

Ressources à développer pour un élève en fauteuil

Compétence propre	Justification scientifique	Ressources sollicitées	Capacités Connaissances	Situations d'apprentissage
<p>Réaliser une performance motrice maximale, mesurable dans le temps ou l'espace à une échéance donnée</p>	<p>- concept de charge biologique optimale (partir du niveau réel de l'élève et déceler la ressource prioritaire à développer cf : décalage optimal biologique)</p> <p>- contexte de SEDENTARITE de fait : >atrophie des membres inférieurs et fonctions cardio-vasculaire et respiratoire peu développées. >perturbation fonctionnelle des voies automatiques de la motricité (lésions du cervelet) perturbant l'équilibration, le tonus musculaire et la coordination.</p>	<p>R1- développement de la force (ressource anaérobie alactique)</p>	<p>Capacité : la propulsion -être capable de réaliser une brassée (poussée manuelle du fauteuil) avec efficacité</p> <p>Connaissances : Cette efficacité motrice va engendrer une augmentation de la fréquence cardiaque</p> <p>C1- être capable d'utiliser ses membres inférieurs</p> <p>Connaissances : la verticalisation va engendrer le développement des ressources R3 (équilibration, tonus musculaire et coordination bras/jambes)</p>	<p>- Pour améliorer l'amplitude de la brassée, sur une distance donnée, réaliser le moins de brassées possibles sur 3 essais. <u>Critère de réalisation</u> : expirer profondément lorsque la poitrine de l'élève s'approche des cuisses. Rechercher une accélération lors de la phase propulsive. (explosivité)</p> <p>- S1 Marche seul : - avec aide d'autrui ou matérielle - en poussant un fauteuil en charge - avec un parcours d'obstacles au sol - à plat ou sur plan incliné, ou escalier (muscultation)</p> <p>S1 Etirements indispensables pour améliorer l'alignement segmentaire jambe/cuisse</p>
<p>Réaliser une performance motrice maximale, mesurable dans le temps ou</p>	<p>> le développement de la force stimule les phénomènes nerveux</p> <p>> l'intensité élevée d'un effort stimule la sécrétion endogène de facteurs de croissance, qui</p>	<p>R2- développement des processus aérobies</p>	<p>Capacité : Atteindre sa FC maximale</p> <p>Connaissance : La FC est corrélée à la masse musculaire mise en jeu. L'intensité élevée permet d'élever le niveau de sollicitation des ressources (VO2 max indicateur de santé cardio-vasculaire)</p>	<p>- S2 : Propulsion : - en continu : 2 X10 minutes avec une FC proche de 90% de la FC maximale. Récupération active de 15 minutes entre les deux répétitions.</p> <p>- en intermittent</p>

<p>l'espace à une échéance donnée</p>	<p>engendrent la synthèse de nouveaux vaisseaux et de nouveaux neurones.</p>		<p>Connaissance : sollicitation de R1</p>	<p>->individuel 30sec/30sec : 6X2 répétitions de 90 à 100% de la FC max.</p> <p>->en binôme : un élève tire deux fauteuils en charge (le sien plus celui d'un camarade) : 60sec/60sec pendant 12 minutes : Et changement au signal toutes les minutes</p> <p>Conditions matérielles facilitantes : Utiliser des gants de cycliste pour éviter les plaies au niveau des mains</p>
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif, en prenant des informations et des décisions pertinentes</p>	<p>Lorsque les balles arrivent latéralement, il n'y a pas toujours de synergie entre la rotation de la tête et la contraction des muscles oculomoteurs, d'où des pertes de balle fréquentes.</p> <p>Les tâches motrices complexes favorisent les processus de neurogénèse dans l'hippocampe (zone du cerveau qui est responsable de l'apprentissage moteur et de la mémorisation).</p>	<p>R3- développement des ressources bio-informationnelles et décisionnelles</p>	<p>Capacité : être capable de coordonner des actions de réception, propulsion et réalisation de passes.</p> <p>Connaissance : les activités collectives font appel à des tâches motrices complexes et donc placent l'individu dans des situations d'incertitudes décisionnelles riches.</p>	<p>S3 : A partir d'une situation de jeu en 4 contre 4, favoriser le jeu en mouvement et selon les difficultés, identifier et jouer sur trois niveaux de contrainte :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Zone de non intervention adverse par rapport à la réception de la balle, 2- Par rapport à la réalisation de la passe, 3- Harcèlement (plus ou moins important et précoce) sur le porteur de balle pour augmenter la pression décisionnelle. <p>Variables didactiques : <u>-faciliter la préhension en adaptant le matériel :</u> Ballon plus ou moins gros, ballon plus léger et de consistance variable, plus ergonomique pour une saisie plus évidente.</p> <p><u>Varier les modalités de passe pour que</u></p>

				<p><u>chacun puisse trouver sa passe optimale</u> (autoriser un ou plusieurs rebonds avant le rattrapé du ballon, trajectoire plus ou moins tendue ; permettre à l'élève de recevoir dans l'axe).</p>
--	--	--	--	--

René FAYNOT, Christèle LE CORRE, Carine HERBRETEAU