

# HANDI STEP

→ FICHE DESCRIPTIVE # 18

## Description

→ Le handi step est une adaptation du step pratiqué dans les salles de fitness et destiné aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant et celles pouvant pratiquer debout.

→ Cette activité consiste à réaliser un enchaînement d'action, appelé « routine » sur et autour d'un socle rigide, tout en suivant le rythme de la musique.

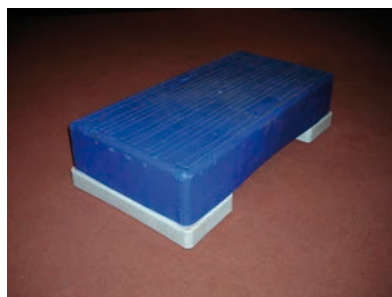
→ Selon le type de handicap, ces routines sont adaptées aux pratiquants et se déclinent de différentes manières, cependant les fondamentaux restent inchangés : montée et descente de socle, déplacement avant et arrière, sur 2 ou 4 roues, pivot, contournement, gestuelle avec les bras...

→ Le rythme parfois élevé de certaines routines sollicite considérablement les capacités physiques et cardio-vasculaires.

## Sportif debout

→ Au rythme de la musique, le sportif pratiquant debout réalise une routine plus ou moins complexe sur une marche appelée « step ». Ce step est réglable en hauteur modulant ainsi l'intensité de l'activité. Plus il est haut et plus la sollicitation physique est importante. En général, les steps sont réglables sur 3 hauteurs différentes grâce à des pieds revêtus d'une surface antidérapante. La hauteur du step est à adapter en fonction des capacités de mobilité et de fatigabilité du sportif, voire remplacé par un socle de quelques centimètres seulement.

→ L'enchaînement réalisé sur le step peut être complété par des actions de coordination : frapper dans ses mains pour marquer le rythme, réaliser une chorégraphie avec ses bras...



## Sportif en fauteuil manuel

→ Les sportifs en fauteuil manuel effectuent des routines sur un step d'une hauteur de 8 à 10 cm et un peu plus large qu'un fauteuil (15 à 20cm de plus). Pour pouvoir se hisser dessus, le step est légèrement incliné sur 3 côtés (face et latéraux), le 4ème côté est volontairement plus raide pour augmenter le niveau de difficulté. Lors d'une initiation, le step peut être remplacé par une simple planche de bois épaisse de quelques centimètres.

→ En alternant les mouvements sur et autour du step, le sportif entretient son capital santé et perfectionne la maîtrise de son fauteuil.

→ La sollicitation physique et cardio-vasculaire est aussi éprouvante que pour les sportifs debout, voire davantage.



## Sportif en fauteuil électrique

→ L'adaptation de cette activité pour les sportifs en fauteuil électrique est moins sollicitant sur le plan physique et cardio-vasculaire. Néanmoins, elle est tout aussi enrichissante en termes de maîtrise du fauteuil grâce aux nombreux déplacements effectués au rythme de la musique.