



Para athlétisme

#Force#Vitesse#Endurance#Technique

Le CPSF – Comité Paralympique et Sportif Français 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 ?



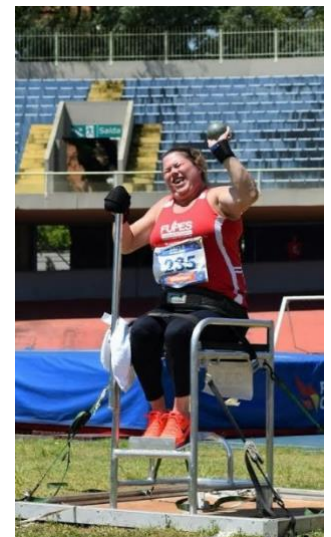
Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques.

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>
- Utiliser la vidéo de la Fondation Agitos « l'mPOSSIBLE » : Le Para-Athlétisme pour présenter la discipline : [SOP_Manuel-de-lenseignant-1.pdf \(france-paralympique.fr\)](https://www.fondation-agitos.org/wp-content/uploads/2019/11/plaquette-technique-de-guide-unadev.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

Préparation du matériel pour les mises en situation et découverte des techniques de la discipline :

- Lancer les balles loin avec les techniques de lancer.
- Courir vite et droit sur une courte distance ; réagir à un signal.

Le matériel

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

Pour le lancer :

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



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

Pour la course :

- Un masque pour chaque binôme
- Un lien pour chaque binôme (foulard, cordelette...)
- 1 chronomètre
- 1 sifflet
- 12 plots
- Des barres et des supports

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.

Consignes pour le guidage (Déficient Visuel - 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 – Arrêts toujours progressifs.
- En amont des exercices, il est important de familiariser les élèves au guidage, en proposant des parcours variés en marchant.



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

Objectifs d'apprentissage : La course

- Répondre rapidement à un signal pour courir droit le plus vite possible
- Savoir guider quelqu'un
- Savoir marcher et courir guidé
- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser sa course
- Courir en binôme au même rythme (même foulée) – Guideur/Guidé : Favoriser les comportements de coopération

1^{er} exercice : L'apprentissage de la notion de guide

En binôme, un élève guideur et un élève guidé, se tenant par le lien, effectuent un parcours de motricité en marchant au même rythme, les yeux ouverts puis avec les yeux bandés.

Le parcours est composé d'une partie en ligne droite, de barres sur des cônes à franchir, de cerceaux à l'horizontal sur des supports (slalom, passage d'obstacle, passage dans des cerceaux, pose-dépose d'objet...)

Effectuer le parcours en marchant à vitesse lente puis rapide. Inverser les rôles guideur/guidé.

- Développer les habilités relationnelles / Prendre en compte l'autre.
- Prendre conscience de la contrainte de la déficience visuelle.
- Comparer les performances dans les deux situations avec et sans déficience.
- Mettre en place de grandes distances de sécurité - anticiper une demande d'arrêt 10m avant un obstacle (mur ou personne).

2^{ème} exercice : La course

Objectif : Sur une courte distance, en binôme, courir vite, droit et en confiance pour arriver dans la zone la plus éloignée.

Dispositif : 4 couloirs avec 6 zones d'arrivée matérialisées, espacées de 2m, au-delà des 20m de course.

Consignes : 3 élèves par couloir – 2 élèves courent en binôme en se tenant par le lien, les yeux ouverts puis avec les yeux bandés. 1 élève note la zone d'arrivée.

Partir au 1^{er} coup de sifflet. Atteindre la zone la plus éloignée avant le 2^{ème} coup de sifflet.

Au 2^{ème} coup de sifflet, chaque binôme décélère. L'observateur note la zone d'arrivée atteinte. Mesurer et comparer les deux performances entre les yeux ouverts et les yeux bandés.

La mise en pratique du lancer en situation de déficience motrice

Objectifs d'apprentissage ; Le lancer

- Lancer en position debout puis assise (chaise).
- Utiliser sa main d'adresse.
- Lancer haut, lancer loin, lancer avec précision.
- Prendre conscience de la contrainte d'être assis pour effectuer le geste.
- Respecter les règles de sécurité.

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. Les enfants lanceurs peuvent être attachés par un lien (ceinture, écharpe...).

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.



3^{ème} exercice : Le Lancer

Objectifs : De la position debout puis assise, découvrir les formes (types et trajectoires) de lancers. Lancer précis, lancer loin et lancer différemment.

Atelier 1 – loin : Chacun son tour, debout puis assis sur une chaise, lancer l'engin le plus loin possible (pour faciliter, tendre une corde à 1m de hauteur, à 50 cm de distance du lanceur) ; puis comparer les performances.

Matérialiser les zones au sol par des repères de couleurs.

Atelier 2 – précis : Lancer dans des cerceaux positionnés à différentes distances.

4 lancers successifs : 2 lancers debout puis 2 lancers assis, comparer les deux lancers.

4^{ème} exercice : Le gagne terrain

Objectifs : Lancer assis, la chaise maintenue et les jambes surélevées, le plus loin et le plus précisément possible en direction de la zone cible.

Collaborer avec ses partenaires

Ajuster son geste en tenant compte de la contrainte de la position assise.

Dispositif : Sur un terrain de sport, matérialiser une zone de 20m de long avec une ligne à franchir. Utiliser des balles lestées.

Consignes : 4 élèves, 1 assis sur une chaise qui lance, 1 qui tient la chaise au moment du lancer puis qui la déplace à l'endroit de l'impact, 1 qui visualise l'impact de la balle au sol et 1 qui récupère le matériel.

L'enfant n°1 avance sa chaise à l'endroit du plot et lance une nouvelle fois jusqu'à atteindre la zone situé à 20m. L'élève qui visualise, compte le nombre de lancer pour atteindre les 20 m.

Changer de lanceur à la fin. Additionner le nombre de lancer par binôme.

Le binôme gagnant est celui qui a atteint la zone d'arrivée avec le moins de lancers.

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. Exemples de questions à se poser sur cette phase :

- Quelles difficultés avez-vous rencontrées lors de l'activité ?
 - Pour le guide ou l'aidant ?
 - Pour le joueur ?

- Quels termes avez-vous utilisés pour guider ou orienter ?



4/ Activités complémentaires

Découverte d'un club d'Athlétisme

« Pour t'y rendre, pense à l'environnement et, dans la mesure du possible, favorises le vélo, la marche, ... »

Clic sur le pictogramme, juste en dessous, de l'Athlétisme pour découvrir la discipline du Para-athlétisme, l'organisation en France, les clubs proches de ton école, ...

« Tu peux prendre contact avec un club proche de ton école pour aller voir la pratique en club »



Quizz



• **Quel parasport pratiquent-ils ?**

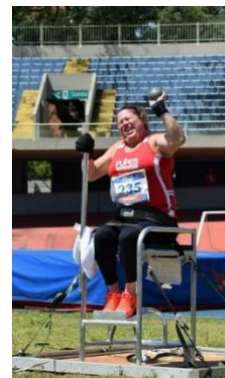
La course. Les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour les courses.

• **Combien y-at-il de places en finale des épreuves de 100m et de 400m ?**

Deux couloirs sont attribués 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).

• **Quel matériel adapté, ou moyens humains, utilisent les para-athlètes : Pour la course ?**

Fauteuil, prothèses, guide...



• **Quel parasport pratique-t-elle ?**

Le lancer assis.

• **Combien d'essais de lancer la lanceuse est-elle autorisée à faire ? Et pourquoi doit-elle les effectuer à la suite ?**

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 trois essais à la suite puis 3 essais supplémentaires si il est finaliste.

• **Quelles sont les adaptations nécessaires, pour le lancer ?**

Fauteuil fixé au sol, le lanceur est fixé solidement au siège par une sangle.

Une barre pour prendre appui pour se tracter vers l'avant puis se retenir.

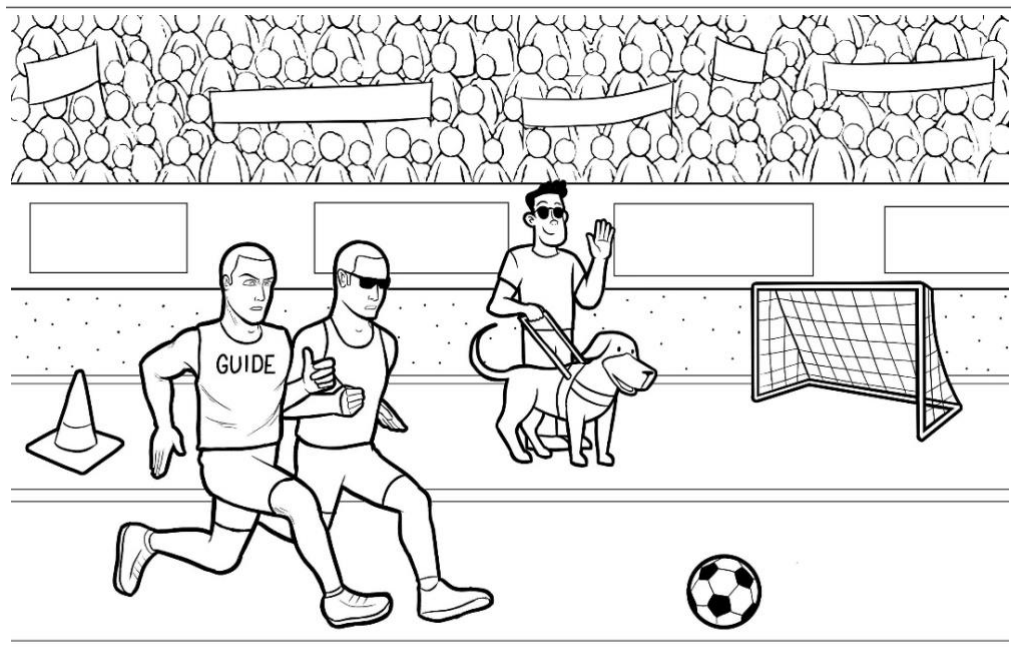
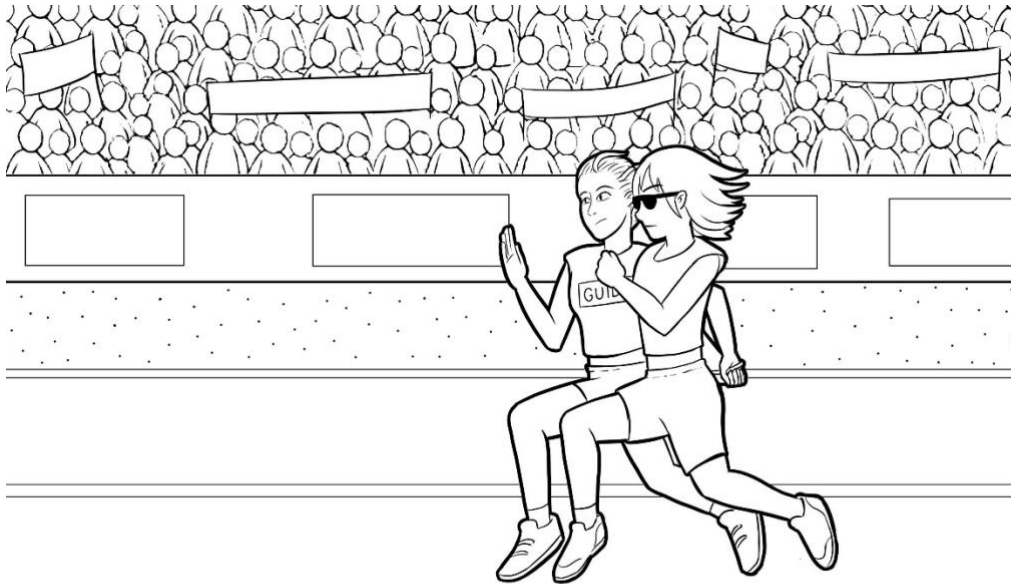


Coloriage

Amuse-toi :

- à colorier ces dessins qui représentent des coureurs ;
- à identifier les 4 erreurs sur le 2^{ème} 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/>