



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Ateliers Athlétisme fauteuil

Par Serge Robert, référent formation, commission 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 ?

C'est une discipline « mesurable » dans laquelle on cherche à atteindre la limite de ses qualités physiques. On est donc rapidement aspiré à la compétition et à la confrontation. Il y a une polyvalence de pratiques : sur piste et sur routes. L'ensemble des courses sur route nationales et internationales sont ouvertes aux Handisport.

Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

La diversité de ces ateliers permet de s'initier de manière ludique et de se sentir de plus en plus en confiance dans le maniement du fauteuil de course, de travailler sur la coordination des différents éléments permettant de diriger et de propulser le fauteuil, de se familiariser avec la piste et ses caractéristiques mais aussi hors-stade.

Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

La durée du cycle d'apprentissage dépendra des habiletés du pratiquant. La « prise en main » d'un fauteuil de course peut être très différente de l'un à l'autre. Chaque cycle doit donc permettre pour chaque athlète, l'acquisition progressive des connaissances et le développement d'habiletés spécifiques à la « maîtrise » du fauteuil de course sur piste d'athlétisme ou sur piste cyclable. Trois notions doivent guider l'élaboration d'un cycle d'initiation :

Sensations : la course fauteuil étant avant tout un sport de sensation, l'entraîneur doit mettre le débutant en confiance en éliminant l'appréhension à l'égard du matériel et de la technique. Il développe ses habiletés dans des situations de jeux et de course.

Sécurité : la préoccupation de l'entraîneur doit être la sécurité avant tout. Ce n'est que lorsque le néophyte aura pris confiance dans le maniement du fauteuil, qu'il pourra commencer à mettre en place des contenus plus spécifiques en termes d'effort et de vitesse. **Le port du casque est obligatoire ainsi que l'utilisation de gants.** De plus, une roue antibasculé est recommandée.

Acquérir de l'autonomie : apprendre à adapter ses allures par rapport à une distance. Pouvoir dans un second temps s'initier à la piste en mettant en pratique les phases spécifiques d'initiation en les appliquant sur la piste : apprendre à rouler en couloir, maintenir une allure en virage, découvrir les différents départs et les distances utilisées à la course.

Quelles sont les acquisitions attendues chez l'athlète à l'issue de ce cycle d'initiation ?

Outre toutes les habiletés techniques essentielles et les habiletés physiques de base (positionnement adapté), **le plaisir et l'autonomie !** Commencer à maîtriser son matériel et s'amuser en toute sécurité avant de mettre l'accent sur l'effort. Acquérir les savoir-faire indispensables proposés dans les différents thèmes de ce cycle d'initiation, permettra de débiter un programme d'entraînement et de perfectionnement sur de bonnes bases.

Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

Ces ateliers sont avant tout des exemples d'exercices qui reprennent les « savoir-faire » indispensables pour acquérir les bases d'une bonne pratique. Ils peuvent être utilisés comme des exercices techniques intégrés en première partie, ou bien comme thème principal d'une séance. Ils peuvent être modifiables, complexifiés ou simplifiés, pratiqués en dehors d'une piste d'athlétisme, ce qui permettra de diversifier les habiletés et sensations. Enfin, le nombre d'athlètes (1 à 6) est indicatif et peut bien sûr être augmenté si l'encadrant dispose de l'espace et du matériel suffisant.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Julien Michel et Sandra Mauduit
Crédit Photo : Grégory Picout/FFH - Réalisation graphique : www.yummyum.fr - Avril 2021.



SOMMAIRE

THÈME ❶	MANIEMENT DU FAUTEUIL	P. 4
THÈME ❷	LA POUSSÉE	P. 11
THÈME ❸	APPUIS SUR LA MAIN-COURANTE	P. 18
THÈME ❹	UTILISATION DU CORRECTEUR DE COURBE	P. 25
THÈME ❺	UTILISATION DU GUIDON	P. 32
THÈME ❻	ENDURANCE	P. 37



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 1

MANIEMENT DU FAUTEUIL

- ① ROTATION**
- ② DEMI-TOUR**
- ③ LIGNE DROITE**
- ④ HABILITÉ ET MAÎTRISE**
- ⑤ UTILISATION DU GUIDON**
- ⑥ HABILITÉ ET RÉACTIVITÉ**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : ROTATION

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLÈTES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Individuel

DESCRIPTION

- ▶ Sur place, espacer les positions de chacun (2 m) pour ne pas se gêner.
- ▶ Matérialiser le sol avec des coupelles si besoin.
- ▶ Assurer les sportifs qui ne possèdent pas de roue anti-bascule pour éviter la bascule arrière.



FONDAMENTAUX

- ▶ Maniabilité du fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Effectuer un pivot droite/gauche.
- ▶ Commencer par une rotation sur la droite de 25°.
- ▶ Ramener au centre, enchaîner avec un pivot à 25° sur la gauche puis ramener au centre.
- ▶ Répéter plusieurs fois l'exercice.

APPRENTISSAGE

① Ramener le fauteuil vers la droite ou vers la gauche. ② Bloquer en retenant la main-courante du côté où l'on souhaite pivoter. ③ Pousser sur la main-courante opposée. ④ Relever le tronc si nécessaire pour délester la roue avant. ⑤ Faire attention à la bascule arrière de son fauteuil.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Assister le joueur sur ses premiers passages pour faciliter sa mise en confiance.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Effectuer des rotations plus importante de 45°.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Enchaîner les rotations sans reposer la roue avant.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 2 : DEMI-TOUR

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots	10'

NOMBRE D'ATHLÈTES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante	Individuel

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sur place, espacer les positions de chacun afin de permettre d'effectuer des demi-tours sans collision. ▶ Assurer les sportifs qui ne possèdent pas de roue anti-bascule pour éviter la bascule arrière. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maniabilité du fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer un demi-tour. ▶ Commencer par un demi-tour sur la droite, puis revenir à la position initiale. ▶ Recommencer côté gauche. ▶ Réaliser l'exercice 2, 3 ou 4 fois pour prendre de l'assurance. ▶ Effectuer 3 rotations de chaque côté.

APPRENTISSAGE

1 Effectuer un demi-tour en toute sécurité. 2 Bloquer en retenant la main-courante du côté où l'on souhaite pivoter. 3 Pousser sur la main-courante opposée. 4 Relever le tronc si nécessaire pour délester la roue avant. 5 Faire attention à la bascule arrière de son fauteuil.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Assister l'athlète sur ses premiers passages pour faciliter sa mise en confiance. ▶ Ramener le fauteuil petit à petit. ▶ Réajuster l'installation. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer chaque rotation en seulement deux temps (poser qu'une seule fois la roue) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer préalablement un déplacement de quelques mètres enchaîné par une rotation sans marquer d'arrêt.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : LIGNE DROITE

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante	Collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter un couloir en ligne droite de 20 m avec des plots. ▶ Les athlètes se positionnent derrière la ligne de départ en laissant un intervalle de sécurité de 2 m entre chaque athlète. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maniabilité du fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se déplacer vers l'avant (buste penché vers l'avant). ▶ Propulser le fauteuil de façon symétrique et discontinue. ▶ Accompagner la main-courante au delà du point le plus bas. ▶ Le mouvement du poing doit dessiner un cercle en s'écartant le moins possible de la main-courante.

APPRENTISSAGE

- ① Se déplacer vers l'avant avec une propulsion symétrique. ② Corrige et maîtriser sa direction.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas essayer d'accélérer trop vite. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la distance à parcourir (60m-80m). ▶ Augmenter la vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la distance à parcourir (60m-80m). ▶ Augmenter la vitesse.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : HABILITÉ ET MAÎTRISE

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL		DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots		10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante	Collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter un couloir en ligne droite de 20 m avec des plots. ▶ Les athlètes se positionnent dos à la ligne de départ en laissant un intervalle de sécurité de 2 m entre chaque athlète. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se propulser. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pousser en propulsant le fauteuil de façon symétrique vers l'arrière. ▶ Maintenir le fauteuil dans l'axe. <p>Cet exercice permet de recruter et ressentir les groupes musculaires postérieurs, et varier les habiletés motrices</p>

APPRENTISSAGE
<ol style="list-style-type: none"> 1 Se déplacer vers l'arrière (buste penché vers l'avant). 2 S'équilibrer dans le fauteuil. 3 Prendre des repères posturaux et ressentir les groupes musculaires postérieurs. 4 Diversifier ses habiletés. 5 Propulser le fauteuil de façon symétrique.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas prendre en compte le marquage au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas marquer de temps d'arrêt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la distance à parcourir. ▶ Diminuer le nombre de poussées sans diminuer la vitesse.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 5 : UTILISATION DU GUIDON

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL		DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots, cerceaux.		10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante	Collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter la zone en ligne droite avec des plots au départ et à l'arrivée. ▶ Positionner 1 plot central. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tourner à droite et à gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À partir de la zone de départ, se lancer jusqu'au plot central. ▶ Contourner le plot central en prenant le guidon sans arrêter le fauteuil ▶ Se replacer dans le couloir et relancer le fauteuil jusqu'à l'arrivée. ▶ Effectuer 3 passages en contournant le plot central par la droite ▶ Effectuer 3 passages en contournant le plot central par la gauche.

APPRENTISSAGE

- 1 Utiliser le guidon (fauteuil de course). 2 Dévier une trajectoire. 3 Éviter un obstacle.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prendre un virage avec un angle plus large afin de faciliter l'angle de courbe et maintenir un minimum de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reculer la zone de départ afin de prendre d'avantage de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reculer la zone de départ afin de prendre d'avantage de vitesse. ▶ Éviter que le fauteuil s'arrête en fin de contournement.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 6 : HABILITÉ ET RÉACTIVITÉ

Thème n°1 • Maniement du fauteuil

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots, sifflet	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante	Collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter avec les plots une ligne droite de 50 m avec 2 couloirs. ▶ Positionner les sportifs dans les 2 couloirs. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maniabilité du fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tous les athlètes partent au signal en respectant les distances et les espaces. ▶ Au signal, effectuer un demi-tour et repartir en sens inverse. ▶ Attendre que tous les athlètes soit correctement replacés. ▶ Répéter plusieurs fois le signal.

APPRENTISSAGE
<ol style="list-style-type: none"> 1 Réaliser un demi-tour par un virage large. 2 Utiliser le guidon (fauteuil de course).

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas prendre trop de vitesse afin de mieux anticiper le demi-tour. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Faire des navettes sur des distances plus importantes impliquant plus de vitesse (ex : enchaîner plusieurs aller/retour sur 50 m). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer des cycles de 4 ou 5 demi-tours sur des cadences soutenues.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 2

LA POUSSÉE

- ① PROPULSION GESTUELLE**
- ② LA BONNE POSTURE**
- ③ PRISE D'APPUIS ET PROPULSION 01**
- ④ PRISE D'APPUIS ET PROPULSION 02**
- ⑤ COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 01**
- ⑥ COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 02**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : PROPULSION GESTUELLE

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL

Fauteuils de vie quotidienne, bâtons de ski ou de marche nordique, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

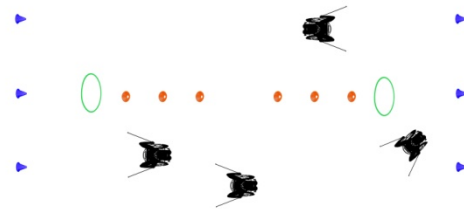
Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Positionner une ligne centrale de cônes pour séparer les allers des retours.



FONDAMENTAUX

- ▶ Poussée / propulsion

CONSIGNES

- ▶ Effectuer des navettes en se propulsant à l'aide des bâtons.
- ▶ Réaliser une poussée symétrique.
- ▶ Maintenir le fauteuil dans le couloir.
- ▶ Ne pas pencher le tronc en arrière (risque de bascule).

APPRENTISSAGE

- ① Apprentissage et perception de la gestuelle spécifique.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Accompagner

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Accentuer le temps de poussée afin d'arriver à propulser le fauteuil sur plusieurs mètres.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Accentuer au maximum le temps de poussée afin de faire un minimum de poussées sur la distance.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 2 : LA BONNE POSTURE

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

- ▶ Poussée / propulsion.

CONSIGNES

- ▶ Réaliser une poussée symétrique.
- ▶ Maintenir un rythme actif
- ▶ Travail gestuel en cycle arrière : tronc basculé en avant afin de solliciter les muscles dorsaux lors de la propulsion, bras tendu à 45° en fin de poussée, retour des bras derrière avec les coudes levés.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever.
- 3 À chaque poussée, le fauteuil doit rouler sur quelques mètres et ne doit pas s'arrêter.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Prendre un peu de vitesse avant d'appliquer le geste spécifique.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Essayer de prendre de la vitesse.
- ▶ Ne pas rester sur une poussée linéaire.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Essayer de prendre de la vitesse en exerçant uniquement des poussées « longues » impliquant des mises en tensions puissantes.
- ▶ Ne pas rester sur une poussée linéaire.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : PRISE D'APPUI ET PROPULSION 01

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

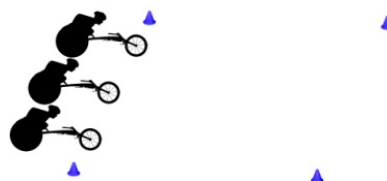
Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 10 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Un ou plusieurs athlètes se positionnent derrière ligne de départ.



FONDAMENTAUX

- ▶ Poussée / propulsion.

CONSIGNES

- ▶ Réaliser **une seule poussée** sur les mains courantes.
- ▶ Essayer de parcourir la distance maximale.
- ▶ Matérialiser la distance parcourue par un cône.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Si la roue avant se lève constamment (repositionner l'athlète plus en avant dans son fauteuil).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Diversifier les prises de main-courantes (position des mains) pour optimiser une poussée efficace.
- ▶ Passer par un processus d'essais et d'erreurs.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Créer une poussée « explosive » en utilisant un maximum de force.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : PRISE D'APPUI ET PROPULSION 02

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL DURÉE DE L'ATELIER

Fauteuil de course, plots.

10'

NOMBRE D'ATHLETES MODES DE PRATIQUE GESTION DE GROUPE

1 à 6

Sur surface plane et roulante

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 10 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Un ou plusieurs athlètes se positionnent derrière la ligne de départ.



FONDAMENTAUX CONSIGNES

- ▶ Poussée / propulsion.

- ▶ Réaliser **deux poussées** sur les mains courantes.
- ▶ Essayer de parcourir la distance maximale.
- ▶ Matérialier la distance parcourue par un cône.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Éviter la précipitation. ▶ Assurer l'enchaînement des poussées. ▶ Privilégier des appuis long sur la main courante en rasant la main-courante sur la phase de « suspension » (le poing ne doit pas s'éloigner de la main courante afin d'être plus réactif). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La seconde poussée doit être enchaînée rapidement tout en restant puissante. ▶ Éviter un oscillement trop important du tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 5 : COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 01

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots,

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 10 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Un ou plusieurs athlètes se positionnent derrière la ligne de départ.



FONDAMENTAUX

- ▶ Poussée / propulsion.

CONSIGNES

- ▶ Réaliser **trois poussées** sur les mains courantes.
- ▶ Essayer de parcourir la distance maximale.
- ▶ Matérialier la distance parcourue par un cône.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Privilégier l'augmentation de la force sur les 3 poussées plutôt que la vitesse.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Chronométrer.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 6 : COORDINATION FORCE & ACCÉLÉRATION 02

Thème n°2 • La poussée

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 20 m.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.
- ▶ Un ou plusieurs athlètes se positionnent derrière la ligne de départ.



FONDAMENTAUX

- ▶ Poussée / propulsion.

CONSIGNES

- ▶ Essayer d'atteindre **le plus rapidement possible** le plot des 20 m sur 5 poussées « enchaînées ».
- ▶ Accompagner la main-courante au delà du point le plus bas.
- ▶ Le mouvement du poing doit dessiner un cercle en s'écartant le moins possible de la main-courante.
- ▶ Réaliser 3 essais chronométrés.

APPRENTISSAGE

- 1 Initiation à la gestuelle spécifique.
- 2 La roue avant ne doit pas se soulever (tronc basculé vers l'avant).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Aller progressivement vers des efforts de plus en plus intenses, de plus en plus maîtrisés afin de mieux automatiser la gestuelle.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter la distance (30 ou 40 m) et chronométrer.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Augmenter la distance (30 ou 40 m) et chronométrer.
- ▶ Être précis dans ses appuis.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 3

APPUIS SUR LA MAIN-COURANTE

- ① INDÉPENDANCE BRAS DROIT ET BRAS GAUCHE**
- ② COORDINATION ET SYMÉTRIE**
- ③ MAÎTRISE LIGNE DROITE 01**
- ④ MAÎTRISE LIGNE DROITE 02**
- ⑤ MAÎTRISE LIGNE DROITE EN COULOIR**
- ⑥ MAÎTRISE LIGNE DROITE EN CONFRONTATION**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : INDÉPENDANCE BRAS DROIT ET BRAS GAUCHE

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cônes.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

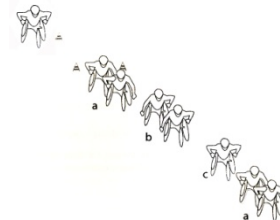
Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser à l'aide de cônes, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs.
- ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

- ▶ Rouler droit.

CONSIGNES

- ▶ Prendre 5 m d'élan et rouler droit.
- ▶ Enchaîner des cycles de 2 poussées main droite, 2 poussées main gauche et 1 poussée complète.
- ▶ Renouveler les cycles sur la distance définie.
- ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Maintenir sa ligne droite.
- 2 Travail de coordination des appuis.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course).
- ▶ Enchaîner les mouvement pour maintenir un minimum de « rouling ».

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éviter d'enchaîner les poussées.
- ▶ Laisser un temps de « rouling » (mains libres) entre chaque poussée.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Enchaîner les cycles sur un tour complet de piste.
- ▶ Laisser un temps de « rouling » (mains libres) entre chaque poussée.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 2 : COORDINATION ET SYMÉTRIE

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cônes.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

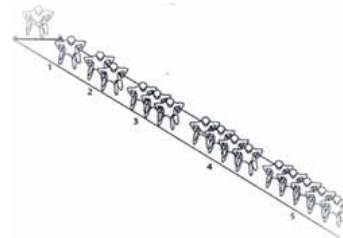
GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

▶ Matérialiser à l'aide de cônes, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à un couloir (1,22 m).

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Rouler droit.

CONSIGNES

- ▶ Rouler droit avec un départ arrêté.
- ▶ Accélérer progressivement en rajoutant systématiquement une poussée supplémentaire par cycle.

APPRENTISSAGE

- 1 Maintenir sa ligne droite.
- 2 Travail de coordination des appuis.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ne pas privilégier la vitesse.
- ▶ Effectuer des poussées « longues » le plus bas possible de la main-courante.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Le fauteuil doit prendre de la vitesse.
- ▶ Le rythme des poussées doit rester le même (seule la force/ amplitude augmente).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Le fauteuil doit prendre de la vitesse.
- ▶ Sur le dernier enchaînement, la vitesse et la cadence des poussées doivent être proches de celles de course.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : MAÎTRISE LIGNE DROITE 01

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)

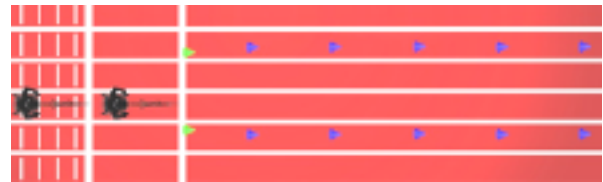
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser à l'aide de plots, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs (2,5 m).

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots de couleur différente.



FONDAMENTAUX

▶ Maintenir sa ligne droite en gardant un rythme « soutenu ».

CONSIGNES

- ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Rouler en maintenant sa ligne droite.
- 2 La fréquence de poussée doit être dynamique et sans coupure sur la totalité de la distance.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course).

▶ Réduire la vitesse.

EXERCICE TROP FACILE

▶ Effectuer l'exercice en couloir si vous êtes sur une piste d'athlétisme ou bien diminuer la largeur.

▶ La technique de poussée doit être respectée : tronc basculé en avant, mains à l'arrière de l'axe de roue en fin de poussée.

JOUEURS AVANCÉS

▶ Effectuer l'exercice en couloir si vous êtes sur une piste d'athlétisme ou bien diminuer la largeur.

▶ Réaliser l'exercice départ lancé.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : MAÎTRISE LIGNE DROITE 02

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)	2 par 2 (athlètes en files indiennes)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser à l'aide de plots, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs (2,5 m). ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots de couleur différente. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir sa ligne droite en gardant un rythme « soutenu/rapide » en situation de confrontation. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Départ au signal. ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Réaliser le deuxième passage en situation de confrontation.

APPRENTISSAGE
<p>1 Maintenir sa ligne droite sur une distance définie.</p> <p>2 Corriger sa direction sans s'arrêter. 3 Maintenir un rythme régulier, sans coupure.</p>

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Donner quelques mètres d'avance ou faire partir avant son adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'assurer de la bonne maîtrise de son fauteuil (réglages/maintien de son couloir). ▶ Chronométrer en privilégiant toutefois la qualité d'exécution. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'assurer de la bonne maîtrise de son fauteuil (réglages/maintien de son couloir). ▶ Chronométrer en privilégiant toutefois la qualité d'exécution.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 5 : MAÎTRISE LIGNE DROITE EN COULOIR

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)	1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser à l'aide de plots, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs (2,5 m). ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir sa ligne droite en gardant un rythme « soutenu ». 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur. ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE
<ol style="list-style-type: none"> 1 Maintenir sa ligne droite sur une distance définie. 2 Corriger sa direction sans s'arrêter. 3 Maintenir un rythme régulier, sans coupure.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Réduire la vitesse ou la distance. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la force poussée/propulsion sans augmenter la cadence. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse, uniquement par le travail de force/propulsion sans augmenter la cadence.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 6 : MAÎTRISE LIGNE DROITE EN CONFRONTATION

Thème n°3 • Appuis sur la main-courante

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)	2 par 2 (athlètes en files indiennes)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser à l'aide de plots, une ligne droite de 50 m et d'une largeur égale à 2 couloirs (2,5 m). ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir sa ligne droite en gardant un rythme « soutenu ». 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mise en confrontation. ▶ Départ des 2 athlètes au signal. ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE

Apprendre à exécuter une consigne « technique & physique » en situation de confrontation.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Raccourcir la distance. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse ou la distance (totalité ligne droite maximum 100 m). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse ou la distance (totalité ligne droite maximum 100 m).



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 4

UTILISATION DU CORRECTEUR DE COURBE

- ① ROULER EN VIRAGE**
- ② DÉPART VIRAGE LARGEUR LIMITÉE**
- ③ ACCÉLERER EN VIRAGE**
- ④ DEMI VIRAGE EN COULOIR**
- ⑤ VIRAGE COMPLET**
- ⑥ COMPLET EN COULOIR**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : ROULER EN VIRAGE

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Dans le virage du stade

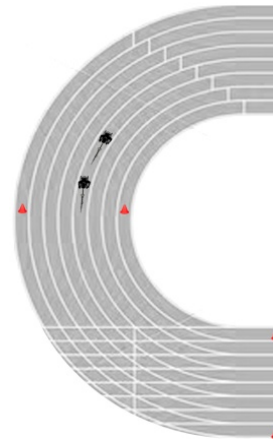
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser une distance de **50 m**.

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Habilitéte fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Les départs sont réalisés 1 par 1.
- ▶ Ne pas utiliser le guidon.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- ① Utilisation du correcteur de courbe (steering).
- ② Se propulser vers l'avant en virage.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

▶ Ne pas tenir compte des marques au sol.

EXERCICE TROP FACILE

▶ Varier les couloir intérieurs et extérieurs.

JOUEURS AVANCÉS

▶ Varier les couloir intérieurs et extérieurs.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ② : DÉPART VIRAGE LARGEUR LIMITÉE

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cônes.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Dans le virage du stade

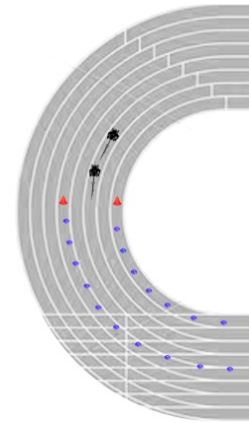
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser à l'aide de cônes, une distance de 50 m et d'une largeur égale à 3 couloirs de piste.

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Habilitéte fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier.
- ▶ Ne pas utiliser le guidon.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- ① Utilisation du correcteur de courbe (steering). ② Se propulser vers l'avant en virage.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Contrôler le correcteur de courbe.
- ▶ Anticiper de remettre le fauteuil dans sa trajectoire avant qu'il ne dévie trop.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Effectuer la distance en essayant d'accélérer.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Pas de mouvements parasites ou brusques / enchaînements « fluides » et bien coordonnés.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : ACCELÉRER EN VIRAGE

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cônes.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Dans le virage du stade

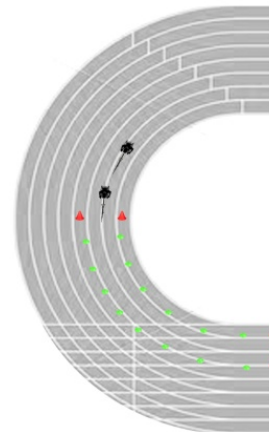
GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

▶ Matérialiser à l'aide de cônes, une distance de **50 m**.

▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Habileté fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier.
- ▶ Ne pas utiliser le guidon.
- ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur.
- ▶ Réaliser 3 essais»

APPRENTISSAGE

① Utilisation du correcteur de courbe (steering). ② Se propulser vers l'avant en virage.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

▶ Autoriser à déborder intérieur/extérieur.

EXERCICE TROP FACILE

▶ Effectuer à vitesse optimale.

JOUEURS AVANCÉS

▶ Effectuer à vitesse maximale.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : DEMI-VIRAGE EN COULOIR

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots, cônes.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Dans le virage du stade	1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser à l'aide cônes, une distance de 50 m et d'une largeur égale à un couloir de piste. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Habileté fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Ne pas utiliser le guidon. ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur. ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE
<p>1 Utilisation du correcteur de courbe (steering). 2 Se propulser vers l'avant en virage.</p>

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Autoriser à déborder intérieur/extérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer à vitesse optimale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer à vitesse maximale.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 5 : VIRAGE COMPLET

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Dans le virage du stade	1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser une distance de 100 m. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Habileté fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Ne pas utiliser le guidon. ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur. ▶ Réaliser 3 essais.

APPRENTISSAGE

- 1 Utilisation du correcteur de courbe (steering). 2 Se propulser vers l'avant en virage.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Contrôler le correcteur de courbe. ▶ Autoriser à mordre la ligne de couloir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer à vitesse optimale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer à vitesse maximale.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 6 : COMPLET EN COULOIR

Thème n°4 • Utilisation du correcteur de courbe

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Dans le virage du stade	1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser une distance de 100 m et, d'une largeur égale à 2 couloirs de piste. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter la ligne de départ et d'arrivée par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Habileté fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les poussées sont réalisées sur toute la distance à un rythme soutenu et régulier. ▶ Le retour au départ est effectué par le couloir extérieur. ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE
<p>1 Utilisation du correcteur de courbe (steering). 2 Se propulser vers l'avant en virage.</p>

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Autoriser à déborder intérieur/extérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la distance (totalité ligne droite). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la distance (totalité ligne droite).



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 5

UTILISATION DU GUIDON

- ① ÉVITER UN OBSTACLE**
- ② SE DÉCALER ET SE RABATTRE**
- ③ VIRAGE EN DEMI-TOUR**
- ④ PARCOURS ENCHAÎNEMENTS**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : ÉVITER UN OBSTACLE

Thème n°5 • Utilisation du guidon

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur surface plane et roulante (pas obligatoirement sur piste)	1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m de long et 2 m de largeur avec des cônes. ▶ Positionner deux plots au départ, deux plots à l'arrivée et un plot central. ▶ Les athlètes se positionnent en file indienne. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Utilisation du fauteuil. ▶ Maîtrise de la direction. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se lancer du plot de départ jusqu'au plot central. ▶ Contourner le plot central à l'aide du guidon. ▶ Relancer jusqu'au plot rouge. ▶ Revenir au départ par l'extérieur. ▶ Effectuer 2 passages en contournant par la droite et 2 passages en contournant par la gauche.

APPRENTISSAGE

- ① Gérer sa direction via le guidon. ② Prendre un virage avec un angle large afin de faciliter l'angle de courbe et maintenir un minimum de vitesse.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'assurer des capacités fonctionnelles du sportif à utiliser le guidon (direction trop dure ou bien difficultés à atteindre le guidon). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Limiter au maximum le temps sur le guidon. ▶ Limiter la perte de vitesse. ▶ Chronométrer sans pousser. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chronométrer. ▶ Dévier l'obstacle tout en poussant sans prendre le guidon (chronométrer et comparer).



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 2 : SE DÉCALER ET SE RABATTRE

Thème n°5 • Utilisation du guidon

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cerceaux.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

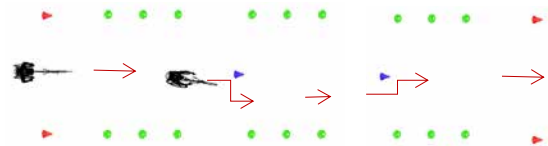
Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser une ligne droite de 50 m de long et 2 m de largeur avec des cônes.
- ▶ Délimiter la zone de départ par deux plots.
- ▶ Positionner 2 plot ou 2 cerceaux à 20 et 30 m.
- ▶ Prévoir suffisamment d'espace sur les côtés pour contourner les plots.



FONDAMENTAUX

- ▶ Utilisation du fauteuil.
- ▶ Maîtrise de la direction.

CONSIGNES

- ▶ Se lancer du plot de départ jusqu'au plot suivant.
- ▶ À l'aide du guidon, dévier ou suivre la trajectoire de direction vers le couloir extérieur.
- ▶ Relancer jusqu'au plot suivant.
- ▶ Contourner à l'aide du guidon et se replacer dans le couloir.
- ▶ Relancer jusqu'à l'arrivée.
- ▶ Effectuer 2 passages en contournant par la droite et 2 passages en contournant par la gauche.

APPRENTISSAGE

- 1 Gérer sa direction via le guidon.
- 2 Prendre un virage avec un angle large afin de faciliter l'angle de courbe et maintenir un minimum de vitesse.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer des capacités fonctionnelles du sportif à utiliser le guidon (direction trop dure ou bien difficultés à atteindre le guidon).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Limiter la perte de vitesse.
- ▶ Chronométrer sans pousser.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Limiter la perte de vitesse.
- ▶ Chronométrer sans pousser.
- ▶ Dévier l'obstacle tout en poussant sans prendre le guidon (chronométrer et comparer).



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : VIRAGE EN DEMI-TOUR

Thème n°5 • Utilisation du guidon

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cerceaux.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

- ▶ Délimiter la zone de départ par deux plots.
- ▶ Positionner un plot ou un cerceau à 30 m.
- ▶ Prévoir suffisamment d'espace sur les côtés pour contourner le plot.



FONDAMENTAUX

- ▶ Utilisation du fauteuil.
- ▶ Maîtrise de la direction.

CONSIGNES

- ▶ À partir de la zone de départ, se lancer jusqu'au plot central.
- ▶ Le contourner en utilisant le guidon sans que le fauteuil ne s'arrête.
- ▶ Relancer jusqu'à l'arrivée.
- ▶ Effectuer 2 passages en contournant par la droite et 2 passages en contournant par la gauche.

APPRENTISSAGE

Prendre un virage avec un angle large afin de faciliter l'angle de courbe et maintenir un minimum de vitesse.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer des capacités fonctionnelles du sportif à utiliser le guidon (direction trop dure ou bien difficultés à atteindre le guidon).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éviter de s'arrêter.
- ▶ Limiter la perte de vitesse.
- ▶ Chronométrer le temps sans pousser.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Augmenter la vitesse.
- ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : PARCOURS ENCHAÎNEMENTS

Thème n°5 • Utilisation du guidon

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots, cerceaux.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

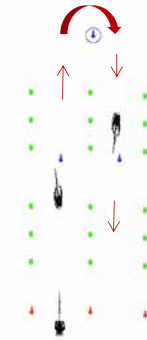
Sur surface plane et roulante
(pas obligatoirement sur piste)

GESTION DE GROUPE

1 par 1 (athlètes en file indienne)

DESCRIPTION

- ▶ Délimiter deux couloirs avec des cônes sur 50 m.
- ▶ Positionner des plots pour délimiter les zones de départ et d'arrivée.
- ▶ Positionner un plot ou un cerceau au bout des couloirs.



FONDAMENTAUX

- ▶ Utilisation du fauteuil.
- ▶ Maîtrise de la direction.

CONSIGNES

- ▶ À partir de la zone de départ, se lancer suffisamment pour anticiper le virage et prendre le guidon sans que le fauteuil ne s'arrête.
- ▶ Terminer le virage en reprenant la technique d'un des ateliers 1 ou 2 (thème 1).
- ▶ Effectuer deux passages en contournant par la droite et deux passages en contournant par la gauche.

APPRENTISSAGE

- 1 Maintenir son virage en maintenant un rythme « soutenu » en situation de confrontation.
- 2 Appliquer la technique de l'atelier 3.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ S'assurer des capacités fonctionnelles du sportif à utiliser le guidon (direction trop dure ou bien difficultés à atteindre le guidon).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter la vitesse.
- ▶ Chronométrer.
- ▶ S'assurer de bien revenir dans son couloir lors du contournement du plot de mi-parcours.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Augmenter la vitesse.
- ▶ Chronométrer.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Thème n° 6

ENDURANCE

- ① ENCHAÎNEMENT VIRAGE - LIGNE DROITE**
- ② TOUR DE PISTE COMPLET**
- ③ TOUR DE PISTE COMPLET EN COULOIR**
- ④ TOUR DE PISTE COMPLET EN CONFRONTATION**



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ① : ENCHAÎNEMENT VIRAGE - LIGNE DROITE

Thème n°6 • Endurance

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

Sur une piste de stade

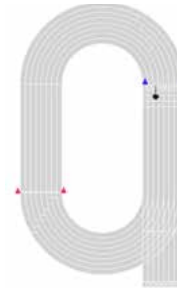
GESTION DE GROUPE

1 par 1 ou départ par vague

DESCRIPTION

▶ Travail individuel sur un virage et une ligne droite (200 m).

▶ Matérialiser le départ et l'arrivée par des plots.



FONDAMENTAUX

▶ Maniabilité et maîtrise du fauteuil.

▶ Compromis vitesse - distance.

CONSIGNES

- ▶ Départ toutes les 30 secondes (individuel ou collectif).
- ▶ Effectuer un virage et une ligne droite sans s'arrêter.
- ▶ Ne pas tenir compte du marquage au sol.
- ▶ Éviter d'utiliser le guidon (sinon comptabiliser le nombre de touches et tenter de le diminuer sur les tours suivants).
- ▶ Ne pas chronométrer.
- ▶ Réaliser 2 essais.

APPRENTISSAGE

- ① Maîtriser son fauteuil et ses trajectoires sur 200 m (un virage et une ligne droite).
- ② Gérer les perturbations au déplacement (mouvements parasites et rendement énergétique).
- ③ Prise de conscience des déficiences motrices.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course).
- ▶ Accompagner l'athlète sur la distance.
- ▶ Être efficace et régulier sur la distance avant d'intégrer de la vitesse.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Respecter son couloir au maximum.
- ▶ Cadence et vitesse régulière sur l'ensemble du tour.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Respecter son couloir sans mordre.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 2 : TOUR DE PISTE COMPLET

Thème n°6 • Endurance

MATÉRIEL

Fauteuil de course, plots.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

1 à 6

MODES DE PRATIQUE

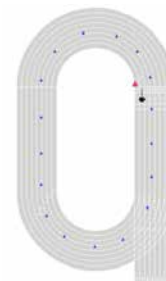
Sur une piste de stade

GESTION DE GROUPE

1 par 1

DESCRIPTION

- ▶ Travail individuel sur 1 tour de piste (400 m).
- ▶ Matérialiser le départ et l'arrivée par des plots.
- ▶ Matérialiser la largeur de **3 couloirs** par des plots.



FONDAMENTAUX

- ▶ Maniabilité et maîtrise du fauteuil.

CONSIGNES

- ▶ Départ individuel toutes les 30 secondes.
- ▶ Effectuer 1 tour de piste sans s'arrêter.
- ▶ Ne pas tenir compte du marquage au sol.
- ▶ Éviter d'utiliser le guidon (sinon comptabiliser le nombre de touches et tenter de le diminuer sur les tours suivants).
- ▶ Ne pas chronométrer.
- ▶ Réaliser 2 tours.

APPRENTISSAGE

- 1 Maîtriser son fauteuil sur 1 tour (2 lignes droites et 2 virages).
- 2 Gérer les perturbations au déplacement (mouvements parasites et rendement énergétique).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course).
- ▶ Accompagner l'athlète sur le tour.
- ▶ Être efficace et régulier sur la distance avant d'intégrer de la vitesse.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Ne pas toucher au correcteur de courbe hors débuts et sorties de virages.
- ▶ Maintenir de la vitesse / rythme dans les virages.
- ▶ Pousser de manière coordonnée, régulière sur la totalité de la distance.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Respecter son couloir sans mordre.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier ③ : TOUR DE PISTE COMPLET EN COULOIR

Thème n°6 • Endurance

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur une piste de stade	1 par 1

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Travail individuel sur 1 tour de piste. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser la largeur de 2 couloirs par des plots. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maniabilité et maîtrise du fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer 1 tour de piste sans s'arrêter. ▶ Il est autorisé de mordre les lignes intérieures et extérieures du couloir en virage. ▶ Éviter d'utiliser le guidon et le correcteur de courbe (sinon comptabiliser le nombre de touches et tenter de le diminuer sur les tours suivants). ▶ Possibilité d'effectuer l'exercice collectivement (chaque athlète doit terminer dans le couloir dans lequel il a débuté). ▶ Ne pas chronométrer. ▶ Réaliser 2 tours.

APPRENTISSAGE

- 1 Maîtriser son fauteuil sur 1 tour (2 lignes droites et 2 virages).
- 2 Enchaîner deux 2 lignes droite et 2 virages.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas mordre les lignes du couloir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas mordre les lignes du couloir.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Accompagner l'athlète sur le tour. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse.



NIVEAU 1 INITIATION : ROUE VERTE

Atelier 4 : TOUR DE PISTE COMPLET EN CONFRONTATION

Thème n°6 • Endurance

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, plots.	10'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6	Sur une piste de stade	Collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser le départ par des plots. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chaque athlète se positionne dans son couloir respectif. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maniabilité et maîtrise du fauteuil. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer 1 tour de piste collectivement sans s'arrêter. ▶ Il est autorisé de mordre les lignes intérieures et extérieures du couloir en virage. ▶ Éviter d'utiliser le guidon et le correcteur de courbe (sinon comptabiliser le nombre de touches et tenter de le diminuer sur les tours suivants). ▶ Réaliser 2 tours.

APPRENTISSAGE

- 1 Maîtriser son fauteuil sur 1 tour (2 lignes droites et 2 virages).
- 2 Gérer les perturbations au déplacement (mouvements parasites et rendement énergétique).

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vérifier le réglage du correcteur de courbe (fauteuil de course). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas mordre les lignes du couloir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas mordre les lignes du couloir.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Accompagner l'athlète sur le tour. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne pas négliger la technique au profit de la vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maintenir une vitesse optimale sur la totalité de la distance.

PARTENAIRES
INSTITUTIONNELS



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.

EDF, Partenaire Premium et Fournisseur Officiel d'électricité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, soutient les Jeux dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat*.

Devenons l'énergie qui change tout.



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Rejoignez-nous sur edf.fr/paris2024

* En 2019, le mix énergétique du groupe EDF était composé à 78,5 % de nucléaire, 11,2 % d'énergies renouvelables, 8,8 % de gaz, 0,6 % de charbon et 0,9 % de fioul. Il est à 89,7 % sans émissions de CO₂ (émissions directes hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF 2019 : « Document d'enregistrement universel ».