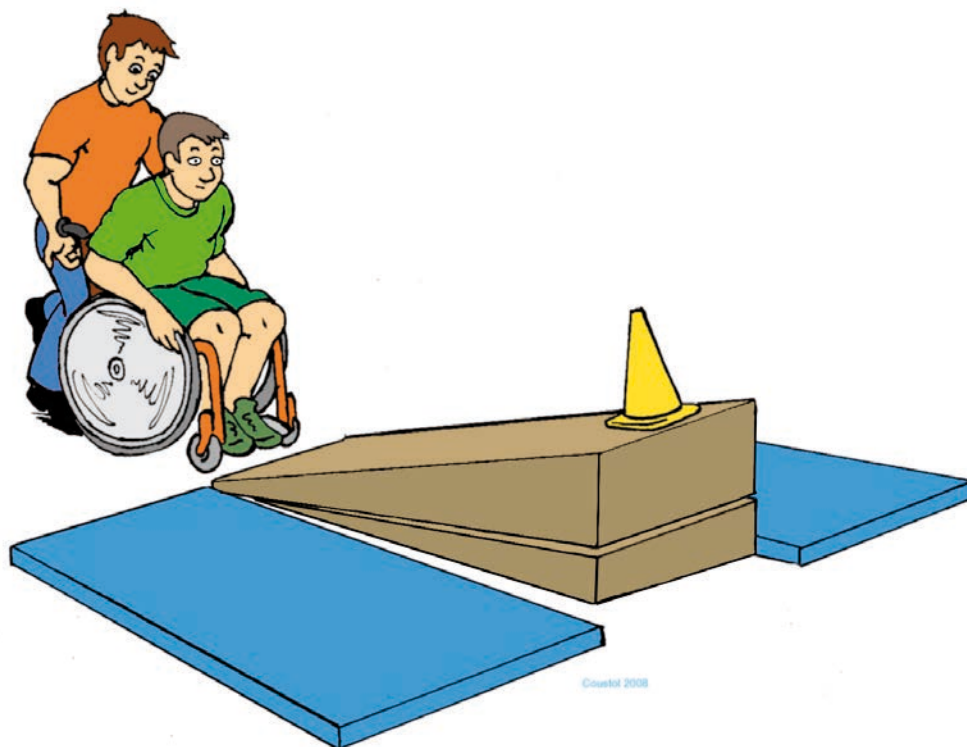


# PROPULSIONS SUR UNE PENTE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # B



2 plans inclinés  
€€€

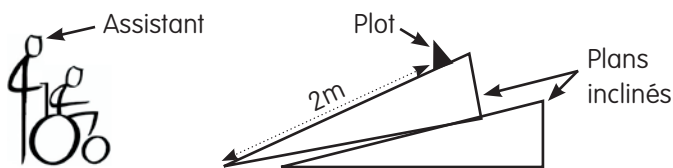


## Description

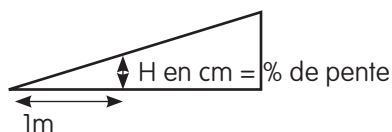
- Sport athlétique de performance adapté du saut en hauteur.
- L'objectif est de se hisser en haut d'un plan le plus incliné possible à l'aide de son fauteuil.

## Règlement

- Aucune règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la FFH propose cette activité avec ce règlement.
- Le sportif réalise ou non une prise d'élan de 2 à 3m et tente de se hisser en haut d'un plan le plus incliné possible. L'essai est validé lorsque le sportif touche avec son fauteuil le plot situé à 2m en haut de ce plan. Le sportif dispose de 3 tentatives pour valider son essai. Le sportif se hissant en haut du plan le plus incliné remporte la compétition.
- Les dimensions du plan incliné sont de 1.20m de large sur 2.50m de long et «45cm de haut. Son inclinaison est rendu variable par le coulissement de 2 plans inclinés.

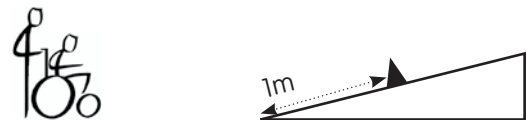


- L'assistant ne doit en aucun cas aider le sportif à se hisser en haut du plan incliné. L'assistant se place derrière le sportif et l'accompagne dans la montée et surtout dans la redescente du plan incliné afin de parer à tous risques de chute.
- L'inclinaison de la pente, soit le pourcentage de pente se détermine en mesurant la hauteur H du plan incliné à 1m.
  - Exemple :  $H = 20\text{cm}$  donc la pente est de 20%.



## Situations pédagogiques

- La redescente en arrière du plan incliné peut être source d'angoisse pour le sportif novice. Cette appréhension peut constituer un obstacle à la pratique et donc à la performance du sportif. Ainsi, il est préférable d'aborder cette activité par des situations de contrôle de fauteuil en déplacement arrière sur un plan à faible inclinaison entre 20 et 25%. L'animateur aide ou non le sportif à se positionner en haut du plan incliné et doit redescendre en arrière. L'animateur reste derrière le sportif et assure la descente.
- Sur un plan incliné à 20%, le sportif tente de toucher avec son fauteuil le plot situé à 1m sur le plan. Dès lors que l'essai est validé, le plot est reculé à 2m. Lorsque le sportif parvient à se hisser au plot de 2m, l'inclinaison du plan peut être augmentée de 2 à 5%.



- Lors de la montée du plan et selon son inclinaison, le sportif doit impérativement se pencher plus ou moins vers l'avant sous peine de basculer en arrière.
- Les dimensions des plans inclinés sont à moduler en fonction du matériel disponible et des capacités fonctionnelles du sportif.

## Matériels & adaptations

- Plans inclinés fabriqués par vos soins
- Plot ou bouteille remplie de sable

## Sécurité

- Le plan incliné doit supporter le poids d'un fauteuil électrique.
- Placer des blocs de mousse sur les côtés du plan incliné.
- Une parade effective du sportif lors de sa montée et de sa descente du plan incliné est indispensable.
- L'utilisation d'un fauteuil multisports est préconisée.

## Capacités développées

- Force du haut du corps
- Contrôle émotionnel
- Connaissance de soi et de son fauteuil