de deux sens: la vue, et la parole.

Le jeu peut durer trop longtemps et être lassant si vous ne répartissez pas les enfants par groupes.

Chaque joueur se voit attribué un numéro. Les participants mettent ensuite leurs lunettes et doivent - par groupe - tenter de s'aligner dans l'ordre des numéros attribués (interdiction de parler). Si vous autorisez les élèves à parler, le jeu perd beaucoup d'intérêt, alors que sans la parole, les élèves doivent trouver des solutions alternatives pour accomplir l'exercice.

Variante

Demandez aux élèves de s'aligner du plus petit au plus grand, selon l'ordre alphabétique, date de naissance, ...

POSITION IDENTIQUE

 1 paire de lunettes par équipe  Coopération, Rapidité d'action

Aptitudes recherchées : Imagination de stratégies alternatives et reconnaissance sensorielle

Tranche d'âge : 8 ans et +

Niveau : Moyen

Nombre de participants : Groupes de 3

Lieu : Intérieur/Extérieur

Activité :

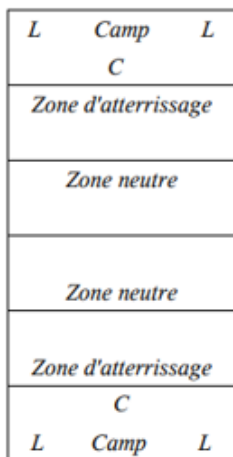
Jeu intéressant pour le superviseur - la vitesse à laquelle les équipes reproduisent les formes est impressionnante. Groupes de même sexe uniquement.

Faites des équipes de trois. Le premier participant doit se tenir dans une position (au hasard, ou imposée par le superviseur). Le second participant, aveugle, doit reconnaître au toucher la position dans laquelle se trouve son partenaire. Ensuite, l'aveugle doit positionner le dernier partenaire comme le premier.

Ainsi, au toucher, il doit être capable de reproduire la même forme avec le corps du deuxième partenaire. Tout échange verbal est interdit.

GOALBALL

LE TERRAIN



L = joueur latéral
C = joueur central

- Meilleur sens du repérage (par rapport aux sons);
- Augmente la confiance en soi et l'efficacité;

Un des plus grands atouts du goal ball est qu'il favorise le travail d'équipe et la confiance personnelle. Il est possible de former des équipes de voyants et non voyants (au sein d'une même équipe), ce qui réduirait considérablement les écarts et stéréotypes. Aussi, les non-voyants ou autres personnes handicapées de la vue ont l'opportunité de faire un sport. Le résultat découle alors sur l'ensemble la société, qui peut découvrir les capacités des personnes non voyantes.

Critères

Pour participer au jeu officiel international, les joueurs doivent être officiellement aveugles. Cependant, tout le monde peut pratiquer ce sport dans un cadre restreint.

Règles générales

Tout d'abord, désignez l'équipe rentrant la balle en jeu en tirant à pile ou face (l'équipe adverse rentrera alors la balle en jeu pour la seconde mi-temps). L'équipe offensive lance la balle dans le camp adverse.

Les entraîneurs ne peuvent communiquer avec leurs équipes que pendant les arrêts de jeu.

Le ballon doit atteindre l'extrémité du terrain tout en atterrissant d'abord dans la zone d'atterrissage. L'adversaire a alors 8 secondes pour relancer la balle, la passer à un équipier ou demander un temps mort. Au delà de 8 secondes, une pénalité est infligée à l'équipe n'ayant pas réagi assez vite.

Des pailles sifflantes sont utilisées pour aider les aveugles à compter les secondes.

Terrain (Voir schéma)

Les dimensions officielles du terrain sont de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Le terrain est alors divisé en 6 zones (voire figure ci dessus). Des cordes de 0,7cm (minimum) de diamètre sont collées au sol et servent alors de guide sensoriel pour les joueurs (repères).

Solutions alternatives de terrain: Terrain de tennis (sans filet), gymnase, gazon (fixer la corde au sol) ou terrain de football.

Comment enseigner la discipline ?

Il y a plusieurs manières d'enseigner le Goal Ball. En voici un bref aperçu:

- Pour prendre connaissance du terrain, les aveugles peuvent d'abord le parcourir en appui sur les genoux et les mains;
- Apprenez les trois positions élémentaires: Attente, Arrêt, Lancer;
- Familiarisez les joueurs aux mouvement des glisses d'un côté et de l'autre en position d'attente;
- Ensuite apprenez aux joueurs à tomber de la position d'attente à la position d'arrêt. Assurez vous que la distance séparant leurs bras et jambes ne dépasse pas 15 cm. Un espace plus important laisserait passer la balle;
- Assurez-vous que l'aveugle incline bien son corps au dessus du ballon (=> se penche vers l'avant), assurant donc une « cage » et non une « rampe » pour le ballon; - Si les joueurs ont tendance à se blesser lors de chaque chute dans un gymnase (par exemple), apportez une surface de jeu molle ou des protections de genoux, coudes, etc.
- Après que les joueurs aient appris ces différentes techniques, lancez leur la balle pour l'application de la théorie.

Historique

Le Goal Ball a été créé par l'Australien Hanz Lorenzen en 1946. Le but était à l'époque de créer un jeu de réhabilitation pour les non-voyants. Le jeu a d'abord été introduit aux jeux olympiques de Toronto en 1976 et est pratiqué un peu partout sur le globe à ce jour.

Brève présentation

- Deux équipes de trois joueurs (2 latéraux, 1 central) doivent chacune défendre leur but.
- Le jeu dure 14 minutes (2 mi-temps de 7 minutes, avec 3 minutes de pause entre les deux mi-temps pour changer de camp).
- Le ballon utilisé est une balle à grelot.
- Tous les participants doivent porter les lunettes d'aveugle (peu importe leur degré de handicap).
- Les joueurs peuvent bien entendu porter des protection aux jambe, bras, tête, etc.

Avantages du Goal Ball

- Participation à un jeu agressif combinant stratégie, force et rapidité;
- Participation à un jeu d'équipe;
- Amélioration du de l'endurance cardio-vasculaire;
- Musculation du haut du corps;
- Amélioration de la mobilité;
- Meilleure adresse;