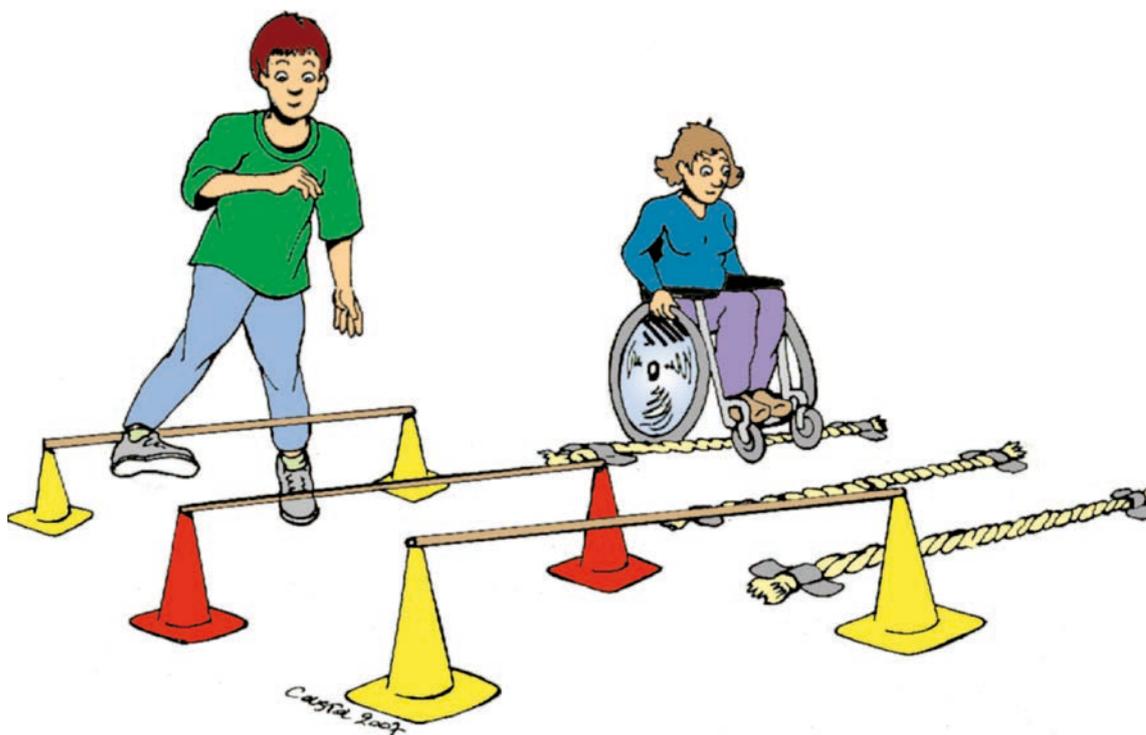


COURSE D'OBSTACLES

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 2



Haie pour mal-marchants
€



Corde pour les fauteuils roulants
€



Chronomètre
€



Plots
€

Description

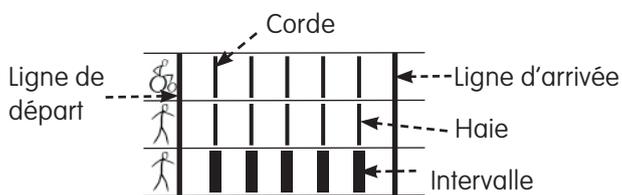
- Sport athlétique individuel de performance inspiré de la course de haies.
- L'objectif est de parcourir une distance le plus rapidement possible.
- Le franchissement d'obstacles debout ou à l'aide de son fauteuil.

Règlement

→ Aucune règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la Fédération Française Handisport propose cette activité avec ce règlement.

→ Tous les sportifs se positionnent dans leurs couloirs (1.50m de large), derrière la ligne de départ. Au signal sonore émis par le juge, ils doivent parcourir une distance définie en franchissant des obstacles le plus rapidement possible. La distance de la course et le nombre d'obstacles sont à adapter en fonction des possibilités physiques et sensoriels du sportif.

→ Pour les pratiquants en fauteuil roulant, les obstacles sont matérialisés par des cordes (de 2 à 5 cm de diamètre) fixées au sol. Pour les sportifs mal-marchants, ils sont représentés par des haies ou des intervalles à enjamber. Ajuster la hauteur des haies (de 10 à 70cm) et la largeur des intervalles (de 30 à 70cm) en fonction de ses capacités fonctionnelles.



→ L'espacement entre les obstacles (de 5 à 10m) est à adapter en fonction de l'amplitude de la foulée ou de la brassée du sportif.

→ Si un sportif déclenche sa course avant le signal sonore, la course est arrêtée et tous les concurrents doivent se replacer derrière la ligne de départ. Le sportif fautif reçoit un premier avertissement, et au second il est éliminé.

Situations pédagogiques

→ La course d'obstacles est la gestion du compromis : recherche et conservation d'une vitesse maximale malgré les franchissements d'obstacles.

→ Pour franchir une corde avec son fauteuil roulant, le sportif décolle légèrement ses roues avant pour passer au ras de la corde, puis ses roues arrière roulent dessus. La première des choses pour le sportif en fauteuil ou mal-marchant est de gérer l'appréhension lors du passage de l'obstacle. Ainsi, placer une série de 3 obstacles (cordes, haies ou intervalles) de plus petites tailles. Il tente de les franchir lentement puis de plus en plus vite.

→ Placer 5 obstacles de taille adaptée au sportif et d'un espacement régulier. Il essaie de les franchir en adoptant une course régulière, sans freiner avant le franchissement, et rythmée avec un nombre de foulées ou de brassées entre les obstacles constant.

→ Varier l'espacement des haies : proche pour travailler la technique de franchissement ou éloigné pour conserver de la vitesse.

Matériels & adaptations

- Chronomètre
- Obstacles :

• **Fauteuil roulant** : corde, latte, morceau de bois...

• **Debout** : haies de hauteur différente, plots... ou intervalles délimités au sol avec de la craie, du scotch...

Sécurité ⚠️

→ Pour les sportifs en fauteuil roulant débutants, une roue arrière anti-bascule est fortement recommandée avec une parade lors des premiers franchissements.

Capacités développées

- Force musculaire du haut du corps
- Fonction cardio-vasculaire
- Coordination motrice