

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Ateliers Athlétisme fauteuil

Par Serge Robert, référent formation 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 ?

Les ateliers proposent des exemples de séances basées sur les principaux fondamentaux de l'entraînement spécifiques à la course fauteuil sur piste. Ils permettent de mettre en œuvre un programme d'entraînement progressif. Les ateliers visent à améliorer les capacités techniques des athlètes en fauteuil, à améliorer leurs capacités physiques en pratiquant des exercices techniques, comme le départ, la vitesse, la puissance, l'endurance. L'accent sera principalement mis sur le développement et le perfectionnement des habiletés de course fauteuil sur piste.

Rappelez-nous comment bien utiliser ces fiches.

Les séances proposées sont uniquement des exemples pouvant être modifiés en fonction du niveau et des capacités des pratiquants. La majorité des séances sont présentées sur piste mais peuvent dans certains cas se dérouler hors stade. A ce stade, on apprend toutes les habiletés techniques essentielles, ainsi que certaines phases posturales pour une bonne poussée. L'athlète se familiarise à l'entraînement sportif.

Pouvez-vous nous décrire l'athlète de ce niveau roue bleue ?

L'athlète commence à appréhender les types de force et d'endurance musculaire sollicités. Il augmente sa capacité à gérer les ressources mobilisées (puissance et souplesse des membres supérieurs), ainsi que celles utilisées sur le plan énergétique (volume, intensité et récupération). A ce niveau de pratique, l'athlète va se rendre compte de la qualité du matériel et de son positionnement. Le type et la qualité des gants utilisés, ainsi que l'état de revêtement des mains courantes auront une incidence sur la pratique.

Quelle est la place du travail technique dans ces ateliers Roue Bleue (thème 5 : exercices techniques) ?

Le travail technique est indispensable pour l'amélioration de la poussée (action musculaire et biomécanique). Il permettra à l'athlète de réduire sa dépense énergétique sur l'ensemble du cycle de poussée.

Pour bien comprendre certains termes employés, voici quelques explications :

Allure = vitesse de déplacement.

Cadence = nombre de poussées de bras par minute.

Intensité = dépense énergétique utilisée.

Effort = force exécutée sur un exercice.



SOMMAIRE

THÈME ❶	ENTRAÎNEMENT DE BASE	P. 4
THÈME ❷	LE DÉPART	P. 11
THÈME ❸	VITESSE COURTE	P. 19
THÈME ❹	VITESSE LONGUE	P. 25
THÈME ❺	EXERCICES TECHNIQUES	P. 31



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Thème n° 1

ENTRAÎNEMENT DE BASE

- ① ENDURANCE FONDAMENTALE**
- ② VARIATION D'ALLURES**
- ③ ENDURANCE DE FORCE**
- ④ ÉTALONNER SA VMA**
- ⑤ ENDURANCE DE VITESSE**
- ⑥ ENDURANCE DE COURSE**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier ① : ENDURANCE FONDAMENTALE

Thème n°1 • Entraînement de base

MATÉRIEL

Fauteuils de course

DURÉE DE L'ATELIER

30' à 45'

NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

MODES DE PRATIQUE

Hors-stade (sur piste cyclable ou parcours sécurisé)

GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



FONDAMENTAUX

- ▶ Capacité aérobie.

CONSIGNES

- ▶ Ne pas négliger le temps d'échauffement de 10 à 15 min.
- ▶ Rouler à une allure de confort (environ 55% de sa vitesse max) pendant 30 à 45 minutes.
- ▶ Adapter sa vitesse et sa cadence de brassée continue.

APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser sa capacité aérobie du point de vue physique, psychologique et technique.
- 2 Apprendre à gérer son allure.

REMÉDIATIONS

ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Diminuer la distance et l'allure.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Varier les allures.

ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Augmenter l'allure.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier 6 : ENDURANCE DE COURSE

Thème n°1 • Entraînement de base

MATÉRIEL

Fauteuils de course, plots, chronomètre

DURÉE DE L'ATELIER

45'

NOMBRE D'ATHLÈTES

Libre

MODES DE PRATIQUE

Sur piste ou hors-stade

GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

DESCRIPTION

- ▶ Privilégier un parcours plat et roulant.



FONDAMENTAUX

- ▶ Endurance de course

CONSIGNES

- ▶ Effectuer 5 x 400 m (tour de stade) à 90% de sa vitesse maximale.
- ▶ La récupération est égale au temps de course.
- ▶ Prendre des repères d'allure précis avec l'intention de pouvoir tenir sur 800 à vitesse régulière.

APPRENTISSAGE

- 1 Développer et stabiliser son endurance de course du point de vue physique, psychologique et technique.

REMÉDIATIONS

ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

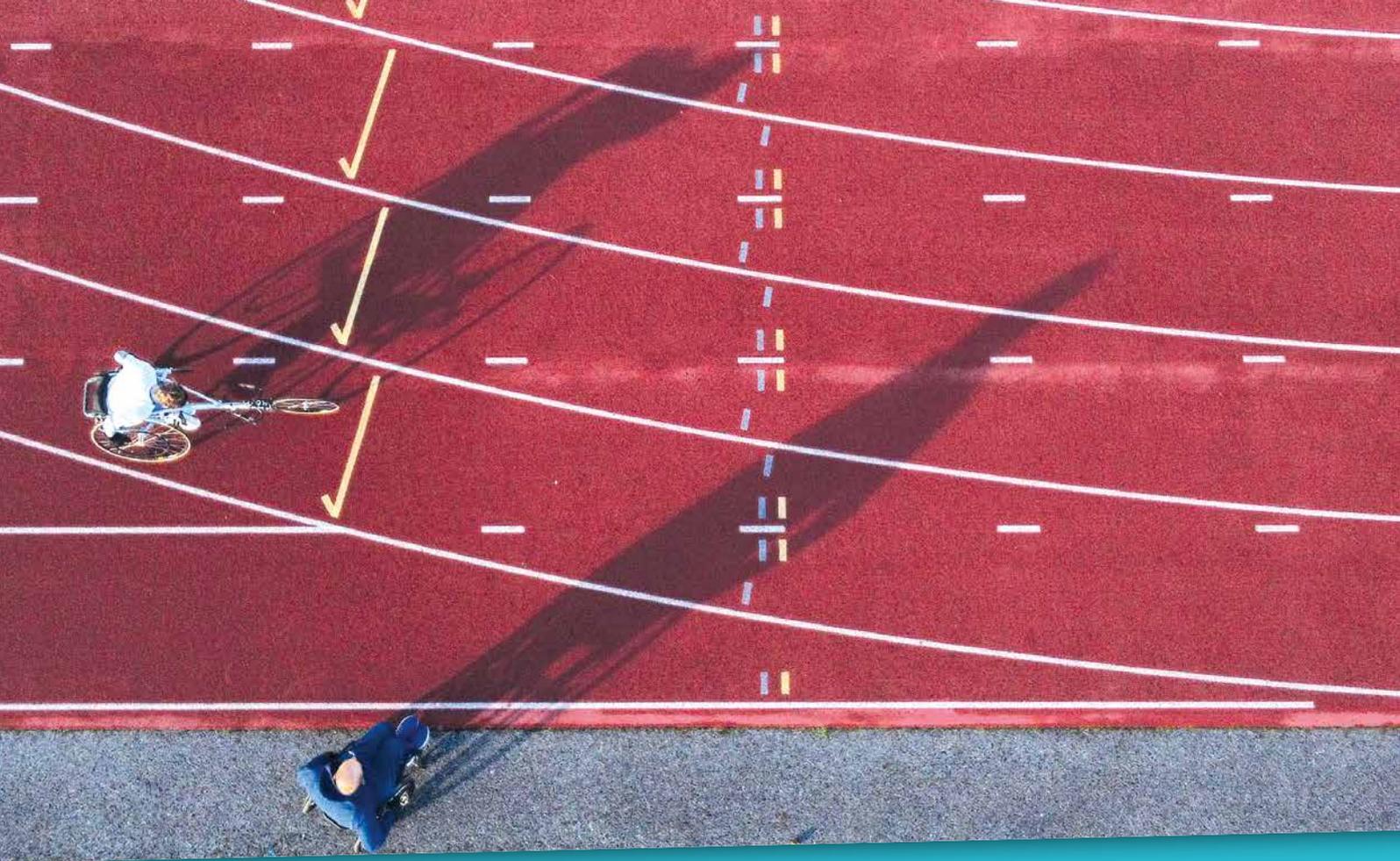
- ▶ Réduire la distance.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter la cadence.
- ▶ Ne pas varier les allures.

ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Effectuer le même exercice sur 800 m.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Thème n° 2

LE DÉPART

- ① APPUI ET MAIN COURANTE
- ② ENCHAINEMENT DES APPUIS
- ③ ARRIÈRE - AVANT
- ④ ORDRES DE DÉPART
- ⑤ RÉACTIVITÉ
- ⑥ FORCE ET AMPLITUDE
- ⑦ DÉPART VIRAGE



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier 4 : ORDRES DE DÉPART

Thème n°2 • Le départ

MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

30'

NOMBRE D'ATHLETES

Libre

MODES DE PRATIQUE

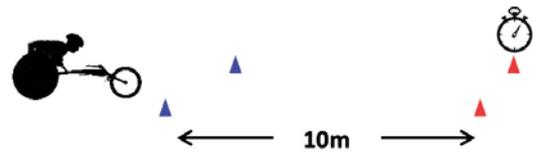
Sur surface plane et roulante

GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

DESCRIPTION

- ▶ Les athlètes sont placés 1 m derrière la ligne de départ.
- ▶ La distance à parcourir est de 10 m.
- ▶ Débuter par un échauffement sur des répétitions de mise en action lente.



FONDAMENTAUX

- ▶ Technique de départ (réactivité au signal).
- ▶ Ordres de départ (commandement sprint).

CONSIGNES

- ▶ Suivre les ordres de départ :
 1. A vos marques : avancer jusqu'à la ligne de départ et s'immobiliser rapidement.
 2. Prêt : prendre sa posture de départ et s'immobiliser rapidement.
 3. Partez.
- ▶ Être le plus réactif possible au signal.
- ▶ Diversifier les signaux afin de maintenir la concentration des athlètes.

APPRENTISSAGE

- ① Connaître et respecter les ordres de départ.
- ① Réagir à un signal.

REMÉDIATIONS

ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ne pas se focaliser sur la première poussée ou se mettre en échec si celle-ci est mal maîtrisée / exécutée.
- ▶ Se concentrer surtout sur la capacité à enchaîner correctement les poussées suivantes.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ S'assurer en priorité d'une bonne exécution gestuelle : poussées complètes - retour rapide sur la phase de suspension.

ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ S'assurer que la première poussée est non seulement réactive mais puissante et propulsive.
- ▶ Sur l'enchaînement, pas de perturbation de trajectoire du fauteuil, le dos de l'athlète n'est pas trop courbé, les épaules bien rectilignes, l'extension des bras complète.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Thème n° 3

VITESSE COURTE

- ① VITESSE PROGRESSIVE
- ② VITESSE MAXIMALE (3 ZONES)
- ③ VITESSE MAXIMALE (5 ZONES)
- ④ VITESSE OPTIMALE EN VIRAGE
- ⑤ VITESSE LANCÉE



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier 4 : VITESSE OPTIMALE EN VIRAGE

Thème n°3 • Vitesse courte

MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants, plots, chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE D'ATHLETES

Libre

MODES DE PRATIQUE

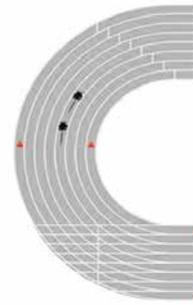
Sur piste

GESTION DE GROUPE

Collective

DESCRIPTION

- ▶ Matérialiser le départ du 50 m par 2 plots à mi-virage et l'arrivée par 2 plots à la fin du virage (départ du 100 m au début du virage).



FONDAMENTAUX

- ▶ Vitesse

CONSIGNES

- ▶ Effectuer des distances de courses variées de 90 à 95 % de sa vitesse maximale.
Exemple : 5 x 50 m puis 5 x 100 m (récupération : 2' entre chaque course, 6' entre les 2 séries).

APPRENTISSAGE

- 1 Gérer sa vitesse en virage

REMÉDIATIONS

ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

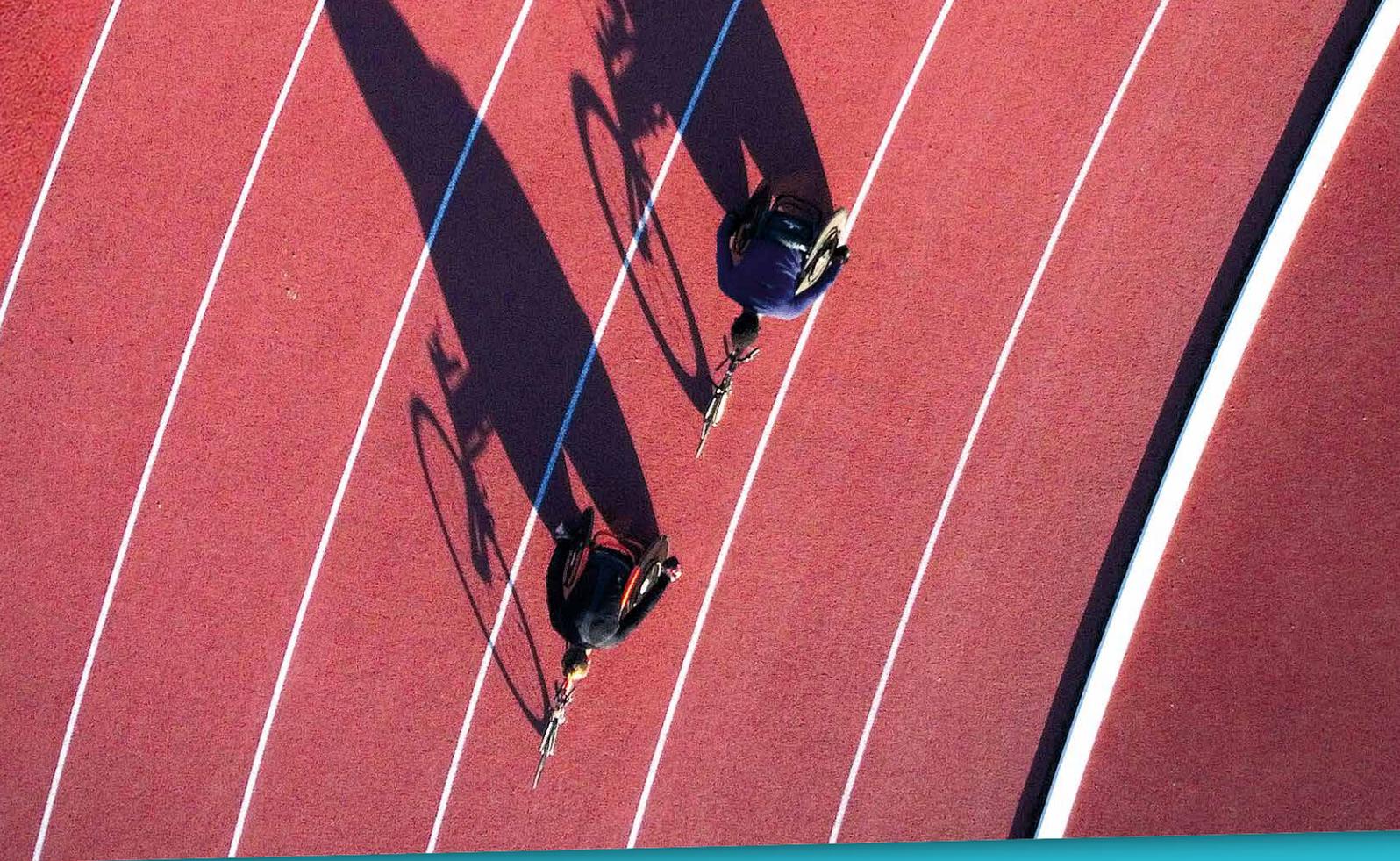
- ▶ Découper la séance ou diminuer les exercices.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Viser une régularité d'intensité sur l'ensemble de la séance.
- ▶ Être explosif sur l'ensemble des départs.
- ▶ Rester relâché et souple sur les articulations pendant les temps de suspension.

ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Viser une régularité d'intensité sur l'ensemble de la séance.
- ▶ Être explosif sur l'ensemble des départs.
- ▶ Rester relâché et souple sur les articulations pendant les temps de suspension.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Thème n° 4

VITESSE LONGUE

- ➊ **RÉSISTANCE COURSE COURTE**
- ➋ **RÉSISTANCE COURSES VARIÉES
« SPRINT » EN PYRAMIDE**
- ➌ **SÉANCE FRACTIONNÉE**
- ➍ **RÉSISTANCE VITESSE MAXIMALE**
- ➎ **SITUATION DE SURVITESSE**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier ③ : SÉANCE FRACTIONNÉE

Thème n°4 • Vitesse longue

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Fauteuil de course, gants, plots	60'

NOMBRE D'ATHLETES	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Libre	Sur piste	Individuelle ou collective

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Délimiter des zones de distances variées sur un parcours. Le total de ces zones doit être cohérent aux distances de spécialités. 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div>

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer des séries de courses courtes fractionnées. Exemple 1 : 150 m > 50 m vite - 50 m relâché - 50 m vite Exemple 2 : 400 m > 200 m vite - 100 m récup - 100 m vite

APPRENTISSAGE

- 1 Capacité à maintenir une vitesse de mouvement (allure sprint).

REMÉDIATIONS		
ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	ATHLÈTES AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adapter la pyramide en fonction du niveau de pratique. ▶ Cesser dès que la fréquence et l'amplitude chutent. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Exécuter les séries en confrontation tout en privilégiant le travail technique. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Continuer à pousser pendant les temps de récupération active.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Thème n° 5

EXERCICES TECHNIQUES

- ① CADENCE RAPIDE**
- ② AMPLITUDE**
- ③ EXERCICE POSTURALE**
- ④ BOXAGE**
- ⑤ POUSSÉE ALTERNATIVE**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : ROUE BLEUE

Atelier 4 : BOXAGE

Thème n°5 • Exercices techniques

MATÉRIEL

Fauteuil de course, gants.

DURÉE DE L'ATELIER

20'

NOMBRE D'ATHLETES

Libre

MODES DE PRATIQUE

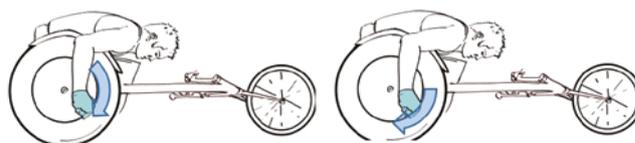
Sur piste

GESTION DE GROUPE

Individuelle ou collective

DESCRIPTION

- ▶ Travailler sur une zone délimitée ou sur le tour de piste.



FONDAMENTAUX

- ▶ Habilités motrices
- ▶ Boxage
- ▶ Vitesse de poussée
- ▶ Propulsion

CONSIGNES

- ▶ Effectuer le tour de piste (ou distance plus courte) en roulant à une vitesse constante et intégrer des séries de 10 à 20 poussées.
- ▶ Effectuer des poussées sur des temps très courts en privilégiant la propulsion.
- ▶ Varier les allures en ajoutant de la force ou pas.
- ▶ Possibilité de varier la zone de poussée en fonction des allures ou du type de position (cf schémas).

APPRENTISSAGE

- 1 Privilégier une poussée légère et dynamique : temps trop court inefficace (pas d'effet de propulsion), poussée trop lourde, effet d'écrasement sur les appuis.

REMÉDIATIONS

ATHLÈTES EN DIFFICULTÉ

- ▶ Veiller à la qualité des appuis (gants/main-courantes).
- ▶ Réduire la distance (ou le temps de travail).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Travailler sur des temps jusqu'à 1 mn.

ATHLÈTES AVANCÉS

- ▶ Travailler en augmentant progressivement la vitesse.

PARTENAIRES
INSTITUTIONNELS



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA FÉDÉRATION
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

