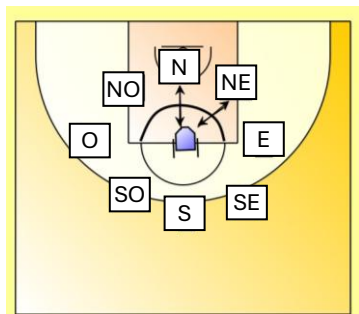




Contrôle de fauteuil: La Boussole



OBJECTIF : Pivoter et pousser rapidement et efficacement dans toutes les directions.

Instructions :

1. Placez-vous au milieu de la boussole (vous pouvez utiliser des marqueurs ou des références imaginaires). (Figure 1)
2. Une poussée vers l'avant jusqu'à N, puis revenez vers l'arrière jusqu'au centre.
3. Une poussée vers le nord-est (NE), un retour arrière vers le centre.
4. Continuer vers l'E, le SE, le S, le SO, l'O, le NO et revenir au N.
5. À la fin du nombre de répétitions ou du temps assigné, répétez l'exercice dans le sens antihoraire.

Manche 1 : dans le sens horaire, les 8 points dans l'ordre, en continuant jusqu'à la fin du temps imparti.

Manche 2 : dans le sens antihoraire.

Manche 3 : 90 degrés dans le sens horaire N-E-S-O ; et ensuite NE-SE-SO-NO.

Manche 4 : 90 degrés dans le sens antihoraire (comme pour la Manche 3). Chaque nouvelle répétition débute au prochain point.

Manche 5 & 6 : D'un côté à l'autre : N - NO - NE - O - E - SO - SE - S. Dans le sens horaire puis antihoraire.

Manche 7 & 8 : Départ à N, après avoir reculé, demi-tour vers NE, puis reculez et demi-tour pour revenir à N. Faire chaque point et toujours revenir à N. Dans le sens horaire puis antihoraire.

Règles de l'activité :

- S'assurer que la barre du repose-pied atteint le marqueur ou la référence.
- Revenir au centre à chaque fois (sauf si autrement spécifié).

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent ramener rapidement les mains en position prête (entre 12h et 1h), garder leur corps équilibré au-dessus des axes du milieu de leurs grosses roues et centré dans leur fauteuil.
- Les joueurs doivent se pencher vers l'avant ou vers l'arrière au besoin.

Variations :

- Variation de réaction : L'entraîneur ou un coéquipier peut indiquer la prochaine direction pour améliorer le temps de réaction.
- Allez uniquement vers l'avant (c'est-à-dire tourner à chaque point de la boussole et au centre).
- Au contraire, poussez uniquement vers l'arrière.
- Créez des schémas de mouvement encore plus exigeants.

Mental :

- Développez de l'automatisme par la répétition et la concentration.
- Utilisez des techniques de concentration et se refocaliser pour maintenir l'effort et l'intensité.
- Utilisez des mots-clés pour générer de l'énergie et de l'intensité.