

SLALOM

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 6



Plots
€



Chronomètre
€



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.

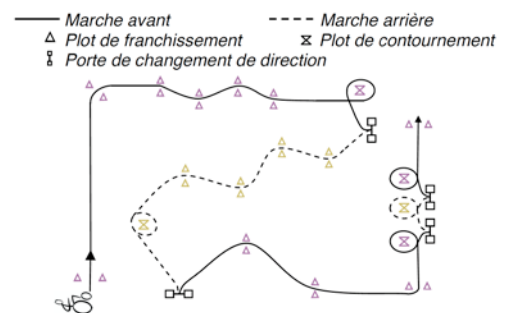
→ Le slalom peut combiner les 2 manches et être agrémenté d'obstacles plus conséquents selon le type de handicap. (Voir fiche N°4 « parcours d'obstacle »)

→ 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