



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 ?



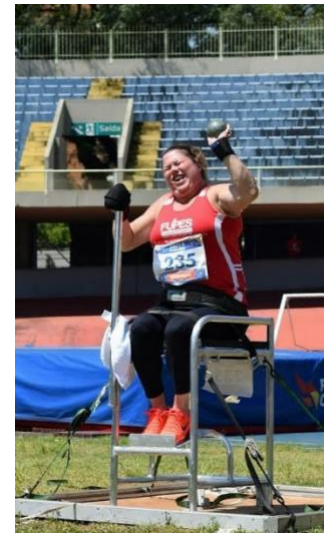
Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques.

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/fr/ressources/manuel-de-lenseignant-1)
- 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

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 et des sangles
- Des ballons, des balles de jonglage, des balles lestées par exemple
- Un décimètre

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



- Un lien, un foulard, pour chaque binôme
- Un masque/bandeau pour cacher les yeux pour chaque binôme
- 1 chronomètre
- 1 sifflet
- 12 plots
- Des barres et des supports

Pour la course :

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

- 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.
- 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.

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.
- Éviter 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 : L'apprentissage de la notion de guide

En binôme, un élève guideur et 1 élève guidé, se tenant par le lien, effectuent un parcours de motricité en marchant au même rythme, sans 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'horizontale 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

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, sans avoir les yeux bandés 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. 2 secondes entre les deux coups de sifflet.

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

La mise en pratique du lancer en situation de déficience motrice

Objectifs d'apprentissage : Le lancer

- Lancer de la position debout puis assise sur une 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 édictées par l'enseignant

Consignes pour le lancer :

- Les jambes du lanceur sont surélevées pour éviter le basculement de la chaise
- La chaise doit être maintenue ou fixée. Les enfants lanceurs peuvent être attachés par un lien (ceinture)

Règles de sécurité : Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant

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). Matérialiser les zones au sol par des repères de couleurs.

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

Lancer debout puis assis, en essayant d'obtenir le plus faible écart entre ses deux lancers.



La mise en pratique du saut en situation de déficience motrice

4^{ème} exercice : Le Saut

Objectifs : Réaliser le plus long saut

Dispositif : Prévoir des tapis pour sécuriser la réception

Consignes :

- Sauter le plus loin possible, les pieds joints et sans élan.
- Réaliser des répétitions de cet exercice les yeux bandés.
- Puis répéter ce même exercice les yeux ouverts pour comparer les différences de distances.

3/ Debriefing / retours

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

Exemples de questions à se poser sur cette phase de débriefing :

- Quelles difficultés avez-vous rencontrées lors de l'activité ?
 - Pour le guide ou l'aidant ?
 - Pour le lanceur ?
 - Pour le sauteur ?
- Quels termes avez-vous utilisés pour guider ou orienter ?
- Comparaison entre la discipline en situation de handicap et l'activité sans handicap ?
- Comment réduire les écarts de performance ?

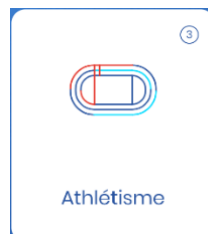


4/ Activités complémentaires

Découverte d'un club d'Athlétisme

Clic sur le pictogramme 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 »



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



Quizz

• **Tous les déficients visuels courent-ils nécessairement avec un guide ?**

Non. Certains malvoyants n'ont pas de guide, soit parce qu'ils n'en ont pas la nécessité, soit parce qu'ils ne préfèrent pas en bénéficier. Jusqu'en 1992, les athlètes non voyants couraient le 100m un par un, guidés à la voix par un guide situé derrière la ligne d'arrivée. Le coureur russe sébastianov avait le record du monde en 11"43. Aujourd'hui, les athlètes non voyants sont guidés durant la course et le record du monde est de 10"82.

• **Lors de l'épreuve de lancer, le fauteuil doit rester fixe avec interdiction de rouler ?**

Vrai. Aucune prise d'élan n'est autorisée. De plus, les athlètes sont sanglés pour que les membres inférieurs restent collés à l'assise.

• **Vrai ou Faux : avant chaque épreuve, un tirage au sort est effectué pour attribuer un guide à chaque athlète ?**

Faux, les binômes restent fixes. Le binôme Athlète-guide est indissociable et leur connaissance mutuelle est un facteur clé de leur performance.

• **Combien d'essais de lancer sont autorisés ? Et pourquoi doivent-ils être effectués 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 six essais à la suite.

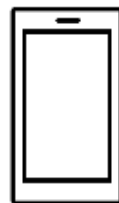
• **Le coureur et son guide doivent-ils franchir la ligne d'arrivée en même temps ?**

Non. Le règlement impose que l'athlète franchisse la ligne d'arrivée avant son guide.





Reportage



Proposition de réalisation d'un reportage : « **Dans la peau d'un Para-athlète** »

- Présentation de la discipline
- Présentation du public
- Mise en situation de pratique
- Interview...



Si vous en avez la possibilité, appuyez-vous sur un club d'athlétisme para-accueillant pour la réalisation.