

Sport et handicap – Natation: Roulement de tronc

Pour le «roulement de tronc», il s'agit d'effectuer une rotation autour de ce même axe.

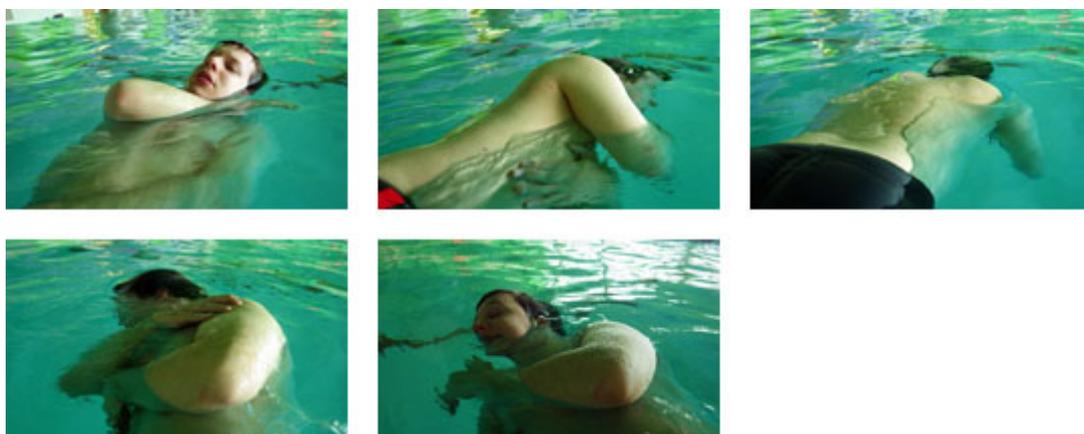
Position de départ: sur le dos, bras près du corps.

- Tourner la tête sur le côté et revenir à la position de départ (évent. avec aide)(ill. 1).
- Faire des bulles dans l'eau et retour (ill. 2).
- Attraper l'épaule gauche avec la main droite et retour (ill. 3).



III. 1-3

- Saisir l'épaule gauche avec la main droite, tourner la tête dans la même direction, expirer dans l'eau; le corps bascule alors en position ventrale; continuer à tenir l'épaule gauche tout en gardant la tête dans l'axe. Pour la fin du mouvement, faire pression vers le bas avec la main droite afin de revenir à la position dorsale (ill. 4-8). Le fait de placer la jambe droite sur la gauche facilite la rotation vers la gauche.



III. 4-8

Variantes

plus difficile

- Qui réussit avec le bras gauche tendu derrière la tête et avec la main droite sous l'épaule gauche?

- Qui réussit avec les deux bras tendus derrière la tête?

Remarque: L'élément le plus important pour l'exercice est la rotation continue de la tête jusqu'à la fin du tour complet. Beaucoup de personnes handicapées ne réussissent pas à tendre les bras et forment involontairement avec leurs coudes un rayon plus grand, ce qui freine la rotation.

Les variantes sont des exercices typiques du concept Halliwick pour le contrôle des rotations longitudinales.

Documents

- [Tests de base adaptés aux personnes handicapées](#) (pdf)
- [Informations sur les tests de base adaptés aux personnes handicapées](#) (pdf)

Source: Gabriela Wiklund-Schmid, chargée d'enseignement Halliwick ten points, formatrice PluSport, enseignante spécialisée dans les centres pour handicapés physique, Argovie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO