

# Zone de sports inclusifs

## Sports adaptés :

Choisissez un sport et adaptez-le pour qu'il soit inclusif pour toutes les capacités, par exemple :

- Choisissez une balle plus grande pour qu'elle soit plus facile à frapper/kicker/attraper ;
- Utilisez un filet de volleyball plus bas ;
- Augmentez la taille et le nombre de cibles ;
- Placez la balle sur un support pour qu'elle reste immobile et plus facile à frapper ;
- Jouez à des jeux sur une table pour que les gens puissent jouer en position assise ;
- Jouez de manière coopérative pour voir combien de passes vous pouvez faire, au lieu de compter les buts marqués ;
- Utilisez des balles de couleur vive ou sonores pour les personnes ayant des difficultés de vision ou de concentration.

## Goalball

**Goalball** est un sport à trois contre trois pour les joueurs malvoyants ou qui portent tous des cache-yeux et jouent avec une balle contenant une clochette interne pour l'entendre et la localiser pendant le jeu.

### Organisez une activité mini-Goalball :

Formez un cercle avec les jambes écartées et les pieds se touchant. Tout le monde ferme les yeux ou les couvre avec



des cache-yeux ou une écharpe. Les joueurs roulent la balle à clochette autour/à travers le cercle. Perdez un point si la balle passe entre vos jambes !

## Volley Assis

**Volley Assis** est un sport à six contre six pour les joueurs ayant une mobilité réduite ou nulle des membres supérieurs et inférieurs.

### Essayez un mini-jeu :

Gonfler plusieurs ballons. Asseyez les joueurs sur le sol en formant un cercle. Les joueurs travaillent ensemble pour essayer de garder un ballon en l'air le plus longtemps possible. Augmentez le nombre de ballons ou introduisez une balle légère pour rendre le jeu plus difficile. Divisez le cercle en deux pour introduire le concept de deux équipes jouant l'une contre l'autre.

## Zone de détente

Pour certaines personnes, notamment celles ayant des troubles autistiques ou ayant des besoins complexes, la surstimulation peut entraîner une anxiété extrême et des problèmes associés. Ces personnes peuvent donc avoir besoin d'un endroit sûr pour s'échapper et se calmer. Créez un espace sûr avec des poufs et des tapis doux pour créer un environnement où les gens peuvent s'asseoir/se coucher dans un cadre plus confortable et moins chargé. La zone pourrait être située dans un gazebo et être gérée par des adultes ayant des dons pastoraux, et vérifiée par le casier judiciaire (CRB) pour maintenir des procédures de sauvegarde appropriées.

