

DANS L'ACTIVITÉ ½ FOND (Niveau 1)

Adapter le positionnement de son corps et la nature des appuis produits.		
capacités	connaissances	attitudes
<p>- réaliser des <u>appuis rigides</u> pour éviter toute déformation lors de l'impact des appuis manuels sur la main courante du fauteuil. La main de l'élève vient « boxer » la main courante.</p> <p>- réaliser des <u>appuis mobiles et accélérés</u>, afin de ne pas ralentir le déplacement, au moment de la brassée.</p> <p>c) réaliser des <u>appuis en amplitude</u> avec une action sur la main courante de haut jusqu'en bas, pour augmenter le rendement moteur.</p>	<p style="text-align: center;">Principe de gain et de perte</p> <p>Connaissance de son degré personnel de mobilisation de la <u>ceinture abdominale</u>, afin de compenser au mieux son handicap.</p> <p>- du <u>matériel adapté et facilitant</u> :fauteuil de sport ou multisports, gants, bandes adhésives, boyau découpé et collé sur la main courante, (cane, déambulateur).</p>	<p>- prendre conscience et identification des difficultés afin de chercher ensuite à les surmonter.</p> <p>- Etre probabiliste = reconnaissance des éléments clés.</p>
<p>adopter un placement du corps dans le fauteuil adapté pour une rentabilité maximale des actions motrices. Chercher si possible à intervenir sur la partie supérieure de la main courante en adoptant un <u>placement du corps</u> relativement <u>haut</u> par rapport à l'axe des roues arrières.</p> <p>- associer une <u>action du buste</u> pendant l'action propulsive permettant d'accentuer l'accélération, surtout pendant des épreuves plus courtes.</p> <p>- <u>contraction de la ceinture abdominale</u> lorsque cela est possible : lorsque celle-ci est présente chez l'élève.</p>	<p>- Principe d'économie</p>	<p>Etre raisonné et abstraitif : Réflexion et dosage dans l'action</p> <p>Etre méthodique</p>
<p>Compenser et respecter les troubles liés à son handicap.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Principe d'intégrité</u></p> <p>des <u>différents troubles associés au handicap</u> afin de les compenser au mieux (troubles de l'équilibre, raideurs involontaires, spasticité, problème de latéralité et d'asymétrie, troubles du tonus, troubles respiratoires...)</p>	<p>Orientation des choix est toujours dosée à l'intégrité physique et morale de soi.</p>

Coordonner et maintenir la continuité de ses actions propulsives.

capacités	connaissances	attitudes
<ul style="list-style-type: none">- réaliser des <u>appuis simultanés</u> lors de la brassée, favorisant une course rectiligne.<ul style="list-style-type: none">- réaliser des <u>appuis solides</u> résistant à la déformationexemple en ½ fond :de l'appui manuel lors de l'impact sur la main courante et une meilleure transmission d'énergie.- <u>lier la phase de propulsion</u> pendant l'action motrice et la <u>phase de suspension</u> pendant le relâchement du haut du corps.- la <u>phase de suspension</u> correspond à un <u>retour actif des bras</u> en direction de la partie arrière de la main courante, maintenant la continuité du déplacement : flexion du coude et rotation interne de l'épaule.- Alternier des appuis dynamiques avec une amplitude plus importante.- Construire le temps de course restant et/ou à venir	<p>Des <u>perturbations extérieures</u> (nature des différents sols, obstacles naturels, descente, côte, tracés du parcours...) et <u>anticipations</u> de celle-ci.</p> <p><u>Principe de rythme et/ou accélération en rapport avec la fréquence et l'amplitude des actions :</u></p> <p>varier la nature des foulées (en fréquence et amplitude) favorise la continuité du déplacement.</p> <p><u>Principe d'intériorisation des informations :</u></p> <p>le fait d'avoir des repères temporels rapprochés et réguliers, permet de prévoir le temps de passage aux plots repères.</p>	<p>Ecouter et identifier avec une certaine acuité ses sensations</p> <p>Solliciter et stabiliser quelques sensations respiratoires et gestuelles suivant les références temporelles données.</p>

Adapter la vitesse de déplacement à la distance à parcourir. (Savoir accroître et conserver la vitesse de déplacement).		
capacités	connaissances	attitudes
<p>- utiliser des <u>techniques de respiration</u> favorisant une bonne ventilation : j'expire pendant la phase propulsive, pendant l'effort et mon expiration est active. J'inspire pendant la phase de suspension de retour des bras.</p> <p>Etre capable de déterminer sa fréquence cardiaque maximale et adapter sa fréquence cardiaque aux temps de courses imposées.</p>	<p>- de la <u>gestion de ses ressources</u> afin de concilier un rapport amplitude / fréquence de la brassée adaptée à la durée de la course.</p> <p>- de la <u>gestion de ses ressources</u> afin de répartir celles-ci sur toute la durée de l'effort.</p> <p>- de <u>l'excès du travail en fréquence</u> qui désordonne le mouvement.</p> <p>- connaître sa fréquence cardiaque.</p>	<p>- adopter des attitudes propices au « <u>bon usage de soi</u> » et à sa santé : hydratation régulière, hygiène corporelle, s'étirer, se soulever régulièrement pour éviter toute forme d'escarre.</p>