

fondé – simple – clair – rapide

# L'ÉVENTAIL



## DANS L'EAU

Fiches thématiques Sport et Handicap

Les personnes en situation de handicap sont quotidiennement confrontées à de multiples obstacles qu'elles doivent surmonter en déployant beaucoup d'énergie physique et mentale. L'élément aquatique présente l'avantage pour ces personnes de pouvoir se déplacer sans aide.

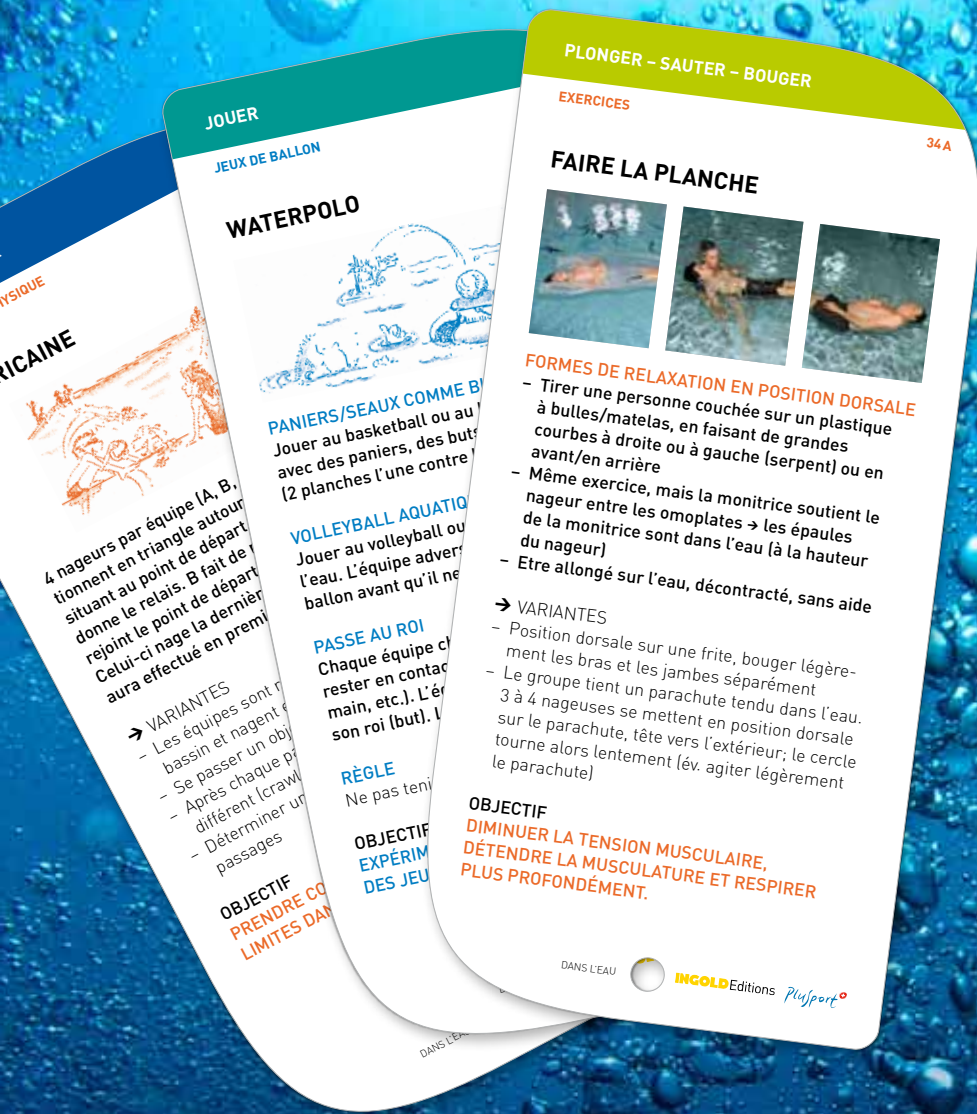
### FLOTTER – GLISSER – SE PROPULSER

Activité sportive et plaisir dans l'eau doivent être associés. Toutefois, des précautions particulières doivent souvent être prises avec les personnes en situation de handicap, spécialement en natation. Les nouvelles fiches en éventail «DANS L'EAU» sont très complètes dans ce domaine.

#### OBJECTIFS DE CES FICHES

- Favoriser l'autonomie en exploitant les propriétés de l'eau
- Faciliter le déplacement dans l'eau malgré les restrictions individuelles de mouvement
- Améliorer la sécurité dans l'eau des personnes en situation de handicap à travers le jeu et le plaisir





## BON À SAVOIR

Le premier chapitre résume l'essentiel au niveau des mesures de sécurité à prendre en fonction du type de handicap.

## SE FAMILIARISER AVEC L'EAU

Le plaisir dans l'eau passe par une bonne accoutumance avec cet élément.

## FLOTTER - GLISSER - SE PROPULSER

Les personnes en situation de handicap physique doivent d'abord ressentir le comportement de leur corps dans l'eau. Une approche consciente des diverses rotations contribue à maintenir l'équilibre du corps dans l'eau.

## NAGER

Ce chapitre explique le déroulement précis des quatre styles de nage, photos à l'appui.

## S'ENTRAÎNER

Lorsque le déplacement dans l'eau s'effectue en toute sécurité, l'entraînement ciblé et ludique de la force et de l'endurance peut commencer.

## JOUER

Les jeux rendent les leçons de natation beaucoup plus attrayantes.

## PLONGER - SAUTER - BOUGER

Aller sous l'eau est source de plaisir! Lorsqu'on est à l'aise sous l'eau, sauter dans l'eau devient aussi un plaisir! L'eau peut également aider de nombreuses personnes en situation de handicap à se détendre.

36 fiches, format 8,5 x 18 cm, en quadrichromie, illustrées, assemblées en éventail au moyen d'une vis de reliure en plastique. Pages de couverture plastifiées. 1<sup>re</sup> édition en 2012

### AUTEURES

Maja Hehl, Beate Klaedtke, Gabriela Wiklund-Schmid

Egalement disponible en allemand et en italien

### DANS L'EAU

ISBN 978-3-03700-208-5  
N° d'article 20.208

### IM WASSER

ISBN 978-3-03700-180-6  
N° d'article 20.180

### IN ACQUA

ISBN 978-3-03700-209-4  
N° d'article 20.209

Online-Shop  
shop.ingoldag.ch  
shop.biwa.ch



**INGOLD**Editions

INGOLD, une marque de Suisselearn Media SA

**Plusport** +

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

INGOLDEditions  
Suisselearn Media SA  
3360 Herzogenbuchsee  
Tél. +41 62 956 44 44  
www.ingoldverlag.ch

PLUSPORT  
Sport Handicap Suisse  
8604 Volketswil  
Tél. +41 44 908 45 00  
www.plusport.ch