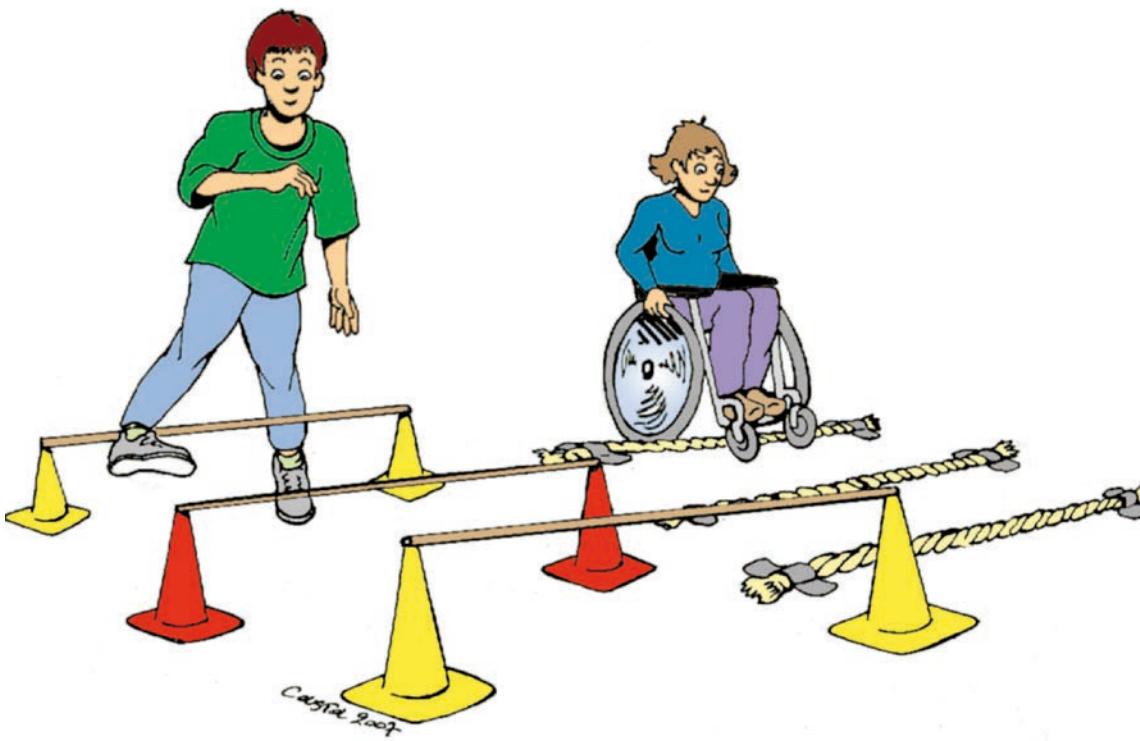


# COURSE D'OBSTACLES

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 2



Haie pour mal-marchants  
€



Corde pour les fauteuils roulants  
€



Chronomètre  
€



Plots  
€

## Description

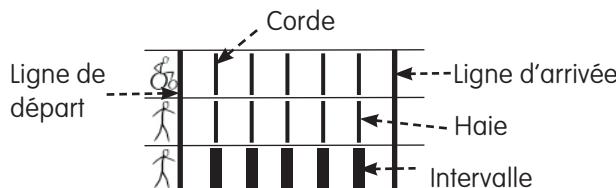
- Sport athlétique individuel de performance inspiré de la course de haies.
- L'objectif est de parcourir une distance le plus rapidement possible.
- Le franchissement d'obstacles debout ou à l'aide de son fauteuil.

## Règlement

→ Aucunes règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la Fédération Française Handisport propose cette activité avec ce règlement.

→ Tous les sportifs se positionnent dans leurs couloirs (1.50m de large), derrière la ligne de départ. Au signal sonore émis par le juge, ils doivent parcourir une distance définie en franchissant des obstacles le plus rapidement possible. La distance de la course et le nombre d'obstacles sont à adapter en fonction des possibilités physiques et sensorielles du sportif.

→ Pour les pratiquants en fauteuil roulant, les obstacles sont matérialisés par des cordes (de 2 à 5 cm de diamètre) fixées au sol. Pour les sportifs mal-marchants, ils sont représentés par des haies ou des intervalles à enjamber. Ajuster la hauteur des haies (de 10 à 70cm) et la largeur des intervalles (de 30 à 70cm) en fonction de ses capacités fonctionnelles.



→ L'espacement entre les obstacles (de 5 à 10m) est à adapter en fonction de l'amplitude de la foulée ou de la brassée du sportif.

→ Si un sportif déclenche sa course avant le signal sonore, la course est arrêtée et tous les concurrents doivent se replacer derrière la ligne de départ. Le sportif fautif reçoit un premier avertissement, et au second il est éliminé.

## Situations pédagogiques

→ La course d'obstacles est la gestion du compromis : recherche et conservation d'une vitesse maximale malgré les franchissements d'obstacles.

→ Pour franchir une corde avec son fauteuil roulant, le sportif décolle légèrement ses roues avant pour passer au ras de la corde, puis ses roues arrière roulent dessus. La première des choses pour le sportif en fauteuil ou mal-marchant est de gérer l'appréhension lors du passage de l'obstacle. Ainsi, placer une série de 3 obstacles (cordes, haies ou intervalles) de plus petites tailles. Il tente de les franchir lentement puis de plus en plus vite.

→ Placer 5 obstacles de taille adaptée au sportif et d'un espacement régulier. Il essaie de les franchir en adoptant une course régulière, sans freiner avant le franchissement, et rythmée avec un nombre de foulées ou de brassées entre les obstacles constant.

→ Varier l'espacement des haies : proche pour travailler la technique de franchissement ou éloigné pour conserver de la vitesse.

## Matériels & adaptations

→ Chronomètre

→ Obstacles :

- **Fauteuil roulant** : corde, latte, morceau de bois...

- **Debout** : haies de hauteur différente, plots... ou intervalles délimités au sol avec de la craie, du scotch...

## Sécurité

→ Pour les sportifs en fauteuil roulant débutants, une roue arrière anti-bascule est fortement recommandée avec une parade lors des premiers franchissements.

## Capacités développées

- Force musculaire du haut du corps
- Fonction cardio-vasculaire
- Coordination motrice

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)

Pour plus d'information sur la pratique de la course de relais :  
contacter [athletisme@handisport.org](mailto:athletisme@handisport.org)

# COURSE DE RELAIS

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # A



Témoin  
€



Chronomètre  
€



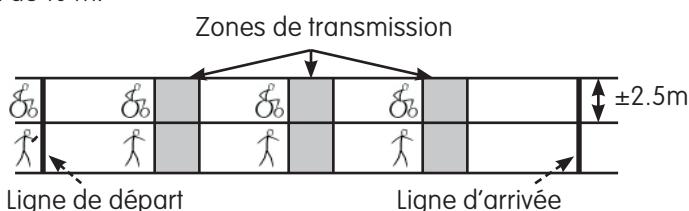
## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

- Sport athlétique de performance et d'équipe, inscrit aux Jeux Paralympiques pour les pratiquants en fauteuil manuel, debout et déficients visuels accompagnés d'un guide.
- L'objectif est de parcourir une distance le plus rapidement possible en relais.

### Règlement

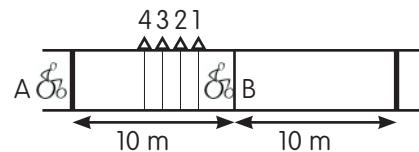
- La FFH propose ce règlement et ouvre la pratique aux sportifs en fauteuil électrique.
- Les 4 sportifs d'une même équipe doivent chacun parcourir 30m le plus rapidement possible et transmettre le relais à l'intérieur de la zone de transmission de 10 m.



- La transmission du relais entre 2 sportifs se matérialise par le passage d'un bâton cylindrique, appelé « témoin » pour les sportifs pratiquant debout, et par une tape sur le haut du corps pour les sportifs en fauteuil.
- Le couloir doit être suffisamment large pour accueillir 2 fauteuils côté à côté. Les sportifs doivent impérativement rester dans leurs couloirs d'appartenance et ce même après la transmission du témoin.
- Le départ de la course est donné par un signal sonore émis par le juge et se termine lors du franchissement de la ligne d'arrivée du 4<sup>ème</sup> et dernier sportif. Le temps totale de l'équipe pour parcourir les 4×30m détermine les vainqueurs de la course.
- L'élimination de l'équipe est prononcée si le passage du relais est réalisé en dehors des zones de transmission.
- Le sportif en fauteuil électrique se positionne en dernière position et sa vitesse est limitée à 10km/h.
- La distance à parcourir et la taille des zones de transmission sont à adapter en fonction du mode de déplacement, de la mobilité et de la fatigabilité du sportif.

### Situations pédagogiques

- Pour optimiser le temps final d'exécution d'une course de relais, la transmission entre 2 sportifs doit se faire à vitesse maximale. Ainsi, la difficulté pour le sportif relayé est de déclencher son départ au moment propice, afin d'être à pleine vitesse lors du passage du relais.
- Placer dans un couloir des plots espacés de 1m. Le sportif A tente de toucher le sportif B avant qu'il franchisse la ligne d'arrivée. Le sportif B déclenche son départ lorsque le sportif A dépasse soit la ligne 1, soit la 2, la 3 ou la 4.



- Réaliser la situation précédente en incorporant la transmission du relais. Le repère de départ pour le sportif B correspond à la ligne précédente à celle où le sportif A ne parvenait plus à le rattraper. Les sportifs doivent décaler leurs positions dans le couloir (l'un à gauche et l'autre à droite du couloir).

- Par groupe de 2, les sportifs s'affrontent sur une course de relais de 2×30m avec une zone de transmission de 10m. Pour une course équilibrée, homogénéiser la vitesse de course des sportifs entre les équipes.

### Matériels & adaptations

- Témoin ou morceau de bois rigide de 20 cm
- Chronomètre

### Sécurité

- Tous les types de fauteuil conviennent, cependant l'utilisation d'un fauteuil multisports équipé d'un système anti-bascule est préconisée lors de l'initiation.
- Sensibiliser les sportifs sur les dangers encourus lors de la transmission du relais (risque de collisions).

### Capacités développées

- Prise d'information visuelle, auditive et tactile
- Coordination motrice
- Fonction cardio-vasculaire
- Fonction respiratoire

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)

Pour plus d'information sur la pratique du cyclisme :  
contacter [cyclisme@handisport.org](mailto:cyclisme@handisport.org)



# CYCLISME

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 28



Vélo solo  
€€€€



Handbike  
€€€€



Tandem  
€€€€



Tricycle  
€€€€

## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

- Sport pratiqué seul ou en binôme et inscrit aux Jeux Paralympiques selon la discipline route ou piste.
- En compétition, l'objectif est de parcourir une distance donnée sur route ou sur piste, le plus rapidement possible, à l'aide d'un cycle.
  - En loisir, l'activité se résume à de la randonnée sur route.

### Règlement

→ Selon l'importance du potentiel physique, le cycliste utilise le maximum du potentiel musculaire des ou du membre inférieur pour agir sur un pédailler avec une transmission par chaîne (vélo solo). Si ce potentiel n'est pas suffisant, le cycliste utilise la force des membres supérieurs pour actionner des manivelles reprenant le principe pédailler-transmission-démultiplication (handbike). Suivant les troubles musculaires et posturaux, le cycliste à recours à un engin à 2 roues (bicyclette) ou à 3 roues (tricycle, handbike) comportant des adaptations spécifiques à son handicap. Dans le cas de déficience visuelle, le cycliste pratique avec un guide (pilote) sur un tandem.

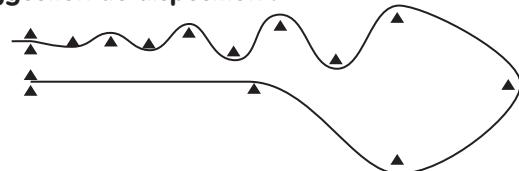
- Ainsi, l'activité se décline en 4 catégories de pratique :
  - **Cyclisme solo** : Vélo standard avec quelques aménagements inhérents au handicap (emplacement des freins, des changements de vitesse, du pédailler...). Cette catégorie représente les personnes amputées ou ayant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs.
  - **Handbike** : Engin à 3 roues à propulsion manuelle avec plateaux, dérailleur, manivelles et freinage adaptés. Dédié aux personnes présentant des lésions médullaires et assimilées réparties en 3 classes.
  - **Le Tricycle ou le solo** : Suivant l'importance des troubles moteurs et de l'équilibre, les paralysés cérébraux utilisent une bicyclette traditionnelle ou un tricycle.
  - **Tandem** : Vélo biplace destiné aux déficients visuels et piloté par un guide voyant. En France ce binôme est réparti selon l'âge et le sexe du cycliste déficient visuel.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

### Situations pédagogiques

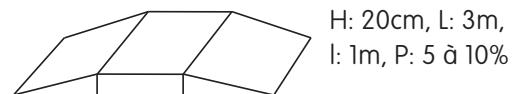
→ Quelque soit la pratique, la maîtrise de son engin et la confiance de son partenaire (pour le tandem) sont indispensables avant de s'aventurer sur les routes. Ainsi, une initiation sous la forme de slalom d'une centaine de mètres est nécessaire.

#### • Suggestion de disposition :



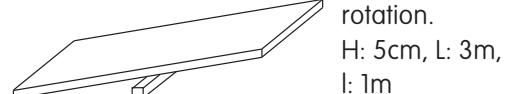
→ Pour moduler la difficulté, vous pouvez réaliser ce slalom sur un dénivelé ou l'agrémenter d'obstacles à franchir :

→ **Pont fixe** : Franchir un plateau surélevé.



H: 20cm, L: 3m,  
I: 1m, P: 5 à 10%

→ **Pont basculant** : Franchir un plateau posé sur un axe de rotation.



H: 5cm, L: 3m,  
I: 1m

→ Lors des premières sorties, il est vivement recommandé d'emprunter les routes communales et départementales où le trafic routier est minime. Néanmoins, l'utilisation d'une piste ou parking s'avère particulièrement appropriée.

### Matériels & adaptations

- Selon la déficience physique ou sensorielle : vélo, tandem, tricycle ou handbike
- Pour la réalisation du slalom : plots souples, bouteilles d'eau....

### Sécurité

- Le port du casque est obligatoire.
- Lors d'une pratique sur route, le code de la circulation routière doit être respecté.

### Capacités développées

- Système cardio-pulmonaire
- Force et endurance des membres propulsifs
- Equilibre (pour solo et tandem)

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)

Pour plus d'information sur la pratique de l'haltérophilie :  
contacter [halterophilie@handisport.org](mailto:halterophilie@handisport.org)



# HALTÉROPHILIE

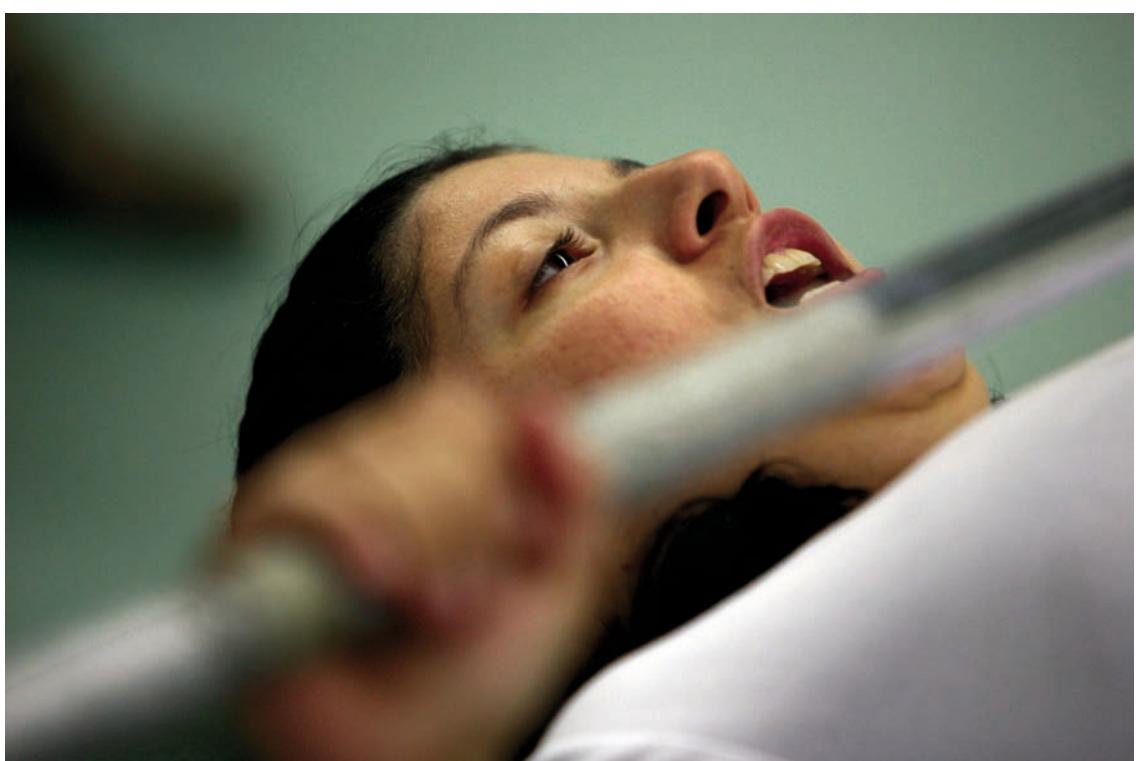
→ FICHE PÉDAGOGIQUE # D



Banc de développé couché  
€€€€



Haltères  
€



## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

- Sport individuel de force, adapté de l'haltérophilie valide et inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif en compétition est de soulever la charge maximale en développé couché.
- En loisir, cette activité consiste à réaliser des mouvements à résistance légère afin d'entretenir son capital musculaire.

### Règlement

#### → En compétition

- Possibilité de pratiquer l'haltérophilie en mouvement valide ou en mouvement handisport.
- Allongé sur un banc, l'haltérophile accroche la barre avec ses mains et dispose de 3 essais pour soulever la charge. Si l'essai est validé, la charge est augmentée à sa demande.
- Pour valider un essai, l'haltérophile doit saisir la barre, la descendre et l'immobiliser au contact de la poitrine, puis la repousser de façon rectiligne et continu (sans redescendre) jusqu'à l'extension complète des bras.
- Sur les compétitions jeunes une épreuve technique est mise en place pour les espoirs.
- Pour l'équité sportive, les haltérophiles sont répartis par sexe et par catégorie de poids.
- [Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH.](#)

#### → Recommandations

- L'accomplissement d'une performance en haltérophilie résulte de la réalisation d'exercices visant à accroître la force musculaire. Ainsi, la pratique de cette activité doit être encadrée par des personnes compétentes et un certificat médical délivré par un médecin.

### Situations pédagogiques

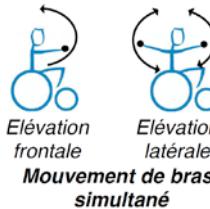
- En loisir et lors d'une initiation, le sportif découvre la pratique en effectuant ces quelques exercices effectués à vide (sans charge) ou avec une faible résistance.

#### → Suggestions d'exercices sollicitant les :

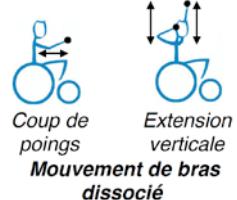
- **Pectoraux** : compresser entre ses mains un ballon de densité variable (ballon en mousse).



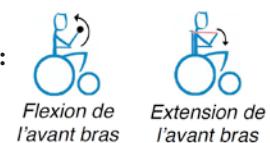
- **Epaules** : se munir d'un poids



*Elévation frontale      Elévation latérale  
Mouvement de bras simultané*



*Coup de poings      Mouvement de bras dissocié  
Extension verticale*



*Flexion de l'avant bras      Extension de l'avant bras*

de 250g dans chaque main.

- **Bras (biceps et triceps)** : coude posé sur l'accoudoir.

→ Utiliser des faibles charges et adapter le nombre de répétitions et de séries dans la séance. Ainsi pour l'ensemble de ces exercices, réaliser 3 séries de 10 répétitions avec une récupération entre les séries de 3min. Ces indications sont à adapter en fonction des capacités fonctionnelles du pratiquant.

### Matériels & adaptations

- Poids (haltères, bouteilles d'eau...)
- Elastique (élastiband, bande de caoutchouc...)
- Ballon et medecine ball

### Sécurité

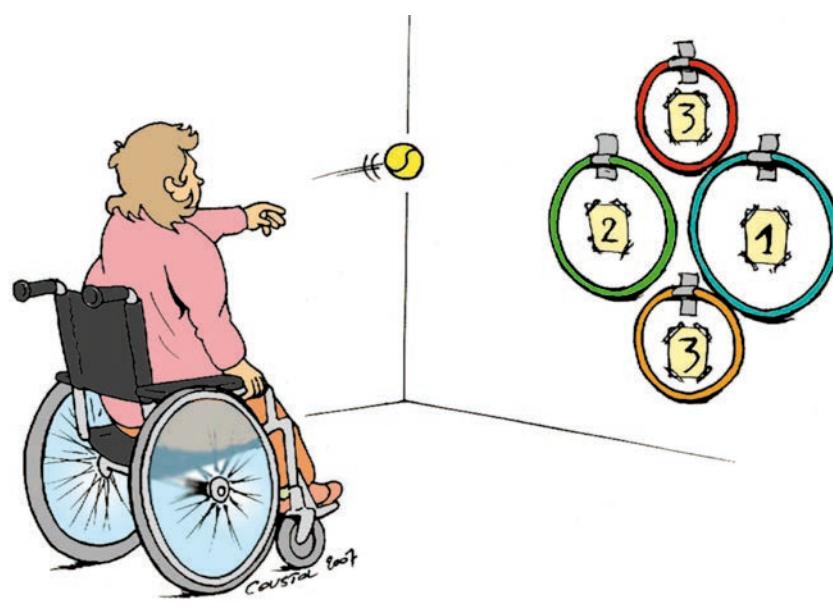
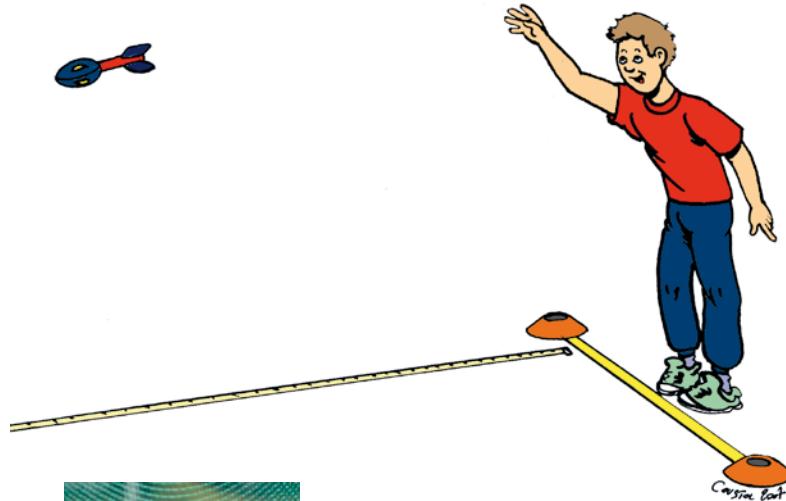
- Un échauffement complet du haut du corps est nécessaire pour palier à tout risque de blessure musculaire ou articulaire.
- Le pratiquant doit toujours être accompagné d'un assistant (parade) qui se positionne derrière lui pour le seconder en cas de problème.

### Capacités développées

- Musculature du haut du corps
- Coordination motrice
- Connaissance de soi

# LANCER DE DISTANCE ET DE PRÉCISION

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 3



Javelot en  
mousse  
€



Cerceaux  
€



Balle de tennis  
€



Double  
décamètre  
€



Vortex  
€

## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

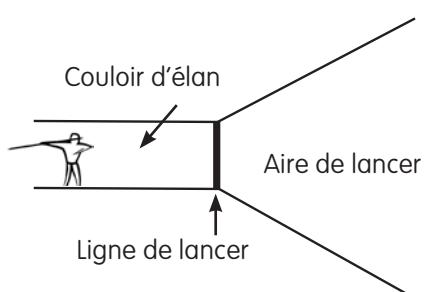
- Sport athlétique individuel de performance. Le lancer de distance avec un javelot est inscrit aux Jeux Paralympiques pour les athlètes pratiquant debout et lors du pentathlon pour les déficients visuels.
- L'objectif pour le lancer de distance ou de précision est respectivement de lancer un engin (javelot ou vortex\*) le plus loin possible ou d'atteindre une cible verticale.

### Règlement

→ Aucunes règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la FFH propose cette activité avec ce règlement et ouvre la pratique aux sportifs en fauteuil roulant.

#### → Lancer de distance :

- Chaque sportif dispose de 4 essais pour améliorer la distance de son lancer. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour établir le classement final.
- Les pratiquants debout peuvent réaliser une course d'élan illimitée (couloir de 4m de large) avant de lancer l'engin. Les sportifs en fauteuil roulant se positionnent directement derrière la ligne de lancer.
- La mesure du lancer s'effectue de la ligne de lancer au point de chute de l'engin.
- Le lancer est jugé faux si le sportif franchit la ligne de lancer durant sa prise d'élan et durant toute la phase d'envol de l'engin, et si ce dernier atterrit en dehors de l'aire de lancer. Dans ce cas, le lancer n'est pas mesuré et n'est pas pris en considération.



#### → Lancer de précision :

- Le sportif se positionne derrière une ligne et doit lancer son engin (vortex\*) dans des cibles suspendues en hauteur pour inscrire le maximum de points.
- La hauteur, le diamètre des cibles et leurs équivalences en points sont à moduler en fonction des capacités de lancer du sportif.
- Quelque soit l'activité, la technique du lancer est libre mais doit rester conforme au règlement et suivre les normes de sécurité.

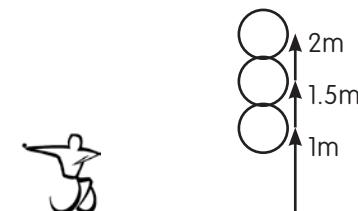
### Situations pédagogiques

#### → Lancer de distance :

- Placer un plot à l'endroit de chute de l'engin (vortex\* ou balle). Chaque sportif a sa couleur de plot, ils tentent chacun leur tour d'améliorer leur distance de lancer.
- Varier le poids et la forme de l'engin à lancer en fonction des capacités de préhension et de force de l'athlète, en commençant par des engins légers.

#### → Lancer de précision :

- Le sportif tente de lancer un engin (vortex, balle de tennis...) dans chacun des 3 cerceaux de 50cm de diamètre suspendues en hauteur, en allant du plus bas au plus haut. Il doit utiliser le moins d'engin possible pour atteindre le dernier cerceau.



- L'éloignement, la taille, le diamètre des cerceaux et leurs équivalences en points sont à moduler en fonction de la difficulté souhaitée.

### Matériels & adaptations

#### → Engin :

- **Lancer de distance :** Javelot en mousse, vortex\*, massue, balle ouverte ou de tennis...
- **Lancer de précision :** Vortex, balle de tennis, sac de sable, balles lestées...

#### → Double décamètre

- Cibles verticales matérialisées par des cerceaux ou tracées sur un mur avec du scotch, de la craie...

### Sécurité

- Personne ne doit se trouver près de l'aire de lancer ou la traverser.
- Récupérer les engins lancés à la fin et au signal de l'animateur.

### Capacités développées

- Force musculaire du haut du corps
- Précision motrice

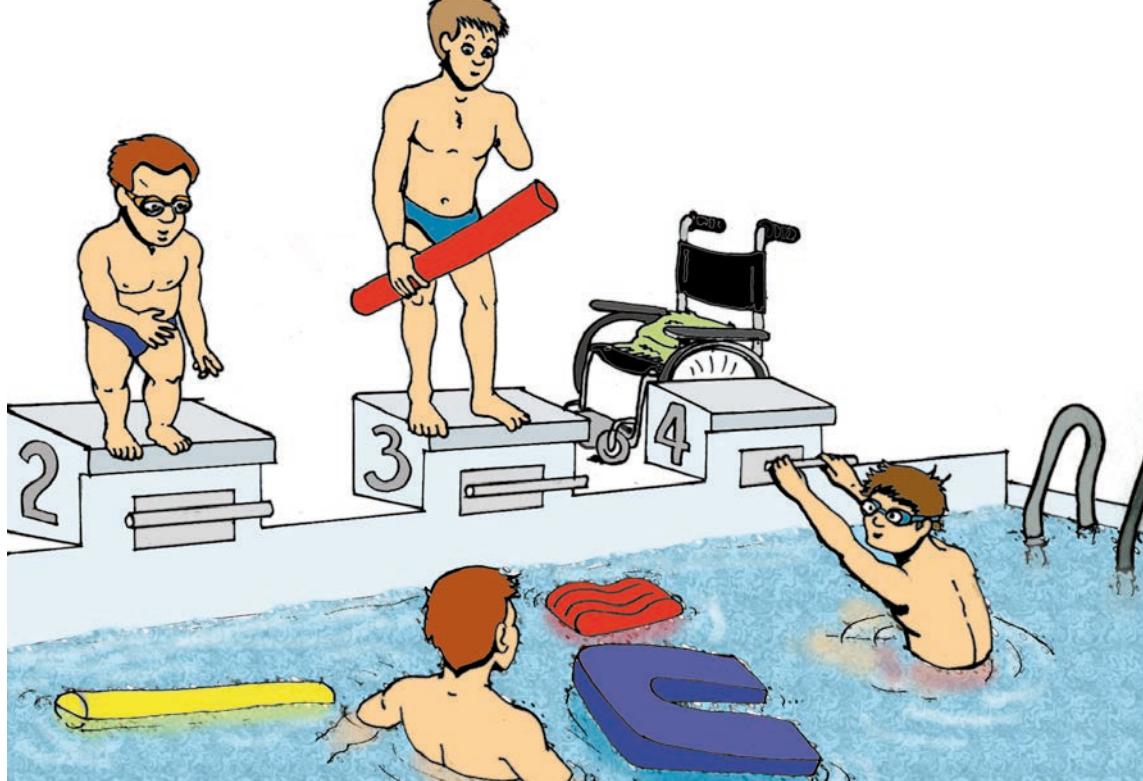
Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)

Pour plus d'information sur la pratique de la natation :  
contacter [natation@handisport.org](mailto:natation@handisport.org)



# NATATION

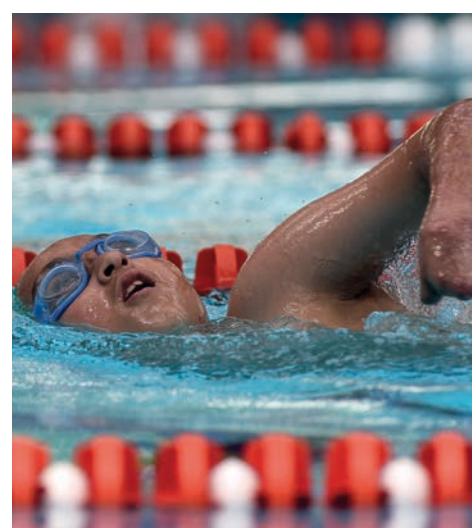
→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 1



Ceinture  
€



Planche  
€



## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

- Sport aquatique inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif en compétition est de nager le plus rapidement sur une distance donnée.
- En loisir, la natation permet au pratiquant d'acquérir une nouvelle autonomie tout en se libérant des contraintes d'un appareillage et de la pesanteur.

### Règlement

- Les nageurs doivent parcourir une distance en un minimum de temps dans une nage déterminée, le premier arrivé remporte la course.
- 4 techniques de nage sont réglementées : brasse, dos, papillon et nage libre (communément appelé crawl).
- Le départ se fait librement par plongeon ou directement dans l'eau. Dans ce cas une aide manuelle est permise pour les personnes ne pouvant pas se maintenir au mur.
- Lors des virages, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie de son corps.
- Pour l'équité sportive, les nageurs sont classés par catégorie en fonction du niveau du handicap et de la nage.
- Le règlement officiel et un bon de commande d'une vidéo d'apprentissage sont disponibles sur le site de la FFH

### Situations pédagogiques

- Lors de la découverte du milieu aquatique, la progression du pratiquant passe par 3 étapes orientées vers la recherche d'autonomie et de confiance en soi :
- **Entrée dans l'eau et immersion totale :**
  - Le pratiquant se place sur le bord de la piscine et entre dans l'eau avec ou sans aides (matérielles, humaines).
  - Mettre la tête sous l'eau et souffler par le nez ou la bouche, à des profondeurs différentes.
  - Passer sous un obstacle (ligne d'eau\*, cerceau...). Aller chercher un objet au fond du bassin à des profondeurs différentes.
  - En immersion, l'un des 2 nageurs imite les gestes de l'autre (miroir) ou compte le nombre de doigts montrés.
- **Equilibre :** Accepter de perdre ses appuis au sol et de passer de la position verticale à horizontale.
  - Etoile de mer : Le pratiquant tente de s'équilibrer en position ventrale, dorsale avec ou sans aides matérielles (flotteur, perche tendue...).
  - Bascule : Mettre un flotteur (frite) sous chaque bras et se balancer d'avant en arrière.
- **Propulsion :** Autonomie de déplacement avec puis sans matériel à l'aide des bras, des jambes, et si possible des 2.
  - Course par 2, se déplacer d'un point A vers un point B le plus vite possible avec des aides matérielles (allongé sur une planche flottante, avec une frite sous le ventre, sous le dos ou entre les jambes en position assise) puis sans (nage du chien).
  - Le test du « sauv'nage » révèle l'autonomie du pratiquant dans le milieu aquatique (disponible sur le site FFH).

### Matériels & adaptations

- Bassin aquatique de différentes profondeurs
- Aides matérielles (bouée, planche, ceinture, tapis ou frite en mousse...)

### Sécurité

- L'initiation en petit bassin est préconisée (entre 60 et 120cm de profondeur).
- Présence et surveillance obligatoire d'un responsable de la sécurité (Maître Nageur Sauveteur).
- Lors de l'initiation de personnes lourdement handicapées, il est conseillé d'avoir un intervenant habilité par pratiquant.

### Capacités développées

- Renforcement musculaire
- Coordination des gestes
- Optimisation des capacités existantes dans toutes les directions

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)



# PARCOURS D'OBSTACLES

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 4



Plan incliné  
€€



Lattes et  
planches  
€



Plots  
€

## Temps de préparation et de pratique minimum : 4h

### Description

- Sport de vitesse et d'agilité.
- L'objectif est de franchir une série d'obstacles à l'aide de son fauteuil ou debout.

### Règlement

- Le pratiquant exécute un parcours d'obstacles d'une cinquantaine de mètres en moins de temps possible. Il dispose de 3 essais pour effectuer la meilleure performance. Le temps minimum d'exécution détermine le vainqueur.
- Le pratiquant doit obligatoirement franchir tous les obstacles du parcours et respecter le sens de progression.
- En cas d'échec sur un franchissement d'obstacle, le pratiquant doit impérativement retenter sa chance sur cette difficulté. Après deux tentatives infructueuses, il peut continuer le parcours mais il sera pénalisé d'1 min.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le pratiquant franchit la ligne d'arrivée (tracée au sol avec du scotch ou de la craie).
- Ainsi le temps final du pratiquant correspond au temps réel d'exécution + les éventuelles pénalités.
- Le parcours d'obstacle peut être combiné avec l'épreuve de slalom. (Voir fiche N°6 « slalom »)
- Ce parcours est réalisable par des personnes mal marchantes et déficientes visuelles guidées par des informations extérieures (guide, source sonore, fil, repère podo-tactile). Dans ce cas, rajouter des obstacles de différentes hauteurs (haies à enjamber ou à passer dessous).

### Situations pédagogiques

- Le parcours doit au moins comprendre les obstacles suivants (cette liste non exhaustive est une suggestion) :
  - **Trottoir** : Passer successivement les roues avant puis les roues arrière du fauteuil.
    - H: 3cm, L: 40cm, I: 100cm
  - **Plateau** : Franchir un obstacle plus long que la longueur du fauteuil.
    - H: 3cm, L: 130cm, I: 100cm
  - **Pont basculant** : Franchir un plateau posé sur un axe de rotation.
    - H: 5cm, L: 180cm, I: 100cm
  - **Pont fixe** : Franchir un plateau surélevé.
    - H: 20cm, L: 200cm, I: 100cm, P: de 5 à 10%
  - **Rail** : Passer les roues du fauteuil sur 2 rails distincts. L'écartement des rails est à ajuster en fonction du fauteuil.
    - H: 10cm, L: 150cm, I: 50cm, P: de 5 à 10%
  - **Lattes** : Franchir une série de lattes fixées sur une plaque de bois posée au sol. Dimension des lattes: H:2cm, L:100cm, I:20cm, espacées entre elles d'1m.
  - **Dévers** : Passer les roues latérales du fauteuil sur un plan incliné. Prévoir un matelas de sécurité.
    - H: 10cm, L: 150cm,
    - I: 100cm, P: 5%
  - Varier le sens de déplacement (avant ou arrière) pour modifier la difficulté du parcours. Adapter les dimensions des obstacles en fonction des caractéristiques du pratiquant (% des pentes, largeurs...)

### Matériels & adaptations

- Surface roulante sans aspérité
- Obstacles fabriqués par vos soins
- Chronomètre

### Sécurité

- Les obstacles doivent supporter le passage du fauteuil.
- Placer des blocs de mousse et accompagner le pratiquant sur les obstacles pour parer tout risque de chute (se positionner derrière le fauteuil).

### Capacités développées

- Maîtrise du mode de déplacement
- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Force
- Contrôle émotionnel

# PROPULSIONS EN DISTANCE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 5



Décamètre  
€



Plots souples  
€



## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

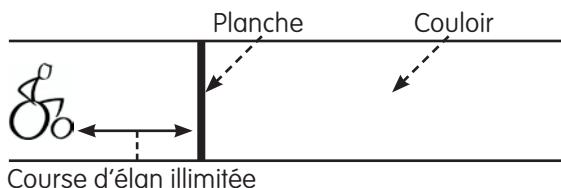
- Sport athlétique individuel de performance adapté du saut en longueur.
- L'objectif est de parcourir la plus grande distance avec son fauteuil roulant suite à une ou plusieurs actions propulsives données sur les mains courantes.

### Règlement

→ Aucunes règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la FFH propose cette activité avec ce règlement.

→ Le sportif s'élance dans un couloir (>1.50m de large) et déclenche son impulsions (dernière action propulsive sur les roues) avant que les roues avant ne franchissent la ligne de fin de propulsion, appelée « planche ». Dès lors que cette ligne est franchie, il laisse rouler son fauteuil jusqu'à son immobilisation complète. Il peut agir sur les mains courantes uniquement pour redresser sa trajectoire sans y effectuer d'action propulsive avec ses mains (d'arrière en avant). Ainsi, il doit conserver sa vitesse tout en maintenant son fauteuil à l'intérieur du couloir.

→ La distance est mesurée à partir de la planche jusqu'à la roue arrière du fauteuil immobile. Si le sportif sort du couloir avec l'une de ses roues, la distance est mesurée à l'endroit de sortie de la roue. Le sportif ayant parcouru la plus grande distance lors de ses 3 essais remporte la compétition.



→ L'essai est annulé si le sportif réalise une action propulsive sur ses roues au-delà de la planche. Dans ce cas, l'essai n'est pas mesuré et n'est pas pris en considération.

### Situations pédagogiques

→ Cette activité est un enchainement d'actions : course d'élan, impulsions. Afin de retirer l'apprehension de la vitesse liée à la course d'élan, il est préférable de débuter l'initiation par l'impulsion.

→ **Impulsion :** Le sportif se positionne derrière la planche. Il tente de parcourir la plus grande distance avec une seule action propulsive sur ses roues. Pour que la performance soit optimale, l'action propulsive doit être :

- de grande amplitude et le plus rapidement possible;
- simultanée et équilibrée entre les 2 mains pour éviter la déviation de trajectoire.

→ **Course d'élan :** Cette prise de vitesse doit constamment être croissante et atteindre son maximum lors de l'impulsion. Le sportif effectue plusieurs essais en augmentant progressivement sa course d'élan afin de déterminer la distance optimale, le nombre d'actions propulsives et le moment pour déclencher son impulsion.

→ Ensuite, enchaîner ces actions afin que l'impulsion soit déclenchée à vitesse maximale et le plus près possible de la planche. Pour cela, le sportif effectue plusieurs essais en modifiant la distance de départ de sa course d'élan.

→ **Multi-propulsion :** Le sportif doit franchir une série de zones (de 5 à 10m) dans lesquelles, il ne peut pas réaliser d'actions propulsives. Ajuster la distance des zones en fonction de ses capacités fonctionnelles.

### Matériels & adaptations

- Décamètre
- Couloir matérialisé par du scotch ou de la craie
- Planche : Ligne tracée au sol avec du scotch, de la craie...

### Sécurité

- Une roue arrière anti-bascule est préconisée pour les débutants.
- Une vigilance est recommandée lors de la prise de vitesse et de l'impulsion du sportif.

### Capacités développées

- Force musculaire du haut du corps
- Fonction cardio-vasculaire
- Coordination motrice

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)



# SLALOM

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 6



Plots  
€



Chronomètre  
€



## Temps de préparation et de pratique minimum : ⌚⌚⌚

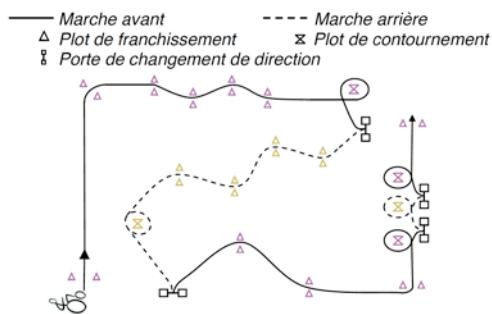
### Description

- Sport de vitesse et de précision.
- L'objectif est de réaliser un circuit en un minimum de temps à l'aide de son fauteuil ou en bipédie.

### Règlement

- Le pratiquant exécute, le plus rapidement possible un slalom d'une soixantaine de mètres. Ce slalom se compose de 2 manches : vitesse et précision. Le pratiquant dispose de 3 essais sur chaque manche pour effectuer la meilleure performance. Le temps total d'exécution des 2 manches détermine le vainqueur de la compétition.
- Le slalom est balisé par des portes à franchir ou à contourner. Elles sont matérialisées par des plots posés au sol.
- **Slalom de vitesse :** Les portes doivent être suffisamment larges pour permettre un passage aisé et adapté au mode de déplacement.
- **Slalom de précision :** La largeur des portes équivaut à la largeur du mode de déplacement du pratiquant + 5cm.
- Une pénalité de 3 sec est attribuée pour tout plot déplacé, de 5 sec pour tout plot renversé. Ainsi, le temps du pratiquant sur une manche correspond au temps réel d'exécution + les éventuelles pénalités. Toute porte non franchie entraîne l'annulation de la manche.
- Le slalom peut combiner les 2 manches et être agrémenté d'obstacles plus conséquents selon le type de handicap. (Voir fiche N°4 « parcours d'obstacle »)
- Ce circuit est réalisable avec tout type de fauteuil, par des personnes mal marchantes, et déficientes visuelles guidées par des informations extérieures (guide, source sonore, fil, repère podo-tactile).

### Situations pédagogiques

- Quelque soit la manche (vitesse ou précision) le slalom doit comporter des passages de portes (rapprochées ou éloignées entre elles) et des contournements de plots en alternant le sens de déplacement (marche avant ou arrière).
- Suggestion de la configuration d'un slalom :  

- Pour faciliter les actions à réaliser, différencier la forme des plots de franchissement et de contournement, ainsi que leurs couleurs pour déterminer la marche avant ou arrière.
- Pour les personnes déficientes visuelles, les portes de changement de direction peuvent être signalées par des repères podo-tactiles (corde, paillasson...).
- Un repérage et une mémorisation du sens du parcours sont indispensables avant de commencer le parcours. Pour guider le pratiquant, les plots des portes peuvent être numérotés.
- Relais : Les équipes s'affrontent sur un parcours en boucle d'une vingtaine de mètres.

### Matériels & adaptations

- Plot ou bouteille remplie au quart de sable
- Chronomètre

### Sécurité

- Les plots doivent être souples et assez hauts pour éviter qu'ils passent sous l'armature du fauteuil.

### Capacités développées

- Maîtrise du mode de déplacement
- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Mémorisation

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :  
contacter [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)

Pour plus d'information sur la pratique du sprint :  
contacter [athletisme@handisport.org](mailto:athletisme@handisport.org)



# SPRINT

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # C



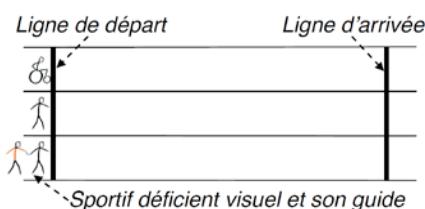
## Temps de préparation et de pratique minimum :

### Description

- Sport athlétique de performance inscrit aux Jeux Paralympiques pour les pratiquants en fauteuil manuel, debout et déficients visuels accompagnés d'un guide.
- L'objectif est de parcourir une courte distance le plus rapidement possible.

### Règlement

→ Tous les sportifs se positionnent derrière la ligne de départ dans leurs couloirs respectifs. Au signal sonore émis par le juge, ils doivent parcourir une distance donnée (de 100 à 400m en compétition et de 30 à 100m en loisir) le plus rapidement possible. Le sportif qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur de la course.



→ Un faux départ est prononcé par le juge lorsqu'un sportif déclenche sa course avant le signal sonore. La course est alors stoppée et tous les concurrents se repositionnent derrière la ligne de départ. Le sportif fautif reçoit un premier avertissement, et au second il est éliminé de la course.

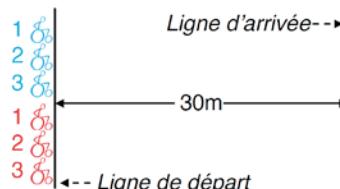
→ Un couloir de course (»1.50m de large) est attribué à chaque sportif. Une faute éliminatoire est commise si le sportif sort de son couloir durant la course.

→ La distance de la course est à ajuster en fonction du mode de déplacement, des capacités de mobilité et de la fatigabilité du sportif.

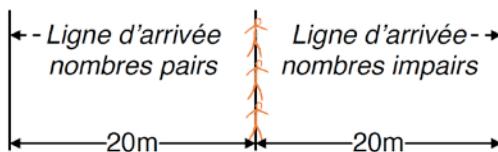
→ En compétition, les sportifs sont regroupés par catégories en fonction de leurs handicaps et de leurs capacités fonctionnelles.

### Situations pédagogiques

- Course en ligne : A cheval sur une ligne tracée au sol, le sportif effectue une course la plus droite possible et à allure progressive.
- 2 équipes de 3 sportifs auxquels un numéro a été attribué à chacun d'entre eux. A l'annonce de l'animateur, les 2 sportifs nommés par leurs numéros doivent franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible. Le vainqueur fait inscrire 1 point à son équipe.



→ Tous les sportifs se place à cheval sur une ligne. A l'annonce d'un nombre pair par l'animateur, les sportifs doivent franchir la ligne d'arrivée située à leurs gauches et inversement pour un nombre impair. Le premier arrivé inscrit 1 point.



### Matériels & adaptations

- Plots de grandes tailles ou bouteilles remplies de sable
- Chronomètre

### Sécurité

→ Tous les types de fauteuil conviennent, cependant l'utilisation d'un fauteuil multisports équipé d'un système anti-bascule est préconisée lors de l'initiation.

→ En raison de la forte sollicitation musculaire, un échauffement des membres moteurs est indispensable.

### Capacités développées

- Force musculaire
- Fonction cardio-vasculaire
- Maîtrise du fauteuil