

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

ELEVE EN FAUTEUIL ROULANT	RESSOURCES Bio énergétiques	COMPETENCES			APSA SUPPORTS	CONNAISSANCES CAPACITES ATTITUDES	MISES EN ŒUVRE PEDAGOGIQUE	INDICATEURS DE PROGRES
		Niveau 1 collège	Niveau 2 collège	Niveau bac				
	<p>1- Ressources aérobies (endurance)</p> <p>2- Ressources anaérobies alactiques (force vitesse)</p> <p>3- Ressources anaérobie lactique (résistance) ressource à développer exclusivement au lycée.</p>	<p>Produire un effort en fonction de sa VMA, à différentes allures (effort aérobie)</p> <p>Développement de la force explosive</p>	<p>Produire plusieurs efforts proches de sa VMA (anaérobie alactique)</p> <p>Développement de la force explosive</p>	<p>Réaliser un effort supra-maximal (effort anaérobie lactique)</p> <p>Développement de la force explosive</p>	<p>Demi fond fauteuil/vélo</p> <p>Vitesse fauteuil/vélo</p> <p>Musculation</p>	<p>Exemple en demi fond :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Travail intermittent : 30 sec/30sec sur une période de 8 min.</p> <p><u>Organisation :</u> En binôme (1 élève valide / 1 élève handicapé)</p> <p><u>Situation :</u> La piste est séparée en 4 points cardinaux. Les élèves sont en poursuite et doivent toujours être en face de leur partenaire à n'importe quel endroit de la piste pendant les 8 fois 30 secondes 30 secondes.</p> <p><u>But pour l'élève :</u> Enchaîner 8 répétitions sans dégradation de l'efficiency.</p>	<p>FC élevée (environ 90% de la FC max)</p> <p>Gêne respiratoire</p> <p>« douleur musculaire »/ sensation d'épuisement</p>