

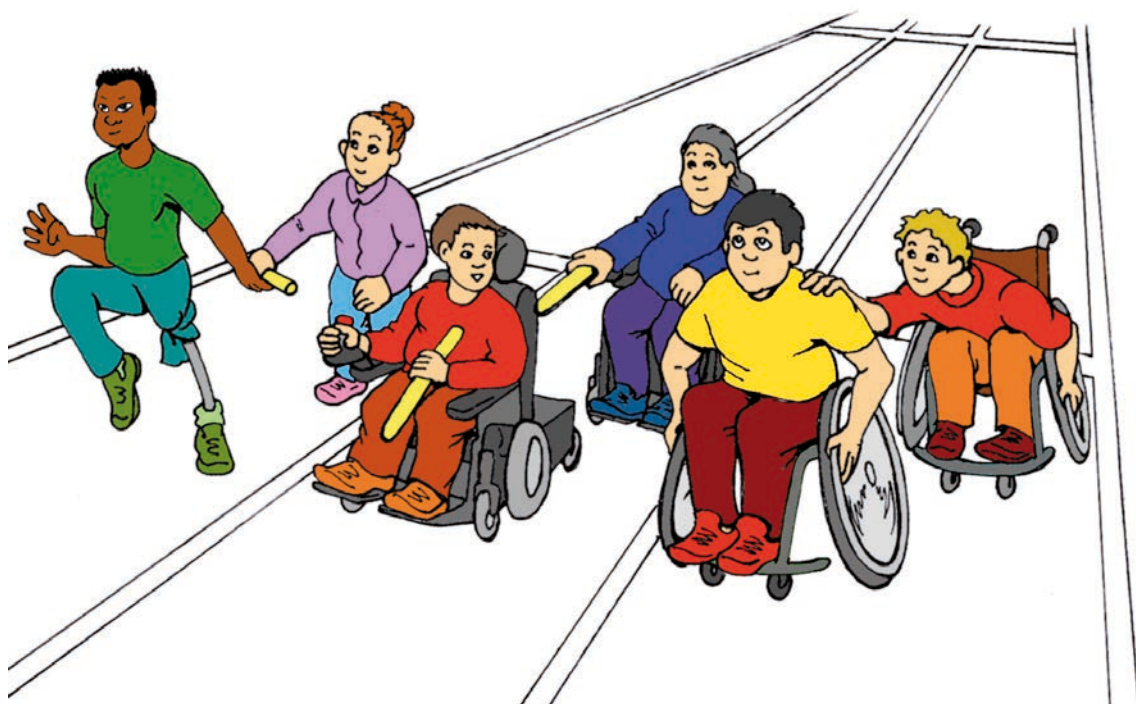
... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique de la course de relais :
... contacter athletisme@handisport.org



COURSE DE RELAIS

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # A



Témoin
€



Chronomètre
€

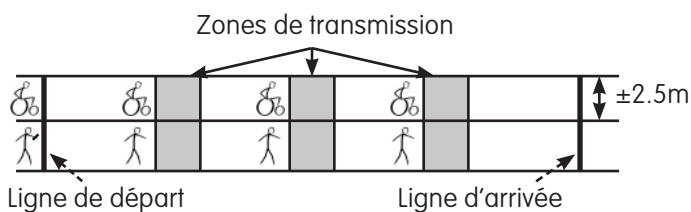


Description

- Sport athlétique de performance et d'équipe, inscrit aux Jeux Paralympiques pour les pratiquants en fauteuil manuel, debout et déficients visuels accompagnés d'un guide.
- L'objectif est de parcourir une distance le plus rapidement possible en relais.

Règlement

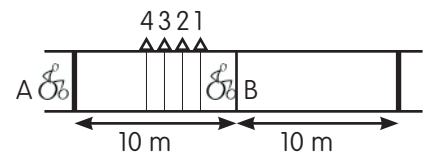
- La FFH propose ce règlement et ouvre la pratique aux sportifs en fauteuil électrique.
- Les 4 sportifs d'une même équipe doivent chacun parcourir 30m le plus rapidement possible et transmettre le relais à l'intérieur de la zone de transmission de 10 m.



- La transmission du relais entre 2 sportifs se matérialise par le passage d'un bâton cylindrique, appelé « témoin » pour les sportifs pratiquant debout, et par une tape sur le haut du corps pour les sportifs en fauteuil.
- Le couloir doit être suffisamment large pour accueillir 2 fauteuils côte à côte. Les sportifs doivent impérativement rester dans leurs couloirs d'appartenance et ce même après la transmission du témoin.
- Le départ de la course est donné par un signal sonore émis par le juge et se termine lors du franchissement de la ligne d'arrivée du 4^{ème} et dernier sportif. Le temps totale de l'équipe pour parcourir les 4x30m détermine les vainqueurs de la course.
- L'élimination de l'équipe est prononcée si le passage du relais est réalisé en dehors des zones de transmission.
- Le sportif en fauteuil électrique se positionne en dernière position et sa vitesse est limitée à 10km/h.
- La distance à parcourir et la taille des zones de transmission sont à adapter en fonction du mode de déplacement, de la mobilité et de la fatigabilité du sportif.

Situations pédagogiques

- Pour optimiser le temps final d'exécution d'une course de relais, la transmission entre 2 sportifs doit se faire à vitesse maximale. Ainsi, la difficulté pour le sportif relayé est de déclencher son départ au moment propice, afin d'être à pleine vitesse lors du passage du relais.
- Placer dans un couloir des plots espacés de 1m. Le sportif A tente de toucher le sportif B avant qu'il franchisse la ligne d'arrivée. Le sportif B déclenche son départ lorsque le sportif A dépasse soit la ligne 1, soit la 2, la 3 ou la 4.



- Réaliser la situation précédente en incorporant la transmission du relais. Le repère de départ pour le sportif B correspond à la ligne précédente à celle où le sportif A ne parvenait plus à le rattraper. Les sportifs doivent décaler leurs positions dans le couloir (l'un à gauche et l'autre à droite du couloir).
- Par groupe de 2, les sportifs s'affrontent sur une course de relais de 2x30m avec une zone de transmission de 10m. Pour une course équilibrée, homogénéiser la vitesse de course des sportifs entre les équipes.

Matériels & adaptations

- Témoin ou morceau de bois rigide de 20 cm
- 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.
- Sensibiliser les sportifs sur les dangers encourus lors de la transmission du relais (risque de collisions).

Capacités développées

- Prise d'information visuelle, auditive et tactile
- Coordination motrice
- Fonction cardio-vasculaire
- Fonction respiratoire