

· Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
· contacter jeunes@handisport.org

· Pour plus d'information sur la pratique de l'évolution gymnique
· en fauteuil : contacter gymnique@handisport.org

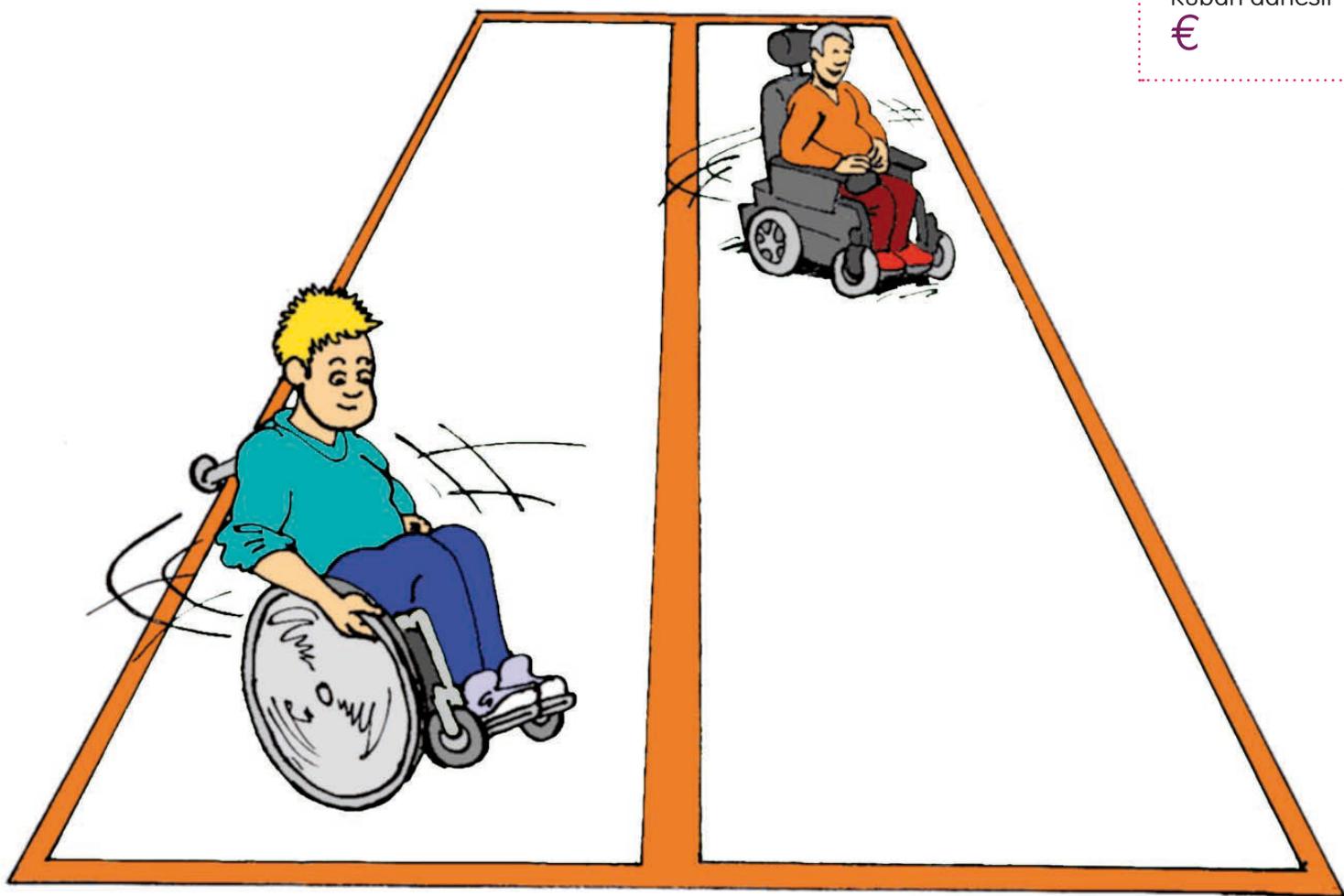
ÉVOLUTION GYMNIQUE EN FAUTEUIL



→ FICHE PÉDAGOGIQUE # C



Ruban adhésif
€

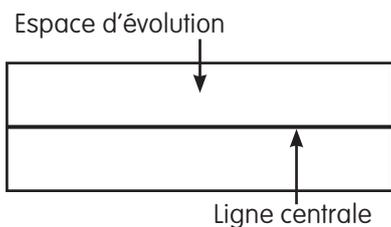


Description

- Sport artistique et acrobatique inspiré de la poutre gymnique.
- L'objectif est de réaliser avec précision un enchaînement de figures (déplacements harmonieux)
- sur un espace d'évolution avec son fauteuil manuel ou électrique.

Règlement

- Le règlement de cette activité est proposé par la FFH.
- Le sportif exécute son enchaînement de figures sur un espace d'évolution délimité (10m×3m), coupé en son milieu et sur toute sa longueur par une ligne centrale de 10 à 20cm de large. Cet espace peut être complété par des plans inclinés placés à chaque extrémité.



- L'enchaînement du sportif doit se composer d'au moins 2 traversées, l'une sur l'ensemble de l'espace d'évolution et l'autre avec la ligne centrale comme référence (à cheval ou au moins 1 roue sur la ligne). Chaque traversée doit présenter au minimum 3 figures différentes réalisées en déplacement avant, arrière et en rotation.

- Cet enchaînement peut être réalisé en solo, en duo ou en trio et être rythmé par un fond musical.

- A l'aide du répertoire ci-joint, le sportif compose son enchaînement en combinant les figures de son choix puis l'exécute avec des variations de vitesse.

Répertoire des figures

- Selon la difficulté voulue, le sportif compose son enchaînement en fonction de son mode de déplacement et de ses capacités fonctionnelles.

→ Traversée sur l'ensemble de l'espace d'évolution :

- Au cours de cette traversée, le sportif effectue un enchaînement de figures avec une occupation maximale de l'espace d'évolution. Cet enchaînement combine différentes figures réalisées en déplacement avant ou arrière :

- **Boucle** : cercle plus ou moins ample (1/2 ou entière).
- **Vrille** : pivot autour d'une roue fixe déclenché à droite ou à gauche (1/2 vrille, vrille, double vrille).

- La difficulté de la figure peut être augmentée :

- en la réalisant en équilibre sur les 2 roues arrière,
- en combinant différentes figures et en alternant le sens de déplacement.
- Exemple de traversée :



→ Traversée avec la ligne centrale :

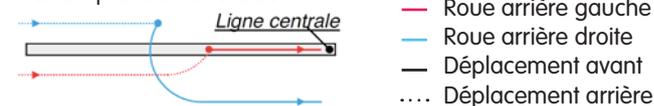
- Cette traversée exige un positionnement précis du fauteuil par rapport à la ligne centrale. Différentes figures :

- Déplacement avant ou arrière en chevauchant la ligne.
- Déplacement avant ou arrière en conservant l'une de ses roues avant ou arrière sur la ligne centrale.
- Vrille : (1/4, 1/2 vrille, vrille ou double vrille).

- La difficulté de la figure peut être accentuée :

- en la réalisant en équilibre sur les 2 roues arrière,
- en augmentant la distance du déplacement, de 2 à 5m.

- Exemple de traversée :



Matériels & adaptations

- Espace d'évolution tracé au sol avec du scotch ou de la craie

Sécurité

- Pour les sportifs en fauteuil manuel s'initiant à l'équilibre sur 2 roues, une parade est indispensable.

Capacités développées

- Maîtrise du mode de déplacement
- Mémorisation et créativité artistique
- Repérage de l'espace