

PROPULSIONS EN DISTANCE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 5



Décamètre
€



Plots souples
€

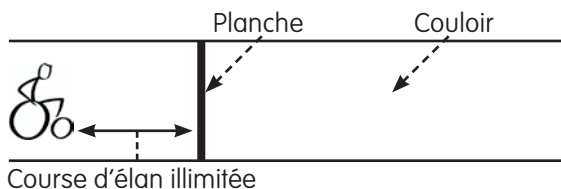


Description

- 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

- Aucune règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la FFH propose cette activité avec ce règlement.
- Le sportif s'élanche dans un couloir (»1.50m de large) et déclenche son impulsion (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 enchaînement d'actions : course d'élan, impulsion. Afin de retirer l'appréhension de la vitesse liée à la course d'élan, il est préférable de débiter 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