

# Sport en fauteuil roulant: Entraînement par stations

Souhaitez-vous proposer aux participants une nouvelle activité divertissante et stimulante aux participantes et participants de votre cours? Sport suisse en fauteuil roulant met à disposition des monitrices et moniteurs une sélection d'exercices pour un entraînement physique varié et passionnant.

L'entraînement par stations de Sport suisse en fauteuil roulant offre un vaste éventail d'exercices et de jeux dans les trois domaines suivants:

- vitesse et endurance
- force et mobilité
- coordination

Chaque station est décrite en détail et illustrée par un dessin amusant.

## Exercices stimulants et variés

Les groupes de sport des clubs en fauteuil roulant sont souvent très hétérogènes sur le plan de la condition physique, mais aussi de l'âge ou des centres d'intérêt des participants. Afin de stimuler au mieux tous les sportifs présents en fonction de leurs propres exigences, trois niveaux de difficulté sont prévus:

- exercices de base
- variante plus facile ou moins intensive des exercices de base
- variante plus difficile ou plus intensive des exercices de base

Les thèmes peuvent aussi varier. Les participants peuvent ainsi choisir entre les stations axées sur la condition physique, la santé, le jeu, l'amusement ou l'esprit de compétition.

### Moyen didactique

- [Mise en pratique](#)

### Exercices

- [Vitesse et endurance](#)

- [Force et mobilité](#)
- [Coordination](#)

## A télécharger

Tous les contenus de ce dossier sont également disponibles dans une brochure à télécharger, produite par l'Association suisse des paraplégiques.

- [Entraînement par stations](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**