

# **COMMENT ENRICHIR LA MOTRICITE D'UN ELEVE EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR**

## **A. Ressources Bio énergétiques :**

- 1- Ressources aérobies (endurance)
- 2- Ressources anaérobies alactiques (force vitesse)
- 3- Ressources anaérobie lactique (résistance) ressource à développer exclusivement au lycée.

## **B. Compétences :**

### **Collège, Niveau 1 :**

Poduire un effort en fonction de sa VMA, à différentes allures (effort aérobie)  
Développement de la force explosive

### **Collège niveau 2 :**

Produire plusieurs efforts proches de sa VMA (anaérobie alactique)  
Développement de la force explosive

### **Lycée, niveau BAC :**

Réaliser un effort supra-maximal (effort anaérobie lactique)  
Développement de la force explosive

## **C. APSA supports :**

**Demi fond** fauteuil/vélo

**Vitesse** fauteuil/vélo

**Musculation**

## **D. Connaissances, Capacités, Attitudes**

Exemple en demi fond :

- Connaissance de ma fréquence cardiaque maximale.
- J'accepte de fournir un effort intense
- Etablir un projet cohérent en fonction de mes ressources
- Etre capable d'établir 1 bilan sur son état de forme en fonction de la relation entre fréquence cardiaque maximale et son ressenti

## **E. Mises en œuvre pédagogiques**

Travail intermittent : 30 sec/30sec sur une période de 8 min.

Organisation :

En binôme (1 élève valide / 1 élève handicapé)

Situation :

La piste est séparée en 4 points cardinaux. Les élèves sont en poursuite et doivent chercher à rattraper les adversaires pendant les 8 fois 30 secondes 30 secondes.

But pour l'élève :

Enchaîner 8 répétitions sans dégradation de l'efficiency, et rattraper les adversaires.

## **F. Indicateur de progrès**

FC élevée (environ 90% de la FC max)

Gêne respiratoire

« douleur musculaire »/ sensation d'épuisement