

# BOOMERANG D'INTÉRIEUR

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 27



Boomerang  
€



## Description

- Sport de lancer individuel ou par équipe.
- L'objectif est de lancer un boomerang pour qu'il revienne au lanceur. Selon ses capacités, il doit le rattraper ou le faire atterrir dans une zone précise.
- Aucune règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la Fédération Française Handisport propose cette activité avec le matériel adapté.

## Règlement

→ Le boomerang utilisé est en carton, formé de 3 pales identiques.

→ **Sinon confectionner un boomerang soi même puis appliquer ces instructions :**

- Pour les droitiers, incliner les bords extérieurs droits des 3 pales vers le bas, et les bords gauches pour les gauchers.
- Relever légèrement les 3 pales vers le haut. Si lors du lancer le boomerang se dirige directement vers le sol, il manque de dièdre\* positif : relever davantage les pales. Si à l'inverse, il monte immédiatement, trop de dièdre : rabaisser les pales.



→ **Prise en main :** tenir le boomerang (face avant du côté du lanceur) entre le pouce et l'index replié mais sans le serrer. Incliner-le et laisser-le basculer en arrière. Lancer-le droit devant avec un mouvement du poignet.



→ **Réglage de la distance de vol :**

- Pour la diminuer, incliner davantage les bords extérieurs, sans exagération pour ne pas freiner le boomerang.
- Pour l'augmenter, plomber l'extrémité des 3 pales en collant un morceau de carton (1cmx1cm).

## Situations pédagogiques

- Ces situations vont vous permettre de comprendre l'incidence du réglage sur le vol de l'engin.
- Délimiter des zones cibles au sol autour du lanceur à l'aide de plots ou de scotch... Le lanceur doit envoyer le boomerang et le faire atterrir dans l'une des zones pour inscrire 1 point. Moduler la taille, l'emplacement des cibles ainsi que leurs équivalences en points en fonction de la difficulté souhaitée.
- Le lanceur tente d'envoyer et de réceptionner le boomerang pour inscrire des points. S'il le rattrape = 10 pts, s'il touche le lanceur ou le fauteuil = 5 pts, s'il tombe dans la zone au sol = 1 pt.
- Dès que la réception est maîtrisée, faire varier le moyen de rattrapage : avec 2 ou 1 main, avec la main du lancer ou l'autre, sur les genoux pour une pratique en fauteuil ou dans le dos avec la main du lancer pour une pratique debout.
- Le lanceur doit réaliser un maximum de vol en rattrapage direct ou en zone en 30 secondes. Mettre à sa disposition un maximum d'engins.
- Pour réaliser cette situation, le boomerang doit être lesté à ces extrémités par des morceaux de cartons. Le lanceur tente de contourner un obstacle (pilier, plot, personne) avec son boomerang et de le réceptionner, ou de l'envoyer dans une zone cible au sol. Eloigner progressivement l'obstacle et modifier l'emplacement des zones cibles au sol.

## Matériels & adaptations

- 1 boomerang officiel ou fabriqué par vos soins 💡
- Hauteur sous plafond de 3m minimum
- Un ramasse boomerang permet l'autonomie du pratiquant en fauteuil. (Coller ou agraffer un scratch au centre et sur les 2 faces du boomerang, ainsi que sur un morceau de bois) 💡

## Sécurité

→ Aucun danger majeur identifié pour la pratique du boomerang d'intérieur en carton, vu son faible poids et sa rigidité minime.

## Capacités développées

- Mobilité du poignet
- Coordination du mouvement
- Maîtrise, lecture et anticipation du vol