

· Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
· contacter jeunes@handisport.org

· Pour plus d'information sur la pratique du sprint :
· contacter athletisme@handisport.org

SPRINT

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # C



Chronomètre
€

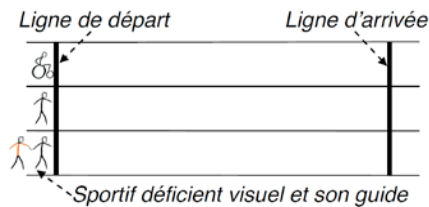


Description

- 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.

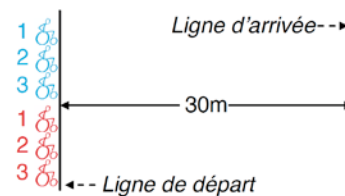
→ La distance de la course est à ajuster en fonction du mode de déplacement, des capacités de mobilité et de la fatigabilité du sportif.

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

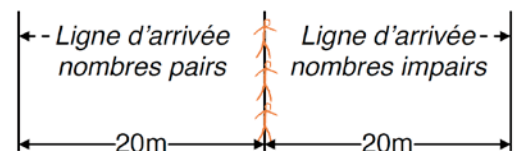
Situations pédagogiques

→ 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