



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Ateliers Athlétisme fauteuil

Par Serge Robert, référent formation, commission athlétisme



Préambule

Par Serge Robert

Son parcours

- ▶ Athlète de Haut Niveau de 1992 à 2000 (Jeux Paralympiques d'Atlanta, 1996)
- ▶ BEES Handisport 1995
- ▶ Entraîneur de l'équipe de France « course Fauteuil » de 2001 à 2016
- ▶ Référent Formation Commission Fédérale Athlétisme depuis 2001
- ▶ Référent Course Fauteuil « Détection & Suivi jeunes » depuis 2017

Pourquoi l'athlétisme fauteuil ?

C'est une discipline « mesurable » dans laquelle on cherche à atteindre la limite de ses qualités physiques. On est donc rapidement aspiré à la compétition et à la confrontation. Il y a une polyvalence de pratiques : sur piste et sur routes. L'ensemble des courses sur route nationales et internationales sont ouvertes aux Handisport.

Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

La diversité de ces ateliers permet de s'initier de manière ludique et de se sentir de plus en plus en confiance dans le maniement du fauteuil de course, de travailler sur la coordination des différents éléments permettant de diriger et de propulser le fauteuil, de se familiariser avec la piste et ses caractéristiques mais aussi hors-stade.

Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

La durée du cycle d'apprentissage dépendra des habiletés du pratiquant. La « prise en main » d'un fauteuil de course peut être très différente de l'un à l'autre. Chaque cycle doit donc permettre pour chaque athlète, l'acquisition progressive des connaissances et le développement d'habiletés spécifiques à la « maîtrise » du fauteuil de course sur piste d'athlétisme ou sur piste cyclable. Trois notions doivent guider l'élaboration d'un cycle d'initiation :

Sensations : la course fauteuil étant avant tout un sport de sensation, l'entraîneur doit mettre le débutant en confiance en éliminant l'appréhension à l'égard du matériel et de la technique. Il développe ses habiletés dans des situations de jeux et de course.

Sécurité : la préoccupation de l'entraîneur doit être la sécurité avant tout. Ce n'est que lorsque le néophyte aura pris confiance dans le maniement du fauteuil, qu'il pourra commencer à mettre en place des contenus plus spécifiques en termes d'effort et de vitesse. **Le port du casque est obligatoire ainsi que l'utilisation de gants.** De plus, une roue antibasculé est recommandée.

Acquérir de l'autonomie : apprendre à adapter ses allures par rapport à une distance. Pouvoir dans un second temps s'initier à la piste en mettant en pratique les phases spécifiques d'initiation en les appliquant sur la piste : apprendre à rouler en couloir, maintenir une allure en virage, découvrir les différents départs et les distances utilisées à la course.

Quelles sont les acquisitions attendues chez l'athlète à l'issue de ce cycle d'initiation ?

Outre toutes les habiletés techniques essentielles et les habiletés physiques de base (positionnement adapté), **le plaisir et l'autonomie !** Commencer à maîtriser son matériel et s'amuser en toute sécurité avant de mettre l'accent sur l'effort. Acquérir les savoir-faire indispensables proposés dans les différents thèmes de ce cycle d'initiation, permettra de débiter un programme d'entraînement et de perfectionnement sur de bonnes bases.

Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

Ces ateliers sont avant tout des exemples d'exercices qui reprennent les « savoir-faire » indispensables pour acquérir les bases d'une bonne pratique. Ils peuvent être utilisés comme des exercices techniques intégrés en première partie, ou bien comme thème principal d'une séance. Ils peuvent être modifiables, complexifiés ou simplifiés, pratiqués en dehors d'une piste d'athlétisme, ce qui permettra de diversifier les habiletés et sensations. Enfin, le nombre d'athlètes (1 à 6) est indicatif et peut bien sûr être augmenté si l'encadrant dispose de l'espace et du matériel suffisant.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Julien Michel et Sandra Mauduit
Crédit Photo : Grégory Picout/FFH - Réalisation graphique : www.yummyum.fr - Avril 2021.



SOMMAIRE

THÈME ❶	MANIEMENT DU FAUTEUIL	P. 4
THÈME ❷	LA POUSSÉE	P. 11
THÈME ❸	APPUIS SUR LA MAIN-COURANTE	P. 18
THÈME ❹	UTILISATION DU CORRECTEUR DE COURBE	P. 25
THÈME ❺	UTILISATION DU GUIDON	P. 32
THÈME ❻	ENDURANCE	P. 37



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 1

MANIEMENT DU FAUTEUIL

- ① ROTATION**
- ② DEMI-TOUR**
- ③ LIGNE DROITE**
- ④ HABILITÉ ET MAÎTRISE**
- ⑤ UTILISATION DU GUIDON**
- ⑥ HABILITÉ ET RÉACTIVITÉ**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 1 : ROTATION

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLÈTES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Individuel

DESCRIPTION

- ▶ Sur place, espacer les positions de chacun (2 m) pour ne pas se gêner.
- ▶ Matérialiser le sol avec des coupelles si besoin.
- ▶ Assurer les sportifs qui ne possèdent pas de roue anti-bascule pour éviter la bascule arrière.



FONDAMENTAUX

- ▶ Maniabilité du fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Effectuer un pivot droite/gauche.
- ▶ Commencer par une rotation sur la droite de 25°.
- ▶ Ramener au centre, enchaîner avec un pivot à 25° sur la gauche puis ramener au centre.
- ▶ Répéter plusieurs fois l'exercice.

APPRENTISSAGE

1 Ramener le fauteuil vers la droite ou vers la gauche. 2 Bloquer en retenant la main-courante du côté où l'on souhaite pivoter. 3 Pousser sur la main-courante opposée. 4 Relever le tronc si nécessaire pour délester la roue avant. 5 Faire attention à la bascule arrière de son fauteuil.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Assister le joueur sur ses premiers passages pour faciliter sa mise en confiance.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Effectuer des rotations plus importante de 45°.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Enchaîner les rotations sans reposer la roue avant.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 2

LA POUSSÉE

- ① PROPULSION GESTUELLE**
- ② LA BONNE POSTURE**
- ③ PRISE D'APPUIS ET PROPULSION 01**
- ④ PRISE D'APPUIS ET PROPULSION 02**
- ⑤ COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 01**
- ⑥ COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 02**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : PRISE D'APPUI ET PROPULSION 02

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL DURÉE DE L'ATELIER

Fauteuil de course, plots.

10'

NOMBRE D'ATHLETES MODES DE PRATIQUE GESTION DE GROUPE

1 à 6

Sur surface plane et roulante

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 10 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Un ou plusieurs athlètes se positionnent derrière la ligne de départ.



FONDAMENTAUX CONSIGNES

- ▶ Poussée / propulsion.

- ▶ Réaliser **deux poussées** sur les mains courantes.
- ▶ Essayer de parcourir la distance maximale.
- ▶ Matérialier la distance parcourue par un cône.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Éviter la précipitation. ▶ Assurer l'enchaînement des poussées. ▶ Privilégier des appuis long sur la main courante en rasant la main-courante sur la phase de « suspension » (le poing ne doit pas s'éloigner de la main courante afin d'être plus réactif). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La seconde poussée doit être enchaînée rapidement tout en restant puissante. ▶ Éviter un oscillement trop important du tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 5 : MAÎTRISE LIGNE DROITE EN COULOIR

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)

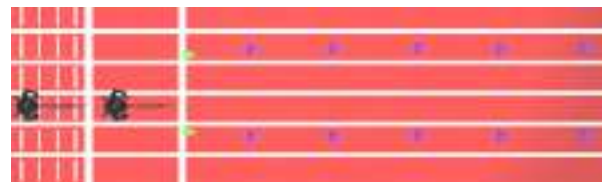
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser à l'aide de plots, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs (2,5 m).

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Maintenir sa ligne droite en gardant un rythme « soutenu ».

CONSIGNES

- ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Maintenir sa ligne droite sur une distance définie.
- 2 Corriger sa direction sans s'arrêter.
- 3 Maintenir un rythme régulier, sans coupure.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

▶ Réduire la vitesse ou la distance.

EXERCICE TROP FACILE

▶ Augmenter la force poussée/propulsion sans augmenter la cadence.

JOUEURS AVANCÉS

▶ Augmenter la vitesse, uniquement par le travail de force/propulsion sans augmenter la cadence.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 4

UTILISATION DU CORRECTEUR DE COURBE

- ① ROULER EN VIRAGE**
- ② DÉPART VIRAGE LARGEUR LIMITÉE**
- ③ ACCÉLERER EN VIRAGE**
- ④ DEMI VIRAGE EN COULOIR**
- ⑤ VIRAGE COMPLET**
- ⑥ COMPLET EN COULOIR**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : ROULER EN VIRAGE

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Dans le virage du stade

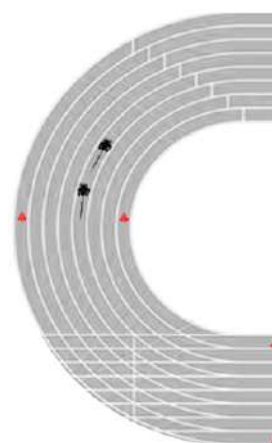
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser une distance de **50 m**.

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Habilitéte fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Les départs sont réalisés 1 par 1.
- ▶ Ne pas utiliser le guidon.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- ① Utilisation du correcteur de courbe (steering).
- ② Se propulser vers l'avant en virage.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

▶ Ne pas tenir compte des marques au sol.

EXERCICE TROP FACILE

▶ Varier les couloir intérieurs et extérieurs.

JOUEURS AVANCÉS

▶ Varier les couloir intérieurs et extérieurs.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 5

UTILISATION DU GUIDON

- ① ÉVITER UN OBSTACLE**
- ② SE DÉCALER ET SE RABATTRE**
- ③ VIRAGE EN DEMI-TOUR**
- ④ PARCOURS ENCHAÎNEMENTS**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : VIRAGE EN DEMI-TOUR

Thème n°5 • Utilisation du guidon

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cerceaux.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

- ▶ Délimiter la zone de départ par deux plots.
- ▶ Positionner un plot ou un cerceau à 30 m.
- ▶ Prévoir suffisamment d'espace sur les côtés pour contourner le plot.



FONDAMENTAUX

- ▶ Utilisation du fauteuil.
- ▶ Maîtrise de la direction.

CONSIGNES

- ▶ À partir de la zone de départ, se lancer jusqu'au plot central.
- ▶ Le contourner en utilisant le guidon sans que le fauteuil ne s'arrête.
- ▶ Relancer jusqu'à l'arrivée.
- ▶ Effectuer 2 passages en contournant par la droite et 2 passages en contournant par la gauche.

APPRENTISSAGE

Prendre un virage avec un angle large afin de faciliter l'angle de courbe et maintenir un minimum de vitesse.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer des capacités fonctionnelles du sportif à utiliser le guidon (direction trop dure ou bien difficultés à atteindre le guidon).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éviter de s'arrêter.
- ▶ Limiter la perte de vitesse.
- ▶ Chronométrer le temps sans pousser.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Augmenter la vitesse.
- ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 6

ENDURANCE

- ① ENCHAÎNEMENT VIRAGE - LIGNE DROITE**
- ② TOUR DE PISTE COMPLET**
- ③ TOUR DE PISTE COMPLET EN COULOIR**
- ④ TOUR DE PISTE COMPLET EN CONFRONTATION**

PARTENAIRES
INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA FÉDÉRATION
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

