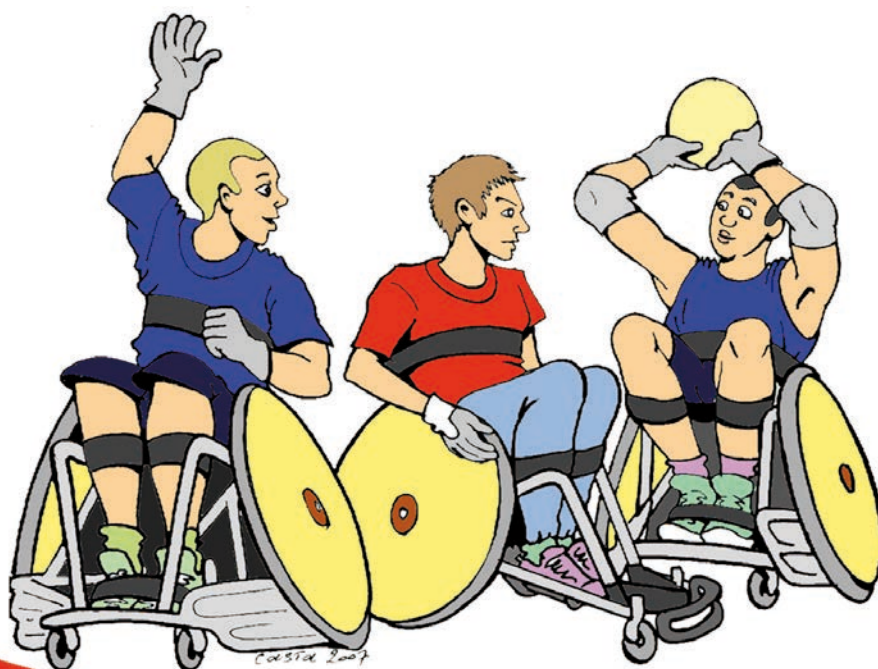


QUAD RUGBY

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 15



Fauteuil défensif
€€€€



Fauteuil offensif
€€€€



Ballon
€



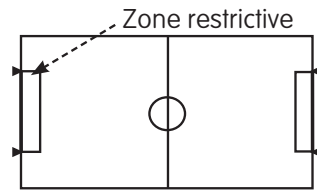
Description

- Sport collectif d'opposition pour les personnes tétraplégiques et assimilées, inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif est de franchir la ligne de but* adverse en possession du ballon, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

Règlement

→ 2 équipes de 4 joueurs s'affrontent pendant 4 périodes de 8 min. L'équipe ayant marquée le plus de buts* remporte le match. Un but est inscrit lorsque le porteur du ballon franchit la ligne de but* adverse avec au moins 2 de ses roues.

→ Les dimensions du terrain sont de 28m x 15m et se joue avec un ballon de volley. Les buts sont matérialisés par des cônes espacés de 8m.



→ A l'intérieur de la zone restrictive (8 x 1,75m), seuls 3 défenseurs peuvent y rentrer et les attaquants ne doivent pas y rester plus de 10 sec.

→ Le ballon peut être envoyé par tous les moyens et dans toutes les directions.

→ Le joueur en possession du ballon doit dribbler* au moins une fois ou réaliser une passe* toutes les 10sec. L'adversaire peut s'emparer de ce ballon posé sur les genoux.

→ Les chocs et contacts sont inhérents à la pratique. Cependant la saisie d'un adversaire avec ses mains et les contacts excessifs pouvant nuire à l'intégrité physique du joueur sont interdits.

→ Selon les capacités fonctionnelles du tronc, du maniement du fauteuil et du ballon, le joueur est classé par catégorie de points.

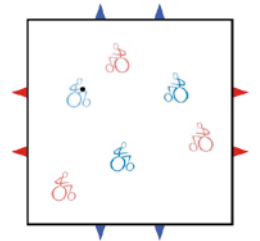
→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ **Manipulation du fauteuil et du ballon :**

- Se déplacer en avant, en arrière, en réalisant des pivots*, des contournements et à des vitesses différentes.
- Ramasser la balle au sol avec ou sans l'aide de la roue, à l'arrêt puis en mouvement.
- Effectuer des passes à l'arrêt, en mouvement, à rebond, en variant l'éloignement des joueurs.

→ **Passe* à 5 :** pour inscrire un point, les 5 joueurs d'une équipe doivent réaliser 5 passes consécutives pendant que l'autre équipe l'en empêche. L'équipe dispose de 10 possessions de balle pour marquer un maximum de points. Le point est perdu si l'adversaire touche le ballon. Le nombre de passes pour inscrire un point, et de joueurs par équipe peut être ajusté en fonction de la difficulté souhaitée (3 contre 3, 3c2, 3c1...).



→ **Multi-buts :** 2 équipes de 3 joueurs essayent d'inscrire le maximum de points sur un terrain de 15x15m avec 4 en-buts* de 5m de chaque côté. Chaque équipe dispose de 2 en-buts pour marquer un point. Le nombre, la taille et l'emplacement des en-buts attribués à chaque équipe peuvent être modulés.

→ Pour toutes ces situations, l'activité est praticable avec ou sans contacts.

Matériels & adaptations

- Fauteuil spécifique ou multisport pour une pratique sans contact
- Ballon de volley ou ballon en plastique, en mousse, ouverte* pour faciliter la préhension*
- Terrain (tracé identique au basket-ball) et des cônes pour les buts*
- Protection pour les mains (gants) et colle (résine de handball) pour faciliter la préhension

Sécurité

- La pratique officielle avec du matériel inadapté (fauteuil usuel) s'avère dangereuse car il n'offre pas toutes les garanties de protection pour les pratiquants.
- Un fauteuil spécifique, avec sangles et roue arrière anti-bascule, est obligatoire.

Capacités développées

- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Force des membres supérieurs
- Coordination manuelle
- Stratégie* du jeu d'équipe