



Para athlétisme

#Force#Vitesse#Endurance#Technique

Le CPSF - Comité Paralympique et Sportif Français vous propose des fiches d'activités qui ont pour vocation de vous guider. Ces fiches sont des suggestions de mise en place de cette pratique. Il revient à chaque enseignant de l'adapter selon son programme pédagogique, ses besoins et ses possibilités de mise en place. Dans un souci de cohérence globale de cette démarche, nous vous suggérons, à minima, de mettre en application quatre temps :

1/ La discipline

Nous vous proposons une partie dédiée à l'acculturation de la discipline avec un temps de présentation accompagnée des règles du jeu et des vidéos pour aller plus loin.

2/ Exercices pratiques

A travers ces propositions d'exercices, il est intéressant que chaque enseignant se les approprient et les insèrent dans un programme pédagogique à plus long terme avec un objectif de progression, des évaluations, ...

Les objectifs et des clés de compréhension sont proposés au début des exercices.

3/ Debriefing / retours

Cette phase de débriefing a pour objectif de faire verbaliser aux élèves ce qu'ils ont appris de l'activité qu'ils viennent de réaliser.

4/ Activités complémentaires

Selon les âges, des activités complémentaires sont proposées pour aller plus loin dans la discipline. (Pour les plus jeunes, des coloriages, des jeux, ... ; pour les plus grands, la mise en place de reportages, des mangas, ...).



1/ La discipline

Qu'est-ce que le Para-Athlétisme ?



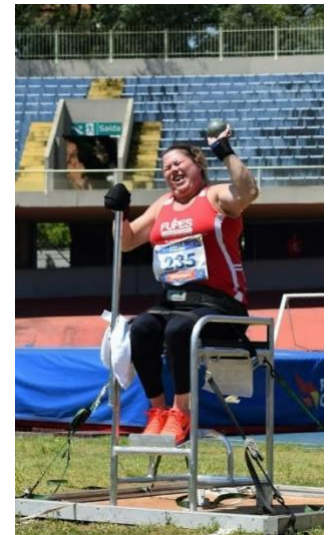
Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques.

En fonction de leur catégorie de compétition, certains athlètes courent en fauteuil roulant, utilisent des prothèses, lancent à partir d'une chaise de lancer. Les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour les courses ou guidés par un entraîneur pour les lancers et les sauts. Le para athlétisme est ouvert à de nombreuses catégories de handicaps physiques, visuels et mentaux. Le programme paralympique intègre toutes les épreuves de l'athlétisme « traditionnel » hormis le saut à la perche, le lancer de marteau, les épreuves de marches et les courses d'obstacles. Toutefois, toutes les catégories n'ont pas accès à l'ensemble des épreuves. Du fait du grand nombre de catégories de compétition, l'athlétisme est le premier sport paralympique en termes de nombre d'épreuves au programme. Il représente en effet à lui seul plus de 30% du total des épreuves au programme des jeux paralympiques.

Quelles sont les règles du jeu ?

Les deux principales différences avec l'athlétisme que vous connaissez sont :

- 1) L'attribution de deux couloirs à un athlète déficient visuel et son guide. Par conséquent, il n'y a que 4 places en finale des épreuves de 100m et de 400m (8 couloirs).
- 2) L'organisation des épreuves de lancer assis. Du fait de la nécessité de fixer solidement le siège de lancer de l'athlète au sol et au lanceur de se sangler dans ce dernier, chaque athlète effectue ses six essais à la suite. Si sa performance est ensuite battue par un autre lanceur, il ne pourra plus tenter de reprendre la tête de l'épreuve.



Je veux aller plus loin ...

- Utilisez la vidéo du CPSF – Comité Paralympique et Sportif Français pour présenter les classifications de l'Athlétisme : <https://youtu.be/zrk2l6g6VJY>
- Utilisez la vidéo de la Fondation Agitos « l'imPOSSIBLE » : Le Para-Athlétisme pour présenter la discipline : [SOP_Manuel-de-lenseignant-1.pdf \(france-paralympique.fr\)](https://www.fondation-agitos.org/fr/ressources/manuel-de-lenseignant-1.pdf)
- Consultez le Guide "Savoir être, Savoir guider" de l'UNADEV <https://www.unadev.com/wp-content/uploads/2019/11/plaquette-technique-de-guide-unadev.pdf>



2/ Exercices pratiques

Découverte des techniques de la discipline :

- Lancer les balles avec les techniques de lancer.
- Courir droit ; réagir à un signal

Le matériel

Différents types de matériel vont être utile pour réaliser les activités dans de bonnes conditions :

Pour le lancer :

- Des chaises avec un dossier
- Des ballons, des balles lestées, des balles de jonglage, des boules de pétanque en plastique par exemple
- Un décimètre



« Penses à utiliser et à te munir de matériel réutilisable ou recyclable »

Pour la course :

- Marquage au sol/matérialisation de lignes droites ou de couloirs (4)
- Un lien, un foulard, pour chaque binôme
- Un masque/bandeau pour cacher les yeux pour chaque binôme

Ces différentes activités peuvent être pratiquées dans des installations **intérieures** - *Gymnases, salles municipales, préaux, salles de classes* - ou **extérieures** - *Cours, terrains de jeux, aires gazonnées, stades*.

La mise en pratique de la course en situation de déficience visuelle

Objectifs d'apprentissage : La course

- Courir droit
- Réagir à un signal
- Terminer sa course
- Savoir courir en binôme au même rythme (même foulée) - Guideur/Guidé : Favoriser les comportements de coopération
- Développer les habilités relationnelles /Prendre en compte l'autre.
- Prendre conscience de la contrainte de la déficience visuelle.

Consignes pour le guidage (DV) :

- Guidage sonore : déplacer la source sonore du guide - Ne pas dire « Droite ou gauche »
- Indispensable d'être dans un lieu silencieux et calme - seul le guide doit s'exprimer
- Ne pas mettre en danger ou en difficulté l'élève qui est en situation de déficience visuelle.
- Avant chaque obstacle, le guide s'arrête pour signifier qu'il y a un obstacle.
- Eviter les arrêts brusques ou d'urgence - Arrêt toujours progressif.
- Mettre en place de grandes distances de sécurité - anticiper une demande d'arrêt 10m avant un obstacle (mur ou personne).
- En amont des exercices, il est important de familiariser les élèves au guidage, en proposant des parcours variés en marchant.



1^{er} exercice : « 1, 2, 3 soleil »

Objectifs : Réagir au signal, avancer droit.

En binôme guideur/guidé en se tenant par le lien, puis avec les yeux bandés. Inverser les rôles guideur/guidé

Organisation de la classe : 1 meneur et 1 groupe de joueurs. *Meneur*, dos aux joueurs, compte « 1, 2, 3, Soleil »

Joueurs en binôme guideur/guidé (yeux bandés), se tenant par le lien : répartis en ligne, sur la largeur du terrain.

Consignes : Le meneur se place sur une ligne matérialisée au sol, dos au joueurs, les autres se placent 20 mètres derrière lui.

Lorsque le meneur se met à dire : "1, 2, 3 soleil !" les autres joueurs avancent et tentent de venir franchir la ligne.

Quand le meneur a fini de dire "1, 2, 3 soleil !", il se retourne et s'il voit un binôme de joueurs bouger, le binôme doit repartir au point de départ. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce qu'un binôme de joueurs franchisse et dise "Soleil !".

2^{ème} exercice : La course – « Vite à la maison »

Objectifs : Courir droit sur une petite distance matérialisée (10 mètres), seul sans les yeux bandés, puis en binôme guideurs/guidés « coureurs », en se tenant par le lien, sans puis avec les yeux bandés.

Organisation de la classe : 1 meneur et 1 groupe d'enfants guideurs/guidés «coureurs » Puis inverser les rôles.

8 Coureurs en binôme guideur/guidé, se tenant par le lien : répartis en ligne dans 4 couloirs, sur la largeur du terrain.

Le guide prévient de l'arrivée.

1 meneur : donne le signal du départ et indiquera, à la fin de la course, le gagnant de la course .

Consignes : Au signal du meneur, les coureurs doivent s'organiser à 2 pour partir le plus vite : les départs peuvent se faire depuis la position de dos, assis les mains sur les genoux ou allongé.

La mise en pratique du lancer en situation de déficience motrice

Objectifs d'apprentissage : Le lancer

- Adapter son geste pour donner des trajectoires différentes à des balles ou ballons, et répondre aux consignes données.
- Lancer haut, lancer loin, lancer avec précision.
- Lancer en position debout, assise sur une chaise puis au sol, et comparer les performances.
- Prendre conscience de la contrainte d'être assis pour effectuer le geste.

Consignes pour le lancer :

- Les jambes du lanceur sont surélevées pour éviter que l'élève prenne appui sur les jambes au moment de lancer.
- La chaise doit être maintenue ou fixée.



Règles de sécurité : Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant. Le lanceur est toujours seul devant.



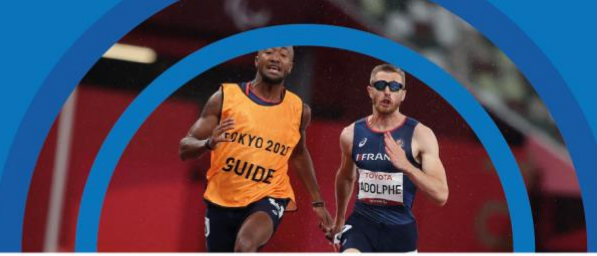
3ème exercice : Le lancer

Objectifs : Développer les habilités motrices pour lancer. Adapter son geste aux différentes situations. Doser ses actions.

Organisation de la classe : En fonction de l'espace, 2 à 4 groupes de 4 enfants - 1 qui lance, 1 qui tient la chaise, 1 qui mesure le lancer et 1 qui récupère le matériel. Les groupes sont positionnés en ligne, dans des couloirs matérialisés et suffisamment espacés.

Consignes :

- Debout puis assis sur une chaise, **lancer loin et fort** pour atteindre le mur sans toucher le sol. Mesurer les performances en matérialisant des aires de lancer au sol : 2m Bleu ; 4m vert ; 6m Jaune ; ... et les comparer.
- Assis sur une chaise, **lancer haut** avec les deux mains par-dessus une corde/un élastique. Plusieurs aires de réception matérialisées au sol : 2m Bleu ; 4m vert ; 6m Jaune ; ...
- Assis sur une chaise, **lancer et viser une cible horizontale/à plat**. Lancer le ballon dans un cerceau. Varier les distances.
- Même exercice, **lancer et viser une cible verticale**, en tenant un cerceau à la hauteur des bras de l'enfant. Varier les distances.



3/ Debriefing / retours

Cette phase de débriefing a pour objectif de faire verbaliser aux élèves :

- ce qu'ils ont appris de l'activité qu'ils viennent de réaliser.
- les difficultés rencontrées lors de l'activité, ...

4/ Activités complémentaires

Quizz

- **Comparer les différentes courses, seul, guidé sans et avec les yeux bandés :**

Pourquoi y a-t-il une différence ?

Quelles ont été les difficultés ?

- **Quelle est le rôle du guide pour la personne déficiente visuelle ?**

Le guide est la personne qui donne les informations à l'orale et avec son corps à la personne mal voyante pour se déplacer et s'orienter. La personne déficiente visuelle doit évoluer en toute confiance avec la personne qui guide.

- **Comparer les différents lancers, debout et assis :**

Pourquoi y a-t-il une différence ?

Quelles ont été les difficultés ?

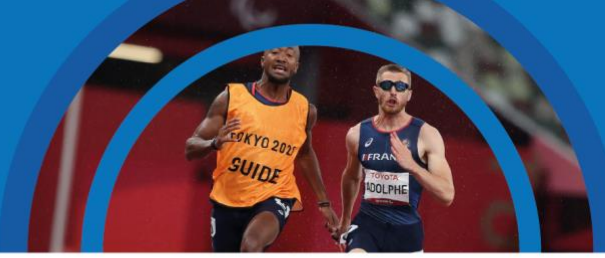
- **Est-ce plus difficile de lancer assis ou debout ?**

Il est plus facile de lancer debout, car en situation assise les jambes ne participent pas à la prise d'élan et d'appui pour lancer.

- **Pourquoi la personne sur la photo lance en position assise ?**

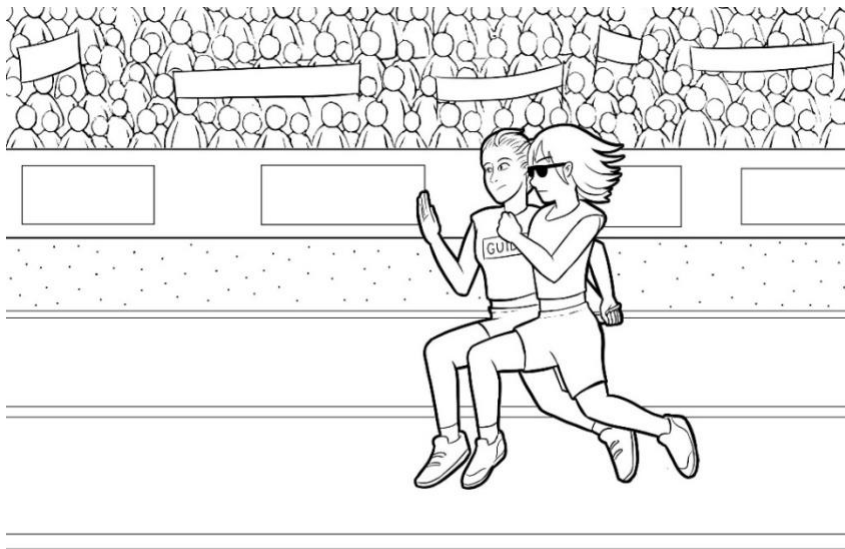
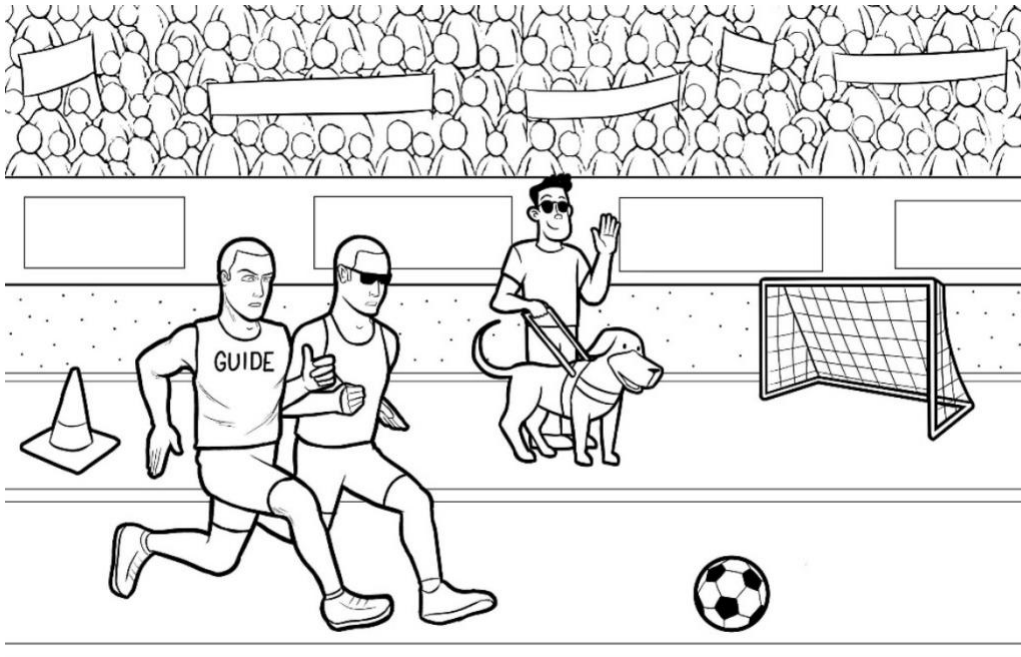
Ce garçon est assis car il n'a pas l'usage de ses jambes du fait de son handicap. Pour se déplacer il utilise un fauteuil roulant, comme la personne en arrière-plan.





Coloriage

Amusez-vous à colorier ces dessins qui représentent des coureurs et identifier les 4 erreurs dans le 1^{er} dessin.
Rendez-vous sur le site www.coloriaz.com pour retrouver encore plus de dessins.





Générateur de dessin

Amuse-toi à mettre en scène la pratique de l'athlétisme que tu viens de réaliser avec des camarades de classe sur le générateur de dessin :
<https://france-paralympique.fr/la-semaine-olympique-et-paralympique/>

© Coloriaz | un site internet de 2020