

Sport en fauteuil roulant – Entraînement par stations: Mise en pratique

Il n'y a pas de règles fixes pour passer de la théorie à la pratique. L'entraînement par stations dépend des participants, de leurs objectifs et de la créativité des moniteurs.



Formes d'organisation

- Deux personnes par station: forme idéale pour tous les exercices.
- Une personne par station: possible, mais pas idéal. En fonction des exercices, cette forme réclame quelques adaptations.

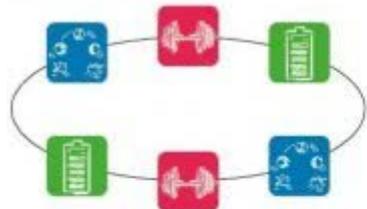
Autre forme (s'il y a suffisamment de moniteurs)

Deux à trois groupes (de trois à cinq personnes) et deux à trois stations, chacune d'elles est gérée par un moniteur. Chaque groupe reste, par exemple, 10 minutes sur un sujet (force/mobilité, vitesse/endurance ou coordination). Ensuite, les groupes changent de station. Cette forme d'organisation permet aux responsables de guider les participants de manière plus intensive et de leur donner des conseils personnalisés.

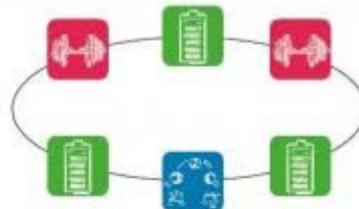
Composition des stations

En fonction de l'objectif, les stations peuvent être conçues différemment en prenant en compte l'effort demandé et le besoin de varier. Il est donc judicieux de combiner les exercices des stations.

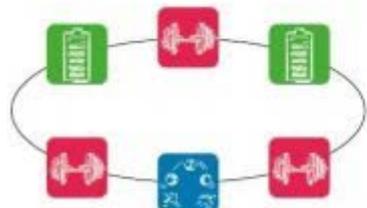
Tous les thèmes



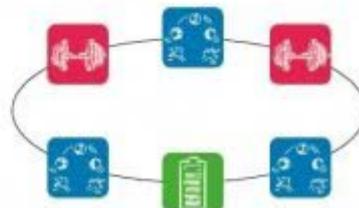
Accent mis sur la vitesse et l'endurance



Accent mis sur la force et la mobilité



Accent mis sur la coordination

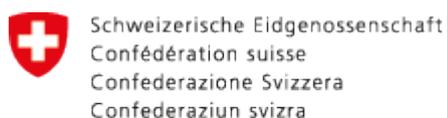


Temps consacré à chaque station

La durée des exercices dépend des objectifs de l'entraînement, ainsi que des exigences ou contraintes du groupe d'entraînement.

- Durée d'entraînement par station: 60-120 secondes.
- Temps nécessaire pour changer de station: 30-60 secondes.

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Office fédéral du sport OFSPO