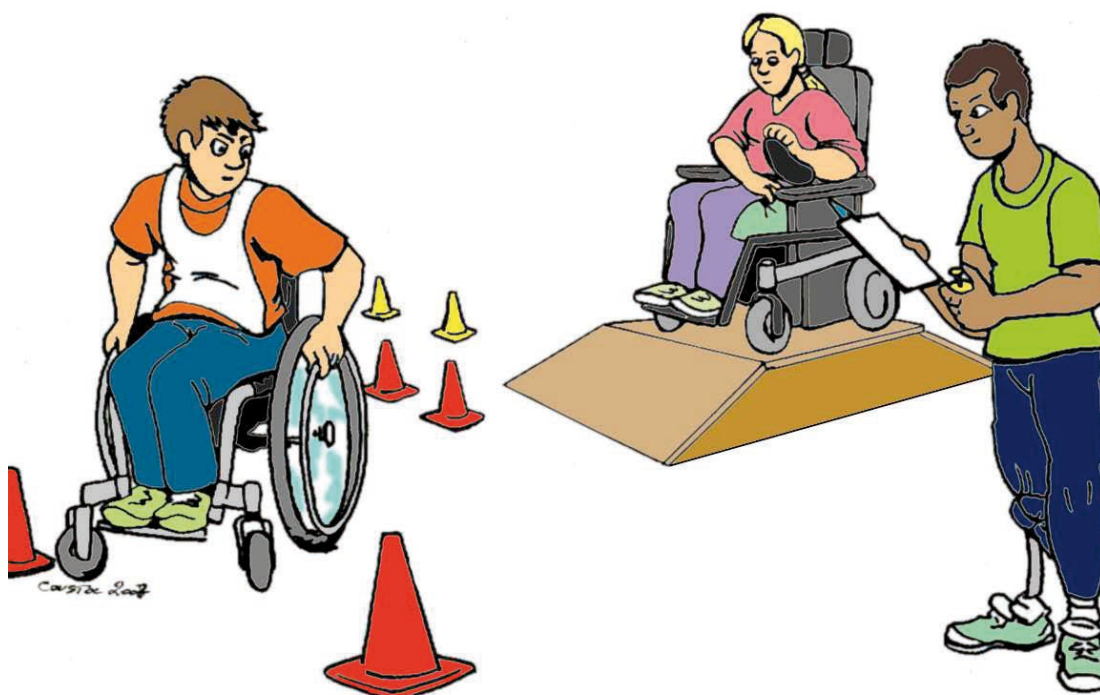


PARCOURS D'OBSTACLES

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 4



Plan incliné
€€



Lattes et
planches
€



Plots
€





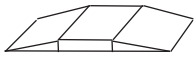

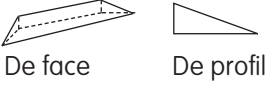
Description

- Sport de vitesse et d'agilité.
- L'objectif est de franchir une série d'obstacles à l'aide de son fauteuil ou debout.

Règlement

- Le pratiquant exécute un parcours d'obstacles d'une cinquantaine de mètres en moins de temps possible. Il dispose de 3 essais pour effectuer la meilleure performance. Le temps minimum d'exécution détermine le vainqueur.
- Le pratiquant doit obligatoirement franchir tous les obstacles du parcours et respecter le sens de progression.
- En cas d'échec sur un franchissement d'obstacle, le pratiquant doit impérativement retenter sa chance sur cette difficulté. Après deux tentatives infructueuses, il peut continuer le parcours mais il sera pénalisé d'1 min.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le pratiquant franchit la ligne d'arrivée (tracée au sol avec du scotch ou de la craie).
- Ainsi le temps final du pratiquant correspond au temps réel d'exécution + les éventuelles pénalités.
- Le parcours d'obstacle peut être combiné avec l'épreuve de slalom. (Voir fiche N°6 « slalom »)
- Ce parcours est réalisable par des personnes mal marchantes et déficientes visuelles guidées par des informations extérieures (guide, source sonore, fil, repère podo-tactile). Dans ce cas, rajouter des obstacles de différentes hauteurs (haies à enjamber ou à passer dessous).

Situations pédagogiques

- Le parcours doit au moins comprendre les obstacles suivants (cette liste non exhaustive est une suggestion) :
- **Trottoir** : Passer successivement les roues avant puis les roues arrière du fauteuil.
 - H: 3cm, L: 40cm, l: 100cm 
- **Plateau** : Franchir un obstacle plus long que la longueur du fauteuil.
 - H: 3cm, L: 130cm, l: 100cm 
- **Pont basculant** : Franchir un plateau posé sur un axe de rotation.
 - H: 5cm, L: 180cm, l: 100cm 
- **Pont fixe** : Franchir un plateau surélevé.
 - H: 20cm, L: 200cm, l: 100cm, P: de 5 à 10% 
- **Rail** : Passer les roues du fauteuil sur 2 rails distincts. L'écartement des rails est à ajuster en fonction du fauteuil.
 - H: 10cm, L: 150cm, l: 50cm, P: de 5 à 10% 
- **Lattes** : Franchir une série de lattes fixées sur une plaque de bois posée au sol. Dimension des lattes: H:2cm, L:100cm, l:20cm, espacées entre elles d'1m.
- **Dévers** : Passer les roues latérales du fauteuil sur un plan incliné. Prévoir un matelas de sécurité.
 - H: 10cm, L: 150cm,
 - l: 100cm, P: 5% 
- Varier le sens de déplacement (avant ou arrière) pour modifier la difficulté du parcours. Adapter les dimensions des obstacles en fonction des caractéristiques du pratiquant (% des pentes, largeurs...)

Matériels & adaptations

- Surface roulante sans aspérité
- Obstacles fabriqués par vos soins
- Chronomètre

Sécurité

- Les obstacles doivent supporter le passage du fauteuil.
- Placer des blocs de mousse et accompagner le pratiquant sur les obstacles pour parer tout risque de chute (se positionner derrière le fauteuil).

Capacités développées

- Maîtrise du mode de déplacement
- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Force
- Contrôle émotionnel