

## Général : Tirer un coéquipier

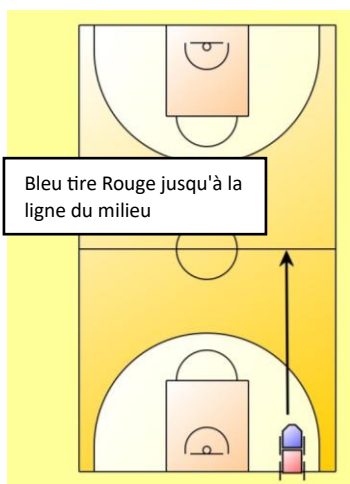


FIGURE 1

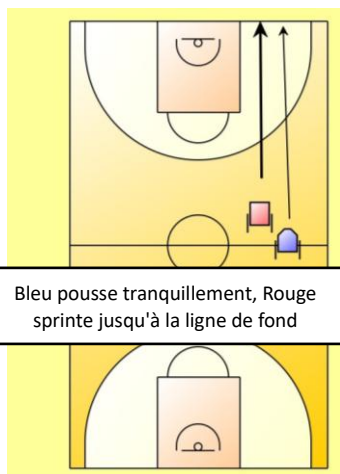


FIGURE 2

**OBJECTIFS :** Développer l'accélération lors des départs et une vitesse des mains rapide.

### Instructions :

1. Les paires se placent l'un derrière l'autre sur la ligne de fond, face au terrain. (Figure 1)
2. Le coéquipier qui se trouve derrière (le "tiré") s'accroche en toute sécurité, bras tendus, à la barre arrière du fauteuil du joueur devant (le "tireur"). (Figure 1)
3. Ensuite le tireur accélère avec des poussées puissantes et explosives jusqu'à la ligne du milieu. (Figure 1)
4. Rendu à la ligne du milieu, le tiré lâche la barre arrière du fauteuil du tireur, puis sprinte à la vitesse maximale de ses mains jusqu'à la ligne de fond. Le tireur pousse tranquillement pour le reste du terrain. (Figure 2)
5. Sur la ligne de fond, les coéquipiers changent de rôle et recommencent dans l'autre direction le long du terrain.

### Règles de l'activité :

- Le départ doit se faire à partir d'une position complètement arrêtée.
- Rendu à la ligne du milieu, le tiré lâche la barre arrière du fauteuil du tireur de manière sécuritaire.

### Points clés pour les entraîneurs :

1. Commencez avec le corps droit et les épaules au-dessus de 13h sur les roues.
  2. Les mains prêtes, légèrement en avant de 12 heures.
  3. Les pouces sur le dessus des pneus pointent vers l'avant, les doigts enroulés sous les cerceaux.
  4. La première poussée devrait avoir lieu de 13 à 15 heures.
  5. Les poussées suivantes ont lieu de 12h à 15 ou 16h, en gardant la tête haute.
- Gardez les épaules au-dessus de la poussée pour une puissance maximale.
  - Les mains, les coudes et les épaules travaillent pour appliquer la force en ligne droite.
  - Stabilisez le haut du corps et, si possible, penchez-vous en avant pour chaque poussée, en utilisant les hanches et les jambes pour la stabilité.
  - Finissez le mouvement avec les mains vers le sol.
  - Ramenez rapidement les mains à la position de départ.

### Variations :

- Le tireur peut également sprinter pour développer son endurance de vitesse.
- Variez la résistance du tiré en utilisant la technique des freinages légers - le tiré tient la barre du fauteuil du tireur d'une main et tourne son propre fauteuil de l'autre main (à divers degrés).
- Variez la résistance du tiré en aidant le tireur - tenez la barre de son fauteuil d'une main et poussez en même temps sur une de vos roues pour réduire la résistance.
- Variez la distance de tirage de 1/4 de terrain à 3/4 de terrain.

### Mental :

- Concentrez-vous sur la forme et la technique tout en gardant une attention interne sur la puissance et l'accélération.
- Utilisez des mots-clés pour aider à maintenir la technique ou à générer de la puissance.