



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Ateliers Athlétisme fauteuil

Par Serge Robert, référent formation athlétisme



# Préambule

Par Serge Robert

## Son parcours

- ▶ Athlète de Haut Niveau de 1992 à 2000 (Jeux Paralympiques d'Atlanta, 1996)
- ▶ BEES Handisport 1995
- ▶ Entraîneur de l'équipe de France « course Fauteuil » de 2001 à 2016
- ▶ Référent Formation Commission Fédérale Athlétisme depuis 2001
- ▶ Référent Course Fauteuil « Détection & Suivi jeunes » depuis 2017

## Pourquoi l'athlétisme fauteuil ?

Les ateliers proposent des exemples de séances basées sur les principaux fondamentaux de l'entraînement spécifiques à la course fauteuil sur piste. Ils permettent de mettre en œuvre un programme d'entraînement progressif. Les ateliers visent à améliorer les capacités techniques des athlètes en fauteuil, à améliorer leurs capacités physiques en pratiquant des exercices techniques, comme le départ, la vitesse, la puissance, l'endurance. L'accent sera principalement mis sur le développement et le perfectionnement des habiletés de course fauteuil sur piste.

## Rappelez-nous comment bien utiliser ces fiches.

Les séances proposées sont uniquement des exemples pouvant être modifiés en fonction du niveau et des capacités des pratiquants. La majorité des séances sont présentées sur piste mais peuvent dans certains cas se dérouler hors stade. A ce stade, on apprend toutes les habiletés techniques essentielles, ainsi que certaines phases posturales pour une bonne poussée. L'athlète se familiarise à l'entraînement sportif.

## Pouvez-vous nous décrire l'athlète de ce niveau roue bleue ?

L'athlète commence à appréhender les types de force et d'endurance musculaire sollicités. Il augmente sa capacité à gérer les ressources mobilisées (puissance et souplesse des membres supérieurs), ainsi que celles utilisées sur le plan énergétique (volume, intensité et récupération). A ce niveau de pratique, l'athlète va se rendre compte de la qualité du matériel et de son positionnement. Le type et la qualité des gants utilisés, ainsi que l'état de revêtement des mains courantes auront une incidence sur la pratique.

## Quelle est la place du travail technique dans ces ateliers Roue Bleue (thème 5 : exercices techniques) ?

Le travail technique est indispensable pour l'amélioration de la poussée (action musculaire et biomécanique). Il permettra à l'athlète de réduire sa dépense énergétique sur l'ensemble du cycle de poussée.

## Pour bien comprendre certains termes employés, voici quelques explications :

*Allure = vitesse de déplacement.*

*Cadence = nombre de poussées de bras par minute.*

*Intensité = dépense énergétique utilisée.*

*Effort = force exécutée sur un exercice.*



# SOMMAIRE

|         |                             |       |       |
|---------|-----------------------------|-------|-------|
| THÈME ❶ | <b>ENTRAÎNEMENT DE BASE</b> | ..... | P. 4  |
| THÈME ❷ | <b>LE DÉPART</b>            | ..... | P. 11 |
| THÈME ❸ | <b>VITESSE COURTE</b>       | ..... | P. 19 |
| THÈME ❹ | <b>VITESSE LONGUE</b>       | ..... | P. 25 |
| THÈME ❺ | <b>EXERCICES TECHNIQUES</b> | ..... | P. 31 |



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

**Thème n° 1**

# **ENTRAÎNEMENT DE BASE**

- ① ENDURANCE FONDAMENTALE**
- ② VARIATION D'ALLURES**
- ③ ENDURANCE DE FORCE**
- ④ ÉTALONNER SA VMA**
- ⑤ ENDURANCE DE VITESSE**
- ⑥ ENDURANCE DE COURSE**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ① : ENDURANCE FONDAMENTALE

Thème n°1 • Entraînement de base

## MATÉRIEL

Fauteuils de course

## DURÉE DE L'ATELIER

30' à 45'

## NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Hors-stade (sur piste cyclable ou parcours sécurisé)

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Capacité aérobie.

## CONSIGNES

- ▶ Ne pas négliger le temps d'échauffement de 10 à 15 min.
- ▶ Rouler à une allure de confort (environ 55% de sa vitesse max) pendant 30 à 45 minutes.
- ▶ Adapter sa vitesse et sa cadence de brassée continue.

## APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser sa capacité aérobie du point de vue physique, psychologique et technique.
- 2 Apprendre à gérer son allure.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Diminuer la distance et l'allure.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Varier les allures.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Augmenter l'allure.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier 2 : VARIATION D'ALLURES

Thème n°1 • Entraînement de base

| MATÉRIEL            | DURÉE DE L'ATELIER |
|---------------------|--------------------|
| Fauteuils de course | 45'                |

| NOMBRE D'ATHLÈTES | MODES DE PRATIQUE                                    | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|--|----------------------------|
| Libre             | Hors-stade (sur piste cyclable ou parcours sécurisé) | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Privilégier un parcours plat et roulant.</li> <li>▶ L'athlète suit un vélo.</li> </ul> |  |

| FONDAMENTAUX  | CONSIGNES   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Capacité aérobie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rouler à une allure de confort 55 % de sa vitesse max entrecoupée de temps d'effort à 70 %.</li> <li>▶ Ces temps peuvent être décomposés en fractions de 30 sec à 5 mn maximum.<br/> <b>Exemple 1 :</b> 2 x (5 x 30" d'effort / 30" de récupération)<br/>           - Récupération complète entre les deux blocs.</li> <li><b>Exemple 2 :</b> sous forme de pyramide : 30" - récup 30" - 1' - récup 1' - 1'30 - récup 1'30 - 2' - récup 2'. Puis effectuer en sens inverse avec un temps de retour au calme entre les 2 séries de 6'.</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser sa capacité aérobie du point de vue physique, psychologique et technique.

| REMÉDIATIONS  |  |   |
|---|--|---|
| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ  | EXERCICE TROP FACILE   | ATHLÈTES AVANCÉS  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Si la technique se dégrade à cause de la fatigue, augmenter la durée des récupérations ou diminuer la résistance afin de poursuivre l'entraînement en privilégiant la qualité de la réalisation et non la quantité.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Veiller à ce que les temps d'effort soient exécutés toujours en intensité modérée (filière « aérobie »).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Varier les allures.</li> </ul> |



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ③ : ENDURANCE DE FORCE

Thème n°1 • Entraînement de base

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, sifflet

## DURÉE DE L'ATELIER

45'

## NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste ou hors-stade

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Endurance de force.

## CONSIGNES

- ▶ Rouler à une allure de confort (environ 50% de sa vitesse max).
- ▶ Au coup de sifflet : augmenter la cadence jusqu'au coup de sifflet suivant (allure pouvant aller jusqu'à 80% de sa vitesse max).
- ▶ Les coups de sifflet doivent être assez espacés afin de permettre une récupération suffisante et la durée des efforts, comprise entre 5" et 30" maximum.
- ▶ Possibilité d'effectuer des blocs de travail de 5 à 10 min.

## APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser l'endurance de force du point de vue physique, psychologique et technique.
- 2 Développer ses capacités respiratoire, cardiaque, et musculaire.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Sur les temps d'effort, augmenter la cadence en limitant l'effort.
- ▶ Travailler sur des temps courts (5" d'effort peuvent suffir).

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Prolonger le temps d'effort sans augmenter l'intensité.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Travailler à 80% de sa vitesse max.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 4 : ÉTALONNER SA VMA

Thème n°1 • Entraînement de base

## MATÉRIEL

Fauteuils de course, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

45'

## NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser un repère aux 300 m.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Endurance de force

## CONSIGNES

- ▶ Objectif : étalonner sa vitesse maximale sur 300 m.
- ▶ Réaliser 5 x 300 m avec au moins 1 min de récupération entre chaque course.
- ▶ Retirer le temps le moins bon afin de donner une estimation de sa vitesse maximale sur 300 m.

## APPRENTISSAGE

- 1 Trouver le meilleur compromis entre la dépense énergétique disponible et la durée de son utilisation.
- 2 Développer ses capacités respiratoire, cardiaque, et musculaire.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer que les bases d'utilisation du fauteuil soient « maîtrisées ».
- ▶ Si difficultés dans les virages, effectuer l'exercice sur un espace droit, roulant permettant d'effectuer la distance.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Étalonner le test sur 10 x 300 m.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Étalonner le test sur 10 x 300 m.
- ▶ Effectuer la séance sur faux plat montant.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ⑤ : ENDURANCE DE VITESSE

Thème n°1 • Entraînement de base

## MATÉRIEL

Fauteuils de course, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

45'

## NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste ou hors-stade

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse (effort anaérobie alactique).

## CONSIGNES

- ▶ Rouler à vitesse maximale sur une distance courte ou un temps court (durée 5 à 20").

**Exemple 1 :** 5 x 100 m avec 2' de récupération.  
+ 6 x 50 m (travail des départs) avec récupération au retour.

**Exemple 2 (hors-stade) :** 5 x 10" avec 2' de récupération.

## APPRENTISSAGE

- 1 Développer « l'endurance-vitesse » du point de vue physique, psychologique et technique.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Maîtrise technique des appuis pour une bonne coordination avant de passer à une exécution rapide du geste (cadence élevée).

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter l'application technique, « stimulation optimale » (mouvement juste et application des forces au bon moment).

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Contrôler la régularité des temps à l'aide d'un chronomètre.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 6 : ENDURANCE DE COURSE

Thème n°1 • Entraînement de base

## MATÉRIEL

Fauteuils de course, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

45'

## NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste ou hors-stade

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Endurance de course

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer 5 x 400 m (tour de stade) à 90% de sa vitesse maximale.
- ▶ La récupération est égale au temps de course.
- ▶ Prendre des repères d'allure précis avec l'intention de pouvoir tenir sur 800 à vitesse régulière.

## APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser son endurance de course du point de vue physique, psychologique et technique.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

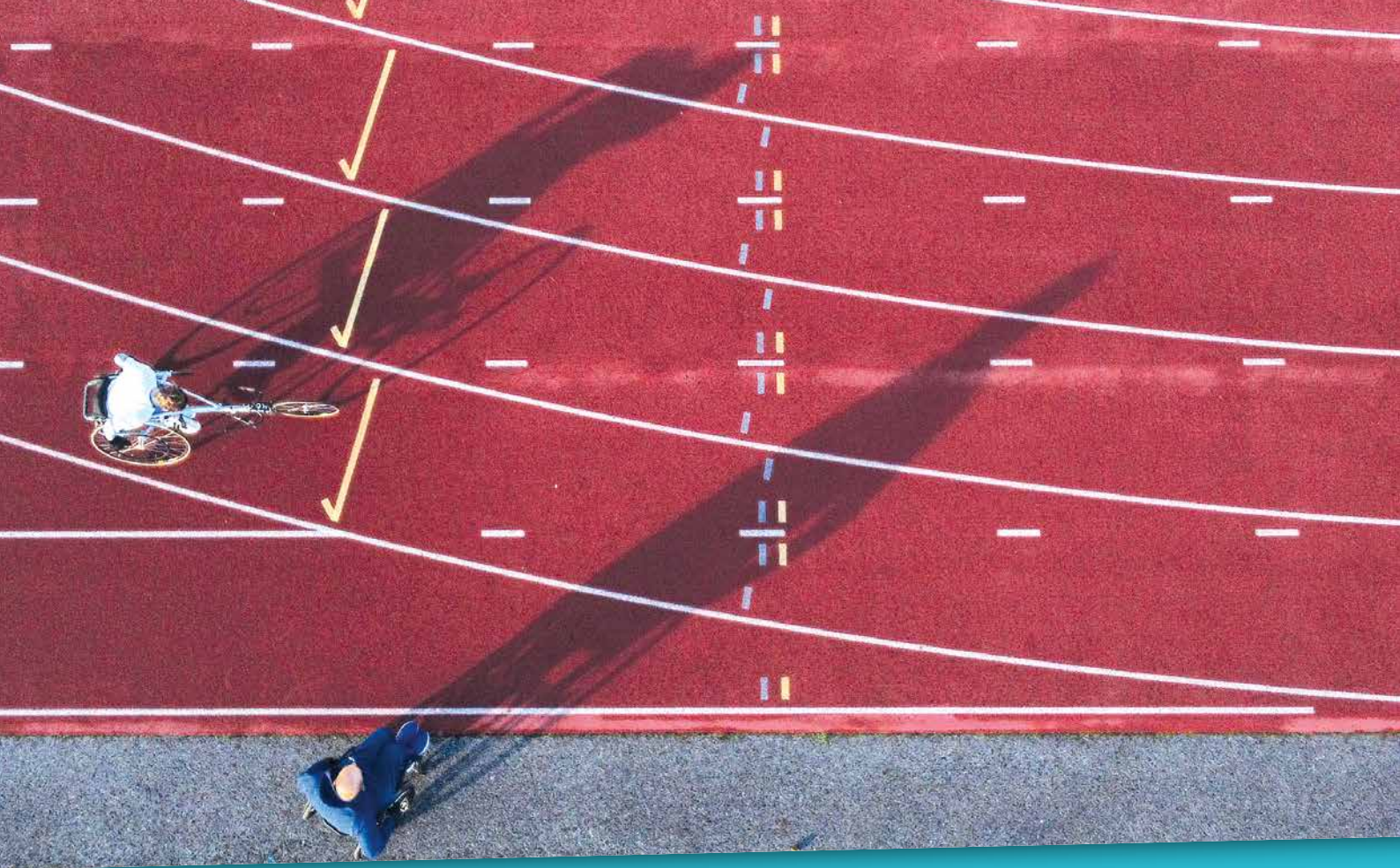
- ▶ Réduire la distance.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter la cadence.
- ▶ Ne pas varier les allures.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Effectuer le même exercice sur 800 m.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

## Thème n° 2

# LE DÉPART

- ① APPUI ET MAIN COURANTE
- ② ENCHAINEMENT DES APPUIS
- ③ ARRIÈRE - AVANT
- ④ ORDRES DE DÉPART
- ⑤ RÉACTIVITÉ
- ⑥ FORCE ET AMPLITUDE
- ⑦ DÉPART VIRAGE



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ① : APPUI ET MAIN COURANTE

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

15'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

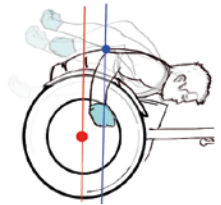
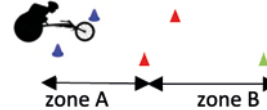
Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Sur une ligne droite de 10 m, positionner 2 plots de départ, 2 plots à 5 m et 2 plots à 10 m.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ
- ▶ Explosivité

## CONSIGNES

- ▶ Propulser le fauteuil le plus loin possible en 2 poussées. Laisser dérouler jusqu'au plot vert.
- ▶ Chronométrer le temps de passage de la zone B (du plot rouge au plot vert).
- ▶ Effectuer 3 essais en essayant d'améliorer le temps de passage dans la zone B.

## APPRENTISSAGE

① Améliorer la qualité d'appuis (poussée/propulsion). ② Pour réaliser une poussée efficace : engager les épaules au maximum vers l'avant (angle épaule / axe roue à 45°), les coudes doivent être le plus possible à l'avant de l'axe de roue ; effectuer une poussée complète en allant au maximum vers l'arrière ; mouvement le plus ample possible/Eviter de relever le tronc à la fin de la poussée.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ne pas confondre vitesse (intensité) et rapidité (vitesse élevée).
- ▶ Allonger l'appui et la poussée sur la main-courante.
- ▶ Autoriser si nécessaire de pincer la main-courante (attraper la main-courant à pleine main).

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réaliser une poussée explosive nette.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Le tronc est fixé et ne bouge pas pendant l'exécution de la poussée.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 2 : ENCHAÎNEMENT DES APPUIS

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

30'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

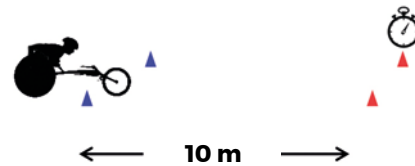
Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 10 m avec 2 plots au départ et 2 plots à l'arrivée.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ / mise en action
- ▶ Explosivité

## CONSIGNES

- ▶ Enchaîner 3 poussées maximales en essayant de prendre de la vitesse sans relever le tronc.
- ▶ Le tronc (dos) ne fait qu'accompagner la poussée des bras « vers le bas ».

## APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer son départ de course.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ne pas confondre vitesse et précipitation.
- ▶ Allonger l'appui et la poussée sur la main-courante.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Chronométrer sur 10 m.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Chronométrer sur 10 m avec les ordres de départ.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ③ : ARRIÈRE - AVANT

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants plots.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

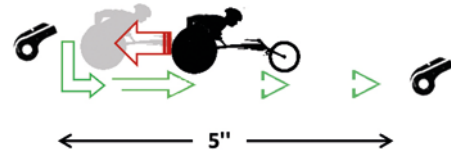
Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Sur une ligne droite (pas de zone à matérialiser).
- ▶ Les athlètes sont positionnés de préférence côte-à-côte.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ (réactivité au signal)
- ▶ Explosivité

## CONSIGNES

- ▶ Au 1<sup>er</sup> coup de sifflet, reculer.
- ▶ Au 2<sup>e</sup> coup de sifflet, accélérer en marche avant en essayant de prendre le plus de vitesse possible jusqu'au coup de sifflet suivant.
- ▶ Le temps d'accélération doit être de 5" environ.

## APPRENTISSAGE

- 1 Réagir à un signal.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Si difficulté de réactivité, prolonger le temps d'accélération à 10".

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Varier les temps afin de maintenir l'attention et les réactivités. Ex : laisser reculer pendant 10", puis 5", 20"...

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Appliquer la technique de premières poussées (exercices 1 et 2).



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier 4 : ORDRES DE DÉPART

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

30'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

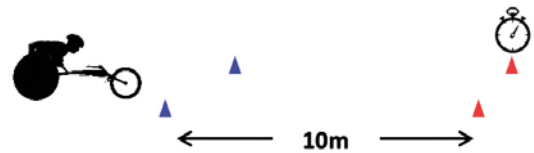
Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Les athlètes sont placés 1 m derrière la ligne de départ.
- ▶ La distance à parcourir est de 10 m.
- ▶ Débuter par un échauffement sur des répétitions de mise en action lente.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ (réactivité au signal).
- ▶ Ordres de départ (commandement sprint).

## CONSIGNES

- ▶ Suivre les ordres de départ :
  1. A vos marques : avancer jusqu'à la ligne de départ et s'immobiliser rapidement.
  2. Prêt : prendre sa posture de départ et s'immobiliser rapidement.
  3. Partez.
- ▶ Être le plus réactif possible au signal.
- ▶ Diversifier les signaux afin de maintenir la concentration des athlètes.

## APPRENTISSAGE

- ① Connaître et respecter les ordres de départ.
- ① Réagir à un signal.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ne pas se focaliser sur la première poussée ou se mettre en échec si celle-ci est mal maîtrisée / exécutée.
- ▶ Se concentrer surtout sur la capacité à enchaîner correctement les poussées suivantes.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ S'assurer en priorité d'une bonne exécution gestuelle : poussées complètes - retour rapide sur la phase de suspension.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ S'assurer que la première poussée est non seulement réactive mais puissante et propulsive.
- ▶ Sur l'enchaînement, pas de perturbation de trajectoire du fauteuil, le dos de l'athlète n'est pas trop courbé, les épaules bien rectilignes, l'extension des bras complète.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ⑤ : RÉACTIVITÉ

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, 6 plots.

## DURÉE DE L'ATELIER

30'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

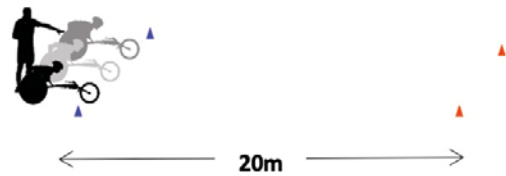
Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 20 m par des plots.
- ▶ En individuel : les athlètes se positionnent l'un derrière l'autre.
- ▶ Collectif : les athlètes se positionnent côté-à-côte.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ
- ▶ Réactivité au départ

## CONSIGNES

- ▶ L'entraîneur donne différentes consignes de départ :
  - en variant les intervalles de temps pour tester les réactions.
  - sans ordre préalable.
- ▶ Le départ est donné à tour de rôle par les athlètes.
- ▶ (collectif) Donner le départ en touchant un des athlètes. Les autres athlètes doivent démarrer aussi tôt que possible.

## APPRENTISSAGE

- ① Connaître et respecter les ordres de départ.
- ① Réagir à un signal.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Se relacher (ne pas rester crispé).

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ S'assurer que la technique est correctement appliquée malgré la confrontation.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Chronométrer.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 6 : FORCE & AMPLITUDE

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots.

## DURÉE DE L'ATELIER

15'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

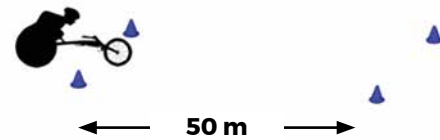
## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m par des plots.

▶ Les athlètes se positionnent l'un derrière l'autre devant la ligne de départ.



## FONDAMENTAUX

▶ Technique de poussée

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer une accélération sur 50 m.
- ▶ Compter le nombre de poussées et essayer de diminuer à chaque passage sans ralentir.
- ▶ Les poussées doivent être amples et continues (le bras est continuellement en mouvement).
- ▶ Effectuer 3 essais.

## APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer sa capacité à maintenir l'accélération le plus longtemps possible.
- 2 Atteindre l'amplitude la plus importante possible.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

▶ Autoriser de mordre le couloir.

### EXERCICE TROP FACILE

▶ L'accélération doit être nette et visible.

### ATHLÈTES AVANCÉS

▶ Idem sur 100 m.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 7 : DÉPART VIRAGE

Thème n°2 • Le départ

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

30'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste

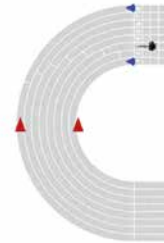
## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m par des plots.

▶ Les athlètes se positionnent l'un derrière l'autre devant la ligne de départ.



## FONDAMENTAUX

▶ Départ / Mise en action en virage

▶ Explosivité

## CONSIGNES

▶ L'entraîneur donne le départ et chronomètre.

▶ Effectuer 50 m à 100 % de sa vitesse maximale.

▶ Varier les couloirs.

## APPRENTISSAGE

1 Être capable d'effectuer un départ en virage aussi efficace qu'en ligne droite. 2 Poussées bien symétriques.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

▶ S'assurer du bon réglage du correcteur de courbe.

▶ Attention aux mouvements parasites pouvant perturber les trajectoires.

### EXERCICE TROP FACILE

▶ Battre son record de vitesse au 50 m.

### ATHLÈTES AVANCÉS

▶ Battre son record de vitesse au 50 m.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

## Thème n° 3

# VITESSE COURTE

- ① VITESSE PROGRESSIVE
- ② VITESSE MAXIMALE (3 ZONES)
- ③ VITESSE MAXIMALE (5 ZONES)
- ④ VITESSE OPTIMALE EN VIRAGE
- ⑤ VITESSE LANCÉE



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ① : VITESSE PROGRESSIVE

Thème n°3 • Vitesse courte

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots.

## DURÉE DE L'ATELIER

15'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite entre 50 m et 100 m par des plots au départ et à l'arrivée.



## FONDAMENTAUX

▶ Accélération

▶ Vitesse

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer une accélération progressive sur la distance définie pour arriver à des fréquences de sprint sur la seconde partie.
- ▶ L'amplitude doit être proportionnelle à la prise de vitesse (petite au début, grande à la fin).
- ▶ Observable : lorsque l'amplitude se stabilise, c'est signe que la vitesse « optimale » est atteinte.
- ▶ Effectuer 5 fois l'exercice.

## APPRENTISSAGE

- ① Améliorer la capacité à prendre de la vitesse.
- ② Gérer le rapport amplitude - fréquence.
- ③ Apprendre à mettre de l'intensité tout en gardant le contrôle technique du geste.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Commencer par des accélérations à vitesse modérée afin de bien intégrer la gestuelle et les intentions.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter la vitesse en augmentant la puissance d'exécution sur les mains-courantes plutôt que la cadence.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Idem en engageant une vitesse plus importante dès le départ.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ② : VITESSE MAXIMALE (3 ZONES)

Thème n°3 • Vitesse courte

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

20'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

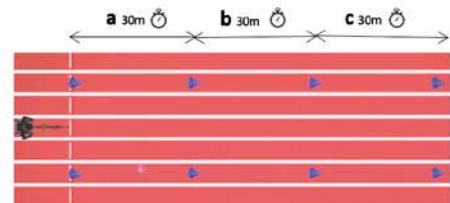
Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Individuelle

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 90 m.
- ▶ Délimiter 3 zones de 30 m.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Force
- ▶ Accélération

## CONSIGNES

- ▶ Parcourir la distance le plus rapidement possible (départ arrêté).
- ▶ Chronométrer les temps intermédiaires tous les 30 m, les temps doivent diminuer d'une zone à l'autre.
- ▶ Effectuer 3 fois à 100 % de sa vitesse maximale.
- ▶ Être puissant sur les poussées afin de prendre de la vitesse.

## APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer la capacité à prendre de la vitesse.
- 2 Apprendre à mettre de l'intensité tout en gardant le contrôle technique du geste.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Privilégier la force et la puissance sur le premier secteur, la vitesse dans le deuxième et la résistance dans le troisième.
- ▶ Le temps en 3<sup>e</sup> zone doit être au moins égal à celui de la 2<sup>e</sup> zone.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Améliorer la performance par secteur.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Diminuer le nombre de poussées par zone.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ③ : VITESSE MAXIMALE (5 ZONES)

Thème n°3 • Vitesse courte

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

20'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

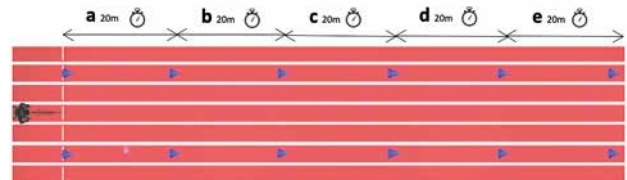
Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Individuelle

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 100 m.
- ▶ Délimiter 5 zones de 20 m.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer la distance le plus rapidement possible.
- ▶ Chronométrer les temps intermédiaires tous les 20 m, les temps doivent diminuer d'une zone à l'autre.
- ▶ Effectuer 3 fois à 100 % de sa vitesse maximale.

## APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer la capacité à prendre de la vitesse.
- 2 Augmenter sa capacité à maintenir sa vitesse optimale.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Essayer que la vitesse ne diminue pas.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Les temps doivent être de plus en plus rapides à chaque zone.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Être très précis techniquement (pas d'oscillation du corps et mouvements parasites du fauteuil).



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier 4 : VITESSE OPTIMALE EN VIRAGE

Thème n°3 • Vitesse courte

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

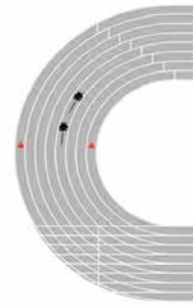
Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser le départ du 50 m par 2 plots à mi-virage et l'arrivée par 2 plots à la fin du virage (départ du 100 m au début du virage).



## FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer des distances de courses variées de 90 à 95 % de sa vitesse maximale.  
Exemple : 5 x 50 m puis 5 x 100 m (récupération : 2' entre chaque course, 6' entre les 2 séries).

## APPRENTISSAGE

- 1 Gérer sa vitesse en virage

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Découper la séance ou diminuer les exercices.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Viser une régularité d'intensité sur l'ensemble de la séance.
- ▶ Être explosif sur l'ensemble des départs.
- ▶ Rester relâché et souple sur les articulations pendant les temps de suspension.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Viser une régularité d'intensité sur l'ensemble de la séance.
- ▶ Être explosif sur l'ensemble des départs.
- ▶ Rester relâché et souple sur les articulations pendant les temps de suspension.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier ⑤ : VITESSE LANCÉE

Thème n°3 • Vitesse courte

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

30'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste

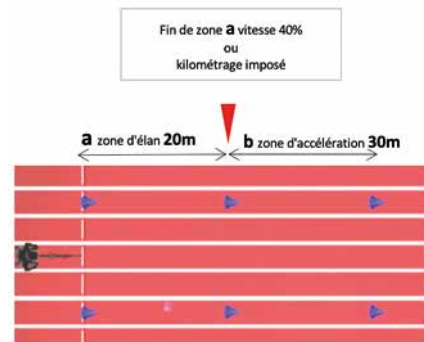
## GESTION DE GROUPE

Collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser par des plots une zone d'élan de 20 m puis une zone d'accélération de 10 m à 60 m selon la consigne.

- ▶ Différencier la couleur de plots pour la zone d'élan.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer 4 fois : 20 m d'élan + 30 m d'accélération (récupération sur le temps du retour et 5' à la fin de la série).
- ▶ Effectuer 4 fois : 20 m d'élan + 60 m d'accélération (récupération sur le temps du retour et 5' à la fin de la série).
- ▶ Effectuer 4 fois : 20 m d'élan + 80 m d'accélération (récupération sur le temps du retour).

## APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer sa capacité à effectuer une accélération lancée explosive.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

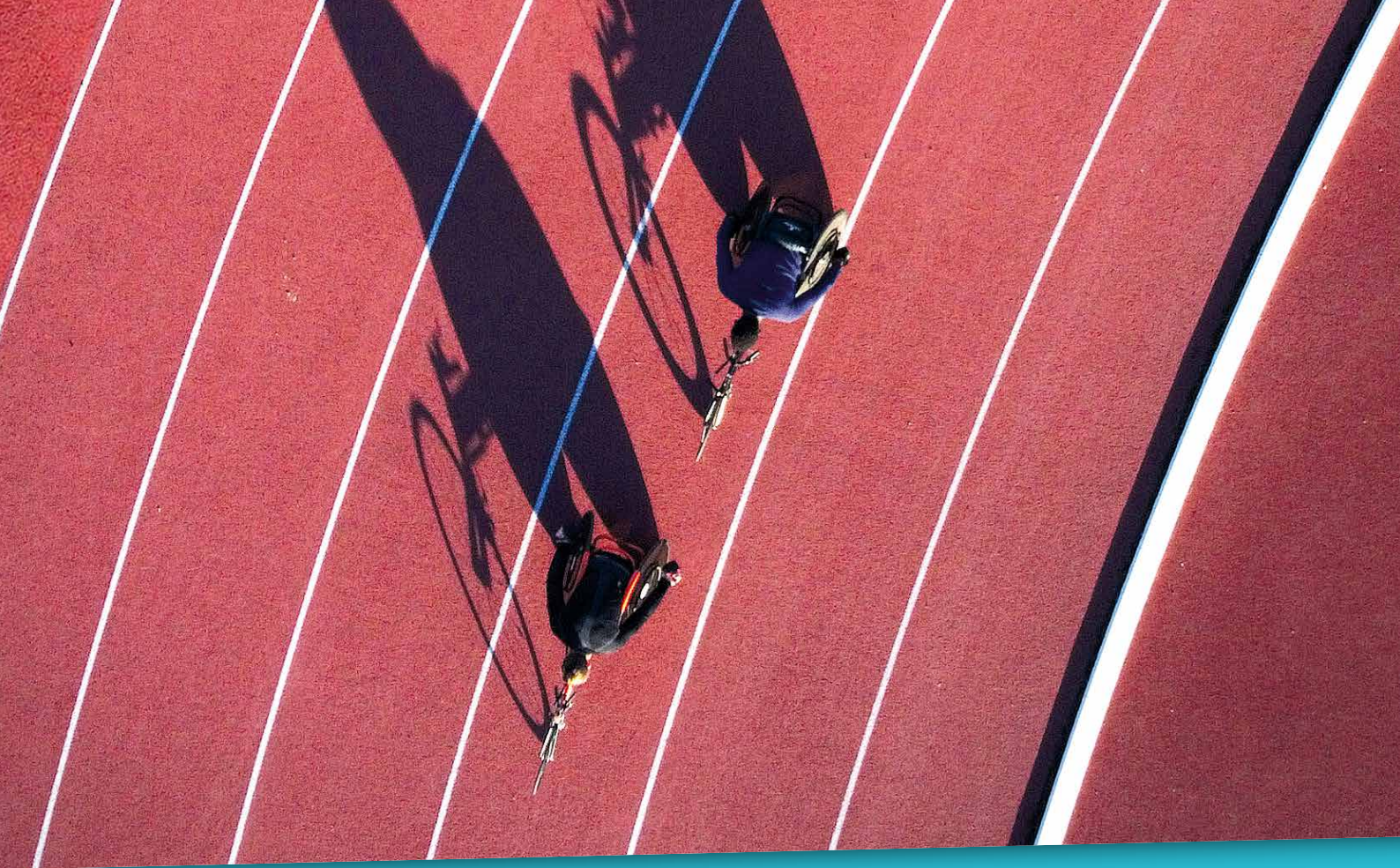
- ▶ Ne pas se lancer trop vite afin que l'accélération soit nette.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Attention à maintenir une maîtrise technique (poussées et appuis sur les mains-courantes conséquentes).
- ▶ Ne pas se précipiter.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Prendre une course d'élan de 30 m afin de réaliser une accélération à partir d'une vitesse plus élevée.
- ▶ Être explosif sur l'ensemble des départs.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

## Thème n° 4

# VITESSE LONGUE

- ① RÉSISTANCE COURSE COURTE
- ② RÉSISTANCE COURSES VARIÉES  
« SPRINT » EN PYRAMIDE
- ③ SÉANCE FRACTIONNÉE
- ④ RÉSISTANCE VITESSE MAXIMALE
- ⑤ SITUATION DE SURVITESSE



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ① : RÉSISTANCE COURSE COURTE

Thème n°4 • Vitesse longue

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots

## DURÉE DE L'ATELIER

45'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Collective

## DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une distance de 100 m ou 150 m par des plots au départ et à l'arrivée.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Résistance vitesse (+ de 15'')

## CONSIGNES

- ▶ Effectuer des séries de 100 m ou 150 m (départ arrêté)  
Exemple : (3 x 150 m) x 3 avec 4' de récupération entre les courses et 10' entre les séries.

## APPRENTISSAGE

- 1 Capacité à maintenir une vitesse de mouvement (allure sprint)..

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Diminuer les distances.
- ▶ Augmenter les temps de récupération.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Chronométrer les courses.
- ▶ Être régulier sur l'ensemble des courses.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Être régulier sur l'ensemble des courses.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier 2 : RÉSISTANCE COURSES VARIÉES « SPRINT » EN PYRAMIDE

Thème n°4 • Vitesse longue

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots

## DURÉE DE L'ATELIER

60'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

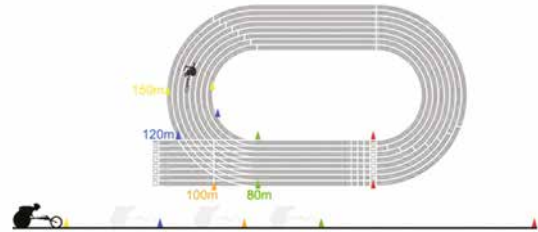
Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter des zones de distances variées sur piste.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse

## CONSIGNES

- ▶ Enchaîner des courses sur des distances variées à haute intensité  
Exemple pyramide : 30 m - 50 m - 80 m - 100 m - 120 m - 150 m -  
120 m - 100 m - 50 m - 30 m, récupération sur le retour ;
- ▶ Récupération 8' entre les deux séries.

## APPRENTISSAGE

- 1 Capacité à maintenir une vitesse de mouvement (allure sprint).

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Adapter la pyramide en fonction du niveau de pratique.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rester régulier techniquement sur l'ensemble des séries.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Augmenter les distances jusqu'à 200 m.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ③ : SÉANCE FRACTIONNÉE

Thème n°4 • Vitesse longue

| MATÉRIEL                         | DURÉE DE L'ATELIER |
|----------------------------------|--------------------|
| Fauteuil de course, gants, plots | 60'                |

| NOMBRE D'ATHLETES | MODES DE PRATIQUE | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Libre             | Sur piste         | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Délimiter des zones de distances variées sur un parcours. Le total de ces zones doit être cohérent aux distances de spécialités.</li> </ul> |  |

| FONDAMENTAUX  | CONSIGNES  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vitesse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Effectuer des séries de courses courtes fractionnées.<br/>Exemple 1 : 150 m &gt; 50 m vite - 50 m relâché - 50 m vite<br/>Exemple 2 : 400 m &gt; 200 m vite - 100 m récup - 100 m vite</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

- 1 Capacité à maintenir une vitesse de mouvement (allure sprint).

| REMÉDIATIONS  |   |   |
|---|---|---|
| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ  | EXERCICE TROP FACILE  | ATHLÈTES AVANCÉS  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapter la pyramide en fonction du niveau de pratique.</li> <li>▶ Cesser dès que la fréquence et l'amplitude chutent.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Exécuter les séries en confrontation tout en privilégiant le travail technique.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Continuer à pousser pendant les temps de récupération active.</li> </ul> |



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier 4 : RÉSISTANCE VITESSE MAXIMALE

Thème n°4 • Vitesse longue

| MATÉRIEL                                      | DURÉE DE L'ATELIER |
|---|--------------------|
| Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre | 30'                |

| NOMBRE D'ATHLETES | MODES DE PRATIQUE       | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|-------------------------|----------------------------|
| Libre             | Sur piste ou hors stade | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION  |  |
|--|--|
| <p>▶ Les départs sont réalisés à l'arrêt sur piste et lancés hors stade.</p> |  |

| FONDAMENTAUX                                     | CONSIGNES   |
|--|---|
| <p>▶ Résistance vitesse (anaérobie lactique)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rouler pendant 15" à 90" à 95 % de sa vitesse maximale.</li> <li>▶ Le niveau de maîtrise de l'athlète détermine la quantité de travail.</li> <li>▶ Répéter 3 ou 4 fois.</li> <li>▶ En cas d'effondrement de l'intensité ou de la qualité de réalisation, arrêter la séance.</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

- 1 Conserver le plus longtemps possible la vitesse optimale acquise lors de l'entraînement de vitesse, c'est-à-dire, avoir une baisse de vitesse aussi faible que possible sur des distances ou des durées plus importantes.

| REMÉDIATIONS  |  |   |
|---|--|---|
| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ  | EXERCICE TROP FACILE                       | ATHLÈTES AVANCÉS  |
| <p>▶ Adapter les distances et les temps de récupération afin de maintenir un effort maximal sur la durée.</p> | <p>▶ Limiter les mouvements parasites.</p> | <p>▶ Rouler à une cadence privilégiant l'amplitude et la poussée postérieure (force horizontale).</p> |



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ⑤ : SITUATION DE SURVITESSE

Thème n°4 • Vitesse longue

| MATÉRIEL                                      | DURÉE DE L'ATELIER |
|---|--------------------|
| Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre | 30'                |

| NOMBRE D'ATHLETES | MODES DE PRATIQUE | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Libre             | Sur piste         | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Matérialiser une ligne droite par des plots au départ et à l'arrivée sur différentes distances.</li> <li>▶ Diviser les zones de travail en 2 distances égales.</li> </ul> |  |

| FONDAMENTAUX   | CONSIGNES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Survitesse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Effectuer la série suivante à vitesse lancée : 20 m élan + 20 m vite ; 40 m élan + 40 m vite ; 80 m élan + 80 m vite ; 40 m élan + 40 m vite ; 20 m élan + 20 m vite ; récupération 3' entre chaque course.</li> <li>▶ Répéter 2 fois la série avec une récupération complète entre les 2.</li> <li>▶ Utiliser la zone d'élan pour atteindre une vitesse optimale.</li> <li>▶ Utiliser la zone spécifique pour garder la vitesse atteinte sur la durée.</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

- 1 Augmenter sa capacité à résister à la décélération.
- 2 Apprendre à mettre de l'intensité tout en gardant le contrôle technique du geste.

| REMÉDIATIONS   |   |   |
|--|---|---|
| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ   | EXERCICE TROP FACILE  | ATHLÈTES AVANCÉS  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Augmenter les temps de récupération.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Augmenter les distances en fonction des capacités de l'athlète.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Augmenter les distances en fonction des capacités de l'athlète.</li> </ul> |



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

**Thème n° 5**

# **EXERCICES TECHNIQUES**

- ① CADENCE RAPIDE**
- ② AMPLITUDE**
- ③ EXERCICE POSTURALE**
- ④ BOXAGE**
- ⑤ POUSSÉE ALTERNATIVE**



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ① : CADENCE RAPIDE

Thème n°5 • Exercices techniques

| MATÉRIEL                          | DURÉE DE L'ATELIER |
|-----------------------------------|--------------------|
| Fauteuil de course, gants, plots. | 20'                |

| NOMBRE D'ATHLETES | MODES DE PRATIQUE | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Libre             | Sur piste         | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Délimiter par des plots une zone de 30 à 40 m.</li> </ul> |  |

| FONDAMENTAUX   | CONSIGNES  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Habiletés motrices (vélocité)</li> <li>▶ Vitesse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rouler avec une cadence au dessus de la moyenne (rotation de bras élevée) sur une ligne droite de 30 à 40 m.</li> <li>▶ Se concentrer sur le cycle de brassée. Celui-ci doit être le plus rond possible (quasi sans interruption) en privilégiant la vitesse.</li> <li>▶ Effectuer 5 fois la distance.</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

- ① Augmenter sa vitesse de poussée. ② Améliorer sa coordination et sa souplesse.

| REMÉDIATIONS  |  |  |
|---|--|--|
| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ  | EXERCICE TROP FACILE   | ATHLÈTES AVANCÉS   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Comptabiliser le nombre de poussées effectuées sur la distance parcourue afin de l'augmenter.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Augmenter le temps d'exercice de 3 à 5 tours.</li> <li>▶ Varier les distances.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Effectuer une accélération explosive « giclette » en privilégiant la vélocité.</li> </ul> |



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

# Atelier 2 : AMPLITUDE

Thème n°5 • Exercices techniques

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

## DURÉE DE L'ATELIER

20'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

Sur piste

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter par des plots deux zone successives : 50 m pour se lancer et 50 m pour l'exercice.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Force

## CONSIGNES

- ▶ Se lancer dans l'espace délimité.
- ▶ Traverser la seconde zone le plus rapidement possible en un minimum de poussées (attention de ne pas ralentir).
- ▶ L'accent est mis sur l'appui maximum lors de la poussée.
- ▶ Travailler sur une cadence de brassée faible (1 poussée / seconde), ce qui laisse l'énergie disponible pour travailler la qualité de chaque poussée.

## APPRENTISSAGE

- 1 Augmenter sa vitesse en privilégiant la force (la cadence reste identique).

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Arriver en zone à une vitesse permettant de pouvoir suffisamment accélérer et exécuter correctement chaque poussée.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Continuer au-delà de la distance de travail prévue en essayant d'atteindre la force maximale pouvant être transmise.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Continuer au-delà de la distance de travail prévue en essayant d'atteindre une vitesse optimale uniquement par la force.



**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ③ : EXERCICE POSTURALE

Thème n°5 • Exercices techniques

## MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants.

## DURÉE DE L'ATELIER

20'

## NOMBRE D'ATHLETES

Libre

## MODES DE PRATIQUE

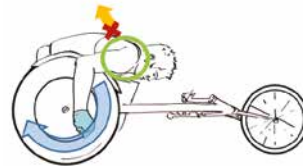
Sur piste ou hors-stade

## GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

## DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant (100 m au moins).



## FONDAMENTAUX

- ▶ Boxage (posture)

## CONSIGNES

- ▶ Rouler en effectuant des poussées sans solliciter le tronc.
- ▶ Le tronc doit être fixé et ne pas osciller verticalement, utiliser uniquement les rotateurs d'épaules.
- ▶ Varier les allures ou augmenter progressivement la vitesse.
- ▶ Essayer de maintenir une cadence ou une vitesse.

## APPRENTISSAGE

① Améliorer le développement du travail des rotateurs. ② Améliorer la dynamique : donner la puissance uniquement au moment du contact main-courante, récupération lors de la phase de suspension (replacement). ③ Augmenter la vitesse de poussée.

## REMÉDIATIONS

### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer que le positionnement de l'athlète permette la bonne réalisation de l'exercice.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Travailler sur plusieurs minutes.

### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Travailler sur une vitesse minimale.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

## Atelier 4 : BOXAGE

Thème n°5 • Exercices techniques

### MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants.

### DURÉE DE L'ATELIER

20'

### NOMBRE D'ATHLETES

Libre

### MODES DE PRATIQUE

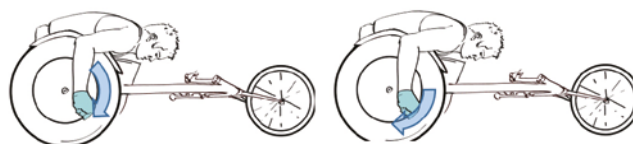
Sur piste

### GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

### DESCRIPTION

- ▶ Travailler sur une zone délimitée ou sur le tour de piste.



### FONDAMENTAUX

- ▶ Habiletés motrices
- ▶ Boxage
- ▶ Vitesse de poussée
- ▶ Propulsion

### CONSIGNES

- ▶ Effectuer le tour de piste (ou distance plus courte) en roulant à une vitesse constante et intégrer des séries de 10 à 20 poussées.
- ▶ Effectuer des poussées sur des temps très courts en privilégiant la propulsion.
- ▶ Varier les allures en ajoutant de la force ou pas.
- ▶ Possibilité de varier la zone de poussée en fonction des allures ou du type de position (cf schémas).

### APPRENTISSAGE

- 1 Privilégier une poussée légère et dynamique : temps trop court inefficace (pas d'effet de propulsion), poussée trop lourde, effet d'écrasement sur les appuis.

### REMÉDIATIONS

#### ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Veiller à la qualité des appuis (gants/main-courantes).
- ▶ Réduire la distance (ou le temps de travail).

#### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Travailler sur des temps jusqu'à 1 mn.

#### ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Travailler en augmentant progressivement la vitesse.



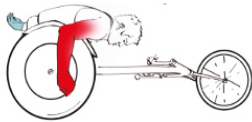


**NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE**

# Atelier ⑤ : POUSSÉE ALTERNATIVE

Thème n°5 • Exercices techniques

| MATÉRIEL                          | DURÉE DE L'ATELIER |
|-----------------------------------|--------------------|
| Fauteuil de course, gants, plots. | 20'                |

| NOMBRE D'ATHLETES | MODES DE PRATIQUE | GESTION DE GROUPE          |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Libre             | Sur piste         | Individuelle ou collective |

| DESCRIPTION  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tour de piste</li> <li>▶ Disposer des cônes pour délimiter une largeur égale à 2 couloirs.</li> </ul> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>1</b></p>  <p>2 poussées 1 bras</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>2</b></p>  <p>2 poussées bras opposé</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>3</b></p>  <p>2 poussées symétrique 2 bras</p> </div> </div> |

| FONDAMENTAUX   | CONSIGNES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Technique appuis main-courante</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Après 5 m d'élan, effectuer un tour de piste en enchaînant les cycles suivants : 2 poussées main droite uniquement (1), 2 poussées main gauche uniquement (2) et finir sur 2 poussées complètes (3).</li> <li>▶ Maintenir le tronc dans l'axe, ne pas se désunir coté poussée.</li> <li>▶ Renouveler les cycles sur le tour de piste.</li> </ul> |

## APPRENTISSAGE

① Comprendre que si l'enchaînement est trop rapide, les appuis seront incomplets. ② Coordonner la main droite et la main gauche, travail de coordination des appuis. ③ Améliorer le développement de chaque bras et plus particulièrement du bras faible.

## REMÉDIATIONS

| ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ   | EXERCICE TROP FACILE   | ATHLÈTES AVANCÉS   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Enchaîner les mouvements pour maintenir un minimum de « rouling ».</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eviter d'enchaîner les poussées - Laisser un temps de « rouling » (mains libres) entre chaque poussée.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arriver à créer une accélération sur chaque poussée.</li> </ul> |

PARTENAIRES  
INSTITUTIONNELS



**MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



PARTENAIRE OFFICIEL  
DE LA FÉDÉRATION  
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



# AUX JEUX DE PARIS 2024, EDF VISE LE PLUS PETIT RECORD DU MONDE.

Partenaire Paralympique et Olympique, EDF soutient les Jeux de Paris 2024 dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat\*.

