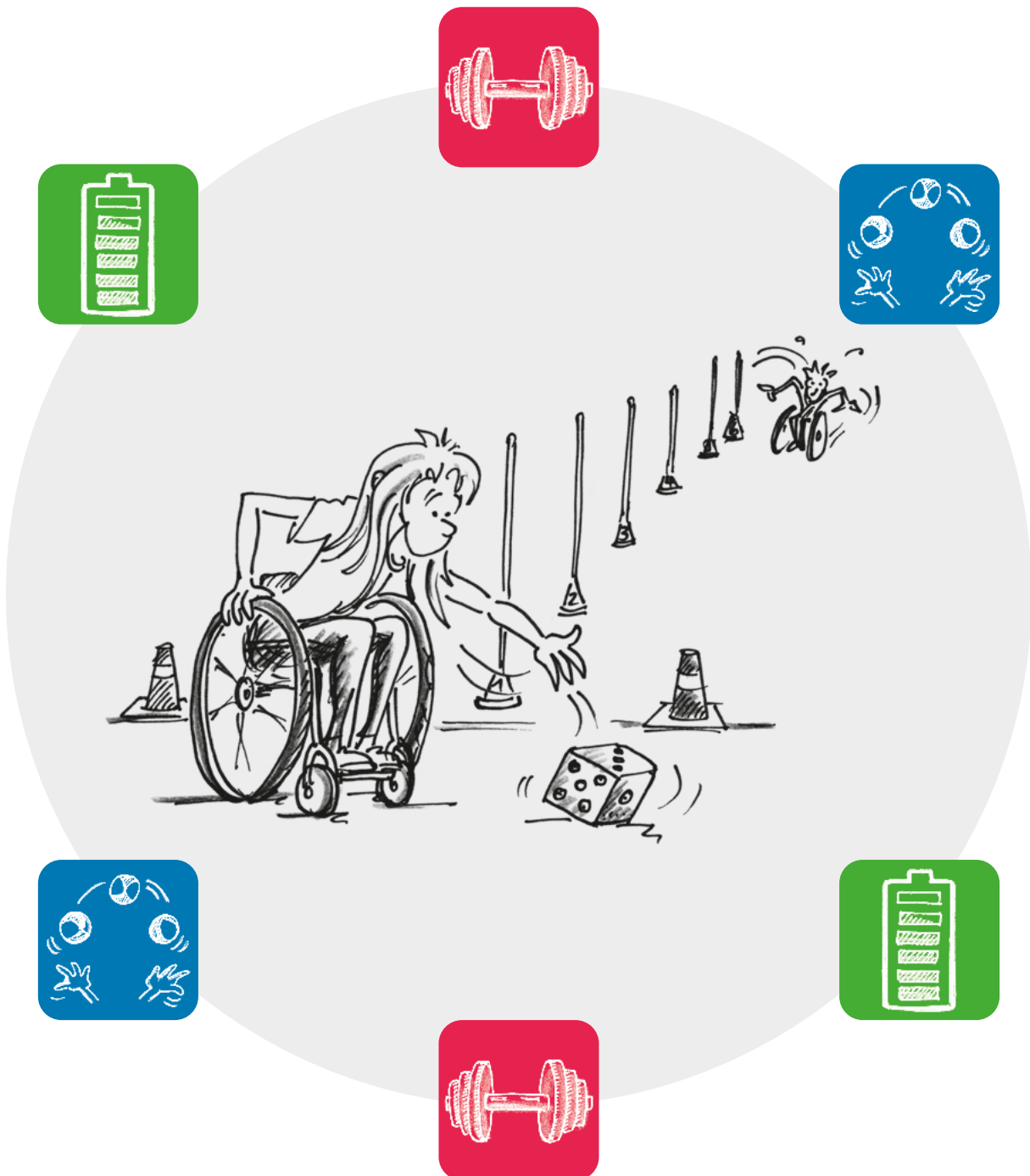


# Entraînement par stations



## **Impressum**

1e édition: 2020  
Direction du projet: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil  
Illustrations: Leo Kühne  
Mise en page/traduction: Association suisse des paraplégiques

---

## Entraînement par stations pour ton groupe de sport

---

### Un entraînement physique varié et passionnant pour tous

Tu voudrais proposer aux participants une nouvelle activité divertissante et stimulante?

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 de nos 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:

**BASIC**    exercices de base

**LIGHT**    variante plus facile ou moins intensive des exercices de base

**PLUS**    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.

## Mise en pratique réussie et axée sur les objectifs

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

2 personnes par station: forme idéale pour tous les exercices

1 personne par station: possible, mais pas idéal. En fonction des exercices, cette forme réclame quelques adaptations.

### Autre forme d'organisation – s'il y a suffisamment de moniteurs

2-3 groupes (de 3 à 5 personnes) et 2-3 stations, chacune d'elles est gérée par un moniteur.

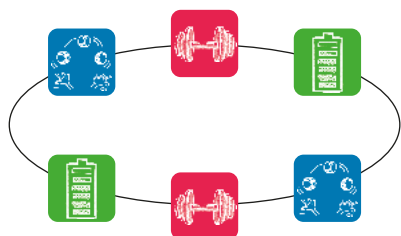
Chaque groupe reste, par exemple, 10 minutes sur un sujet (force/mobilité, vitesse/endurance ou coordination). Ensuite, les groupes changent de station. Cette forme d'organisation permet aux responsables de guider les participants de manière plus intensive et de leur donner des conseils personnalisés.

### Composition des stations

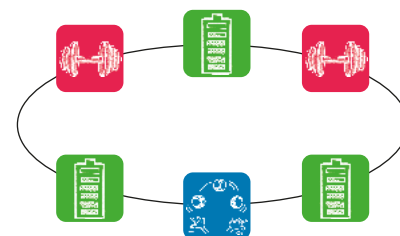
En fonction de l'objectif, les stations peuvent être conçues différemment en prenant en compte l'effort demandé et le besoin de varier. Il est donc judicieux de combiner les exercices des stations.

Voici quelques suggestions. Bien sûr, d'autres combinaisons peuvent aussi s'imposer:

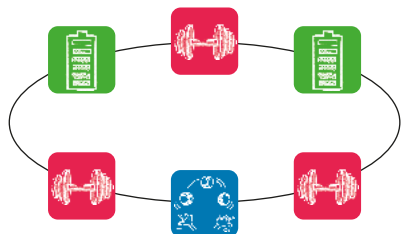
#### Tous les thèmes



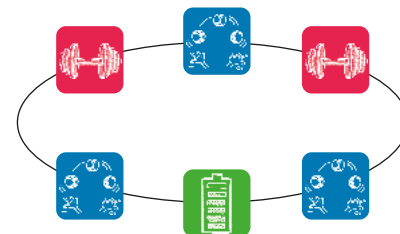
#### Accent mis sur la vitesse et l'endurance



#### 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

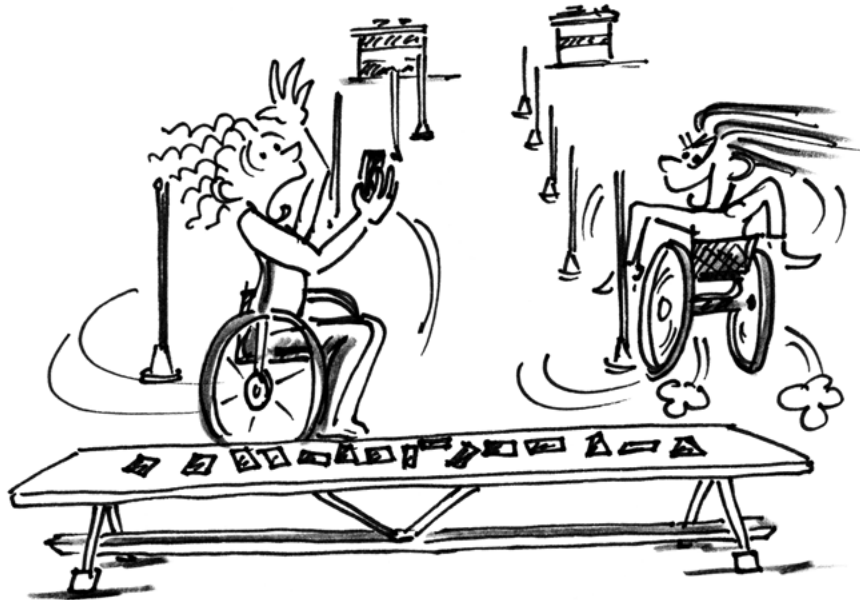
D'autres informations sur le sport en fauteuil roulant peuvent être trouvées sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)





## Gagner des cartes de jass

1



### BASIC

A et B partent de leur caisson suédois et roulent en slalom jusqu'au banc où ils tirent chacun une carte. Si la carte correspond à leur couleur respective (un joueur a du rouge, l'autre du noir), ils peuvent la prendre et aller la placer sur leur caisson suédois. Si ce n'est pas la bonne couleur, ils doivent la retourner, la laisser sur le banc et repartir sans carte.

Le gagnant est le joueur qui a le plus de cartes sur son caisson suédois à la fin du jeu.

### PLUS

Repartir en marche arrière du banc jusqu'au caisson suédois.

### LIGHT

En cas de déséquilibre entre les adversaires, seul le joueur le plus rapide fait le slalom. L'autre va directement chercher une carte.

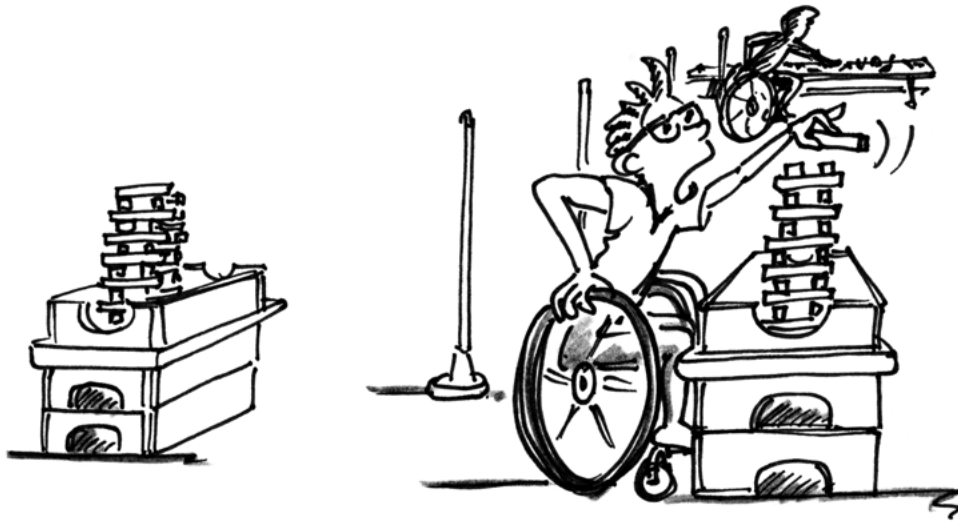
**Objectif:** améliorer l'endurance

**Matériel:** cartes de jass, 1 banc long, 2 caissons suédois (3 éléments), chaises, fauteuils roulants, 8 piquets pour le slalom.



## Tour Eiffel

2



### BASIC

A et B partent du caisson suédois et roulent en slalom jusqu'au banc, où ils prennent un morceau de bois qu'ils rapportent au caisson. Là, ils construisent ensemble la tour la plus haute possible.

### PLUS

A et B disposent de leur propre caisson suédois et jouent l'un contre l'autre. Qui construira la tour la plus haute?

### LIGHT

Sans slalom.

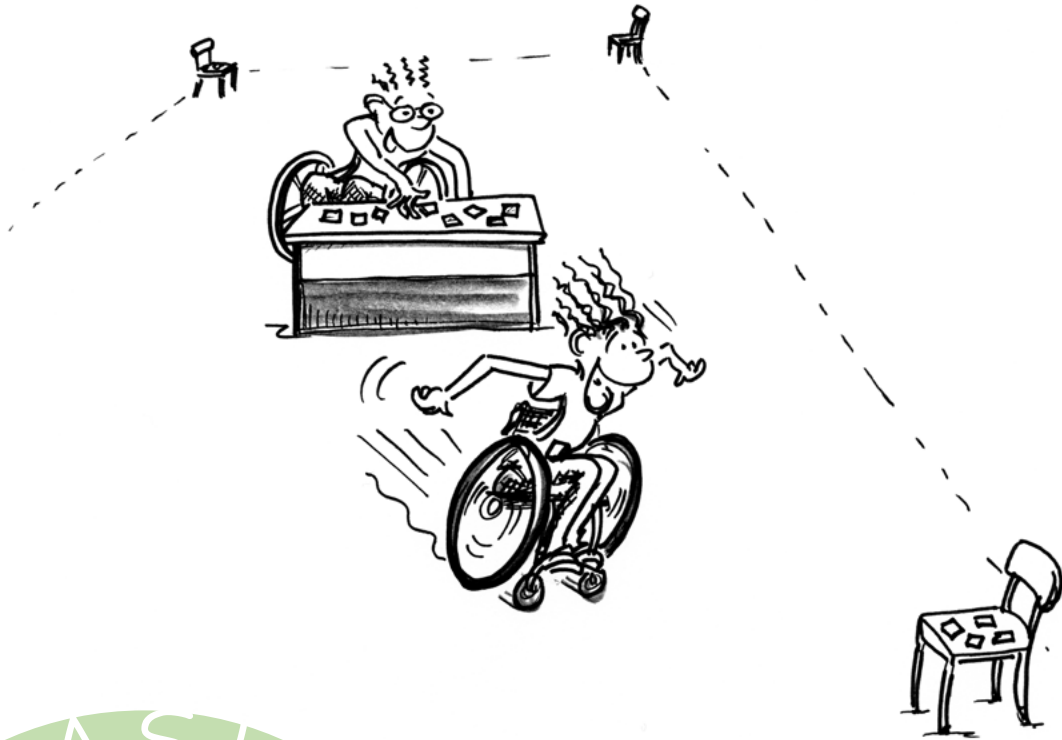
**Objectif:** améliorer l'endurance, le maniement du fauteuil roulant, la motricité fine des mains.

**Matériel:** jeu de construction Kapla, 2 caissons suédois (3 éléments, couvercle retourné), 1 long banc, 8 piquets pour le slalom



## Trouver les icônes

3



### BASIC

Il y a 16 icônes rouges sur le caisson suédois et 4 icônes bleues sur chaque chaise. Les joueurs doivent piocher une icône rouge et trouver la même icône bleue sur l'une des chaises. La paire trouvée est déposée sur la chaise. Le joueur repart ensuite chercher l'icône suivante sur le caisson et ainsi de suite. Les joueurs A et B doivent former autant de paires que possible en un temps donné.

### PLUS

24 icônes sur le caisson suédois. 6 icônes bleues sur chaque chaise. Jouer l'un contre l'autre.

### LIGHT

#### Light a

Ne jouer qu'avec deux chaises au lieu de quatre.

#### Light b

Piocher deux icônes en même temps.

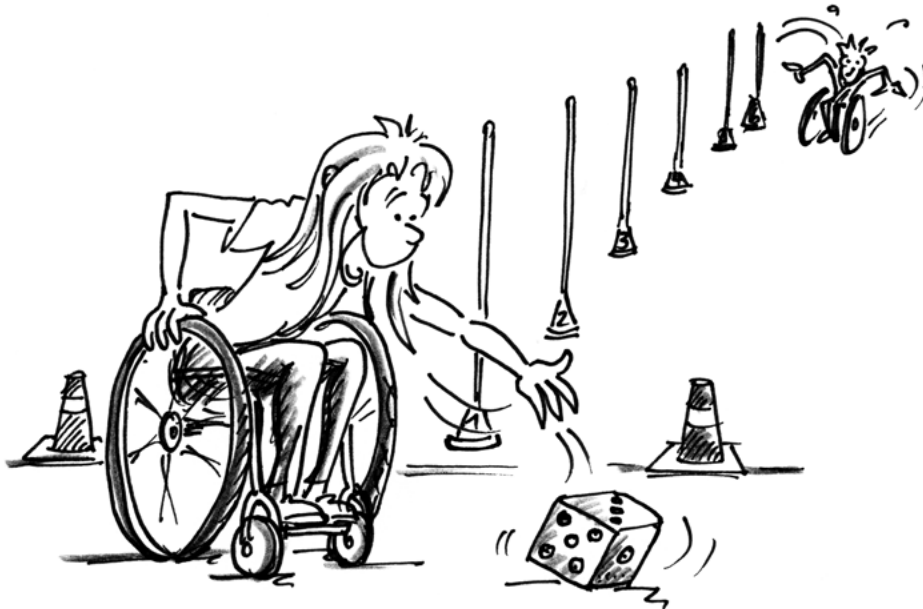
**Objectif:** améliorer l'endurance

**Matériel:** 24 icônes rouges, 24 icônes bleues, 4 chaises/fauteuils roulants, 1 caisson suédois (3 éléments).



## Lancer le dé et partir

4



### BASIC

Deux joueurs lancent un dé et parcourent en slalom le nombre de piquets correspondant au chiffre du dé et reviennent en slalom (le piquet 1 est le plus proche, le piquet 6 est le plus éloigné). A peut partir lorsque B est de retour au point de départ (les dés peuvent être lancés avant). Les points sont attribués en fonction des chiffres obtenus en jetant le dé. Les joueurs jouent l'un contre l'autre. Qui totalisera le plus de points dans le temps imparti?

### PLUS

A et B démarrent en même temps et roulent sans pause. Chacun a son propre dé.

En jouant l'un contre l'autre, qui peut totaliser le meilleur score dans le temps imparti?

### LIGHT

Jouer ensemble. Combien de points l'équipe réussit-elle à marquer?

**Objectif:** améliorer la vitesse, l'endurance et le maniement du fauteuil roulant

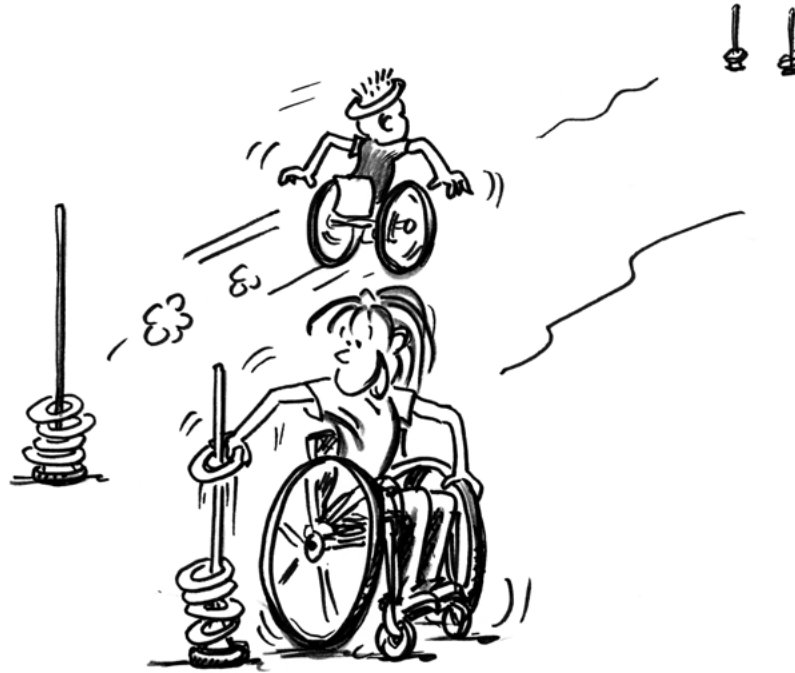
**Matériel:** 6 piquets de slalom, 2 cônes de signalisation, 2 dés





## Placer les anneaux

5



### BASIC

#### Préparation

10 anneaux par piquet sur un côté.  
A et B déplacent leurs anneaux  
d'un piquet à l'autre en prenant un seul  
anneau par trajet.

Qui peut placer le plus grand  
nombre d'anneaux  
dans le temps imparti?

### PLUS

Rouler en diagonale et faire  
un virage de 360° pour  
repartir dans le sens  
inverse.

### LIGHT

Jouer ensemble et rouler à tour  
de rôle. Remplacer éven-  
tuellement les piquets par  
des cônes de signalisation sur  
une chaise ou un caisson  
suédois.

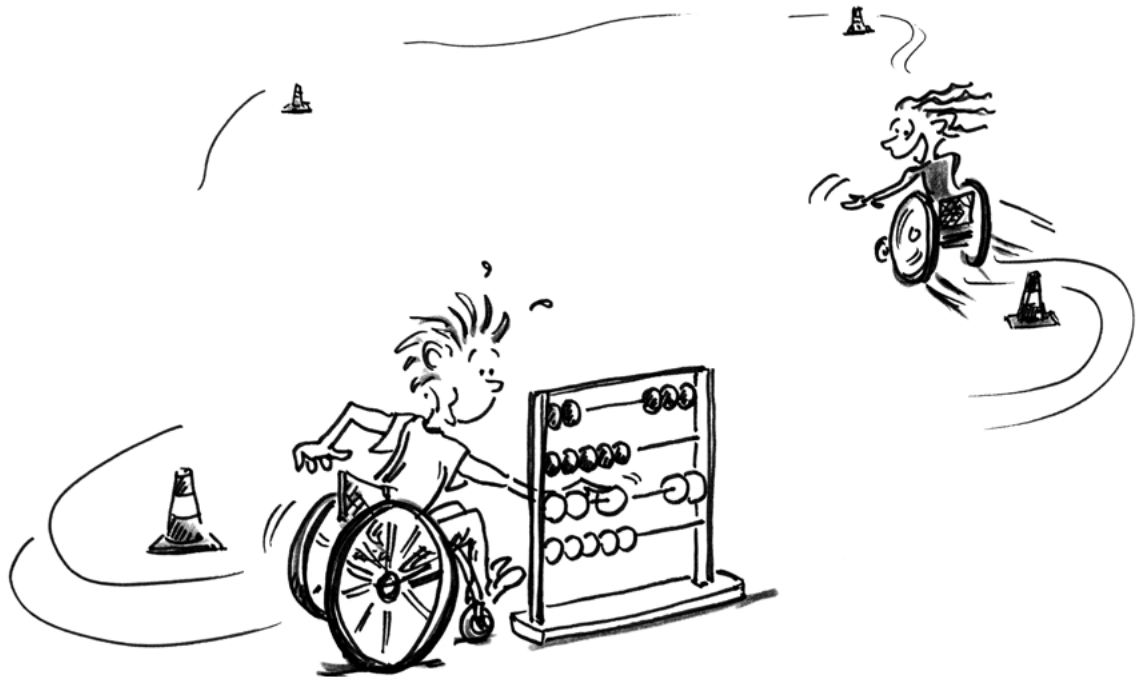
**Objectif:** amélioration de l'endurance, de la mobilité et du maniement du fauteuil roulant.

**Matériel:** 20 anneaux, 4 piquets de slalom, 4 cônes de signalisation, 4 chaises/caissons suédois



## Tours de piste

6



### BASIC

Former un cercle aussi grand que possible à l'aide de 4 cônes de signalisation.

A et B roulent simultanément et comptent les tours de piste de l'équipe.

### PLUS

A et B roulent en même temps.  
Qui des deux fait le plus de tours?

### LIGHT

A et B roulent en alternance.  
Combien de tours l'équipe réussit-elle à faire?

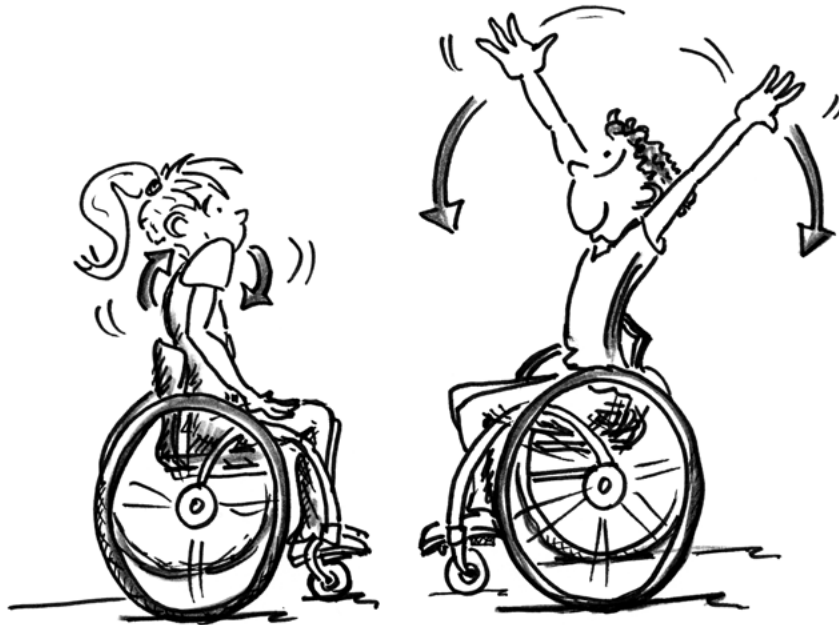
**Objectif:** amélioration de l'endurance

**Matériel:** 4 cônes de signalisation



## Rotation des épaules et des bras

1



### BASIC

S'asseoir bien droit, laisser les bras pendre ou les placer sur les cuisses.  
Tourner les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.

### LIGHT

Faire tourner une épaule, puis l'autre.

### PLUS

#### Plus a

S'asseoir bien droit, laisser les bras pendre. Faire tourner les deux bras vers l'avant puis vers l'arrière.

#### Plus b

Lever les deux bras en l'air. Tourner le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière en même temps. Après quelques rotations, changer de sens.

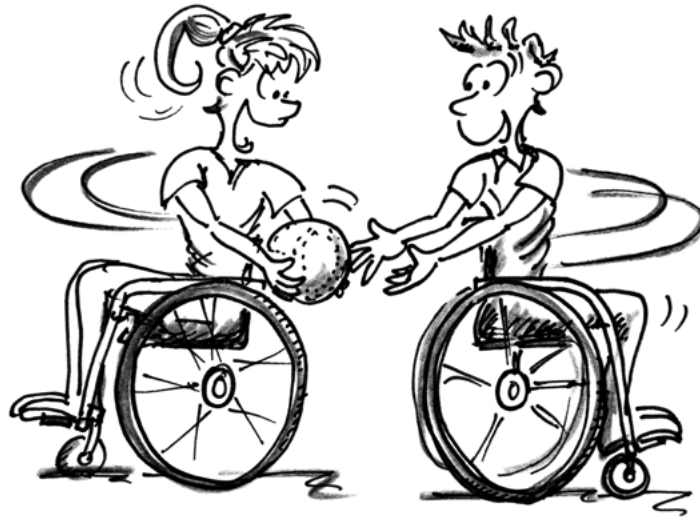
**Objectif:** améliorer la mobilité de l'épaule, améliorer la coordination des bras (Plus b)

**Remarques:** effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.



## Rotation du tronc

2



### BASIC

A et B se tiennent dos à dos,  
à une certaine distance  
l'un de l'autre.

Ils tournent tous les deux le haut  
du corps vers l'autre, afin de donner  
des deux mains le ballon  
de basket au partenaire.

Changer de côté après chaque  
passe de ballon.

### PLUS

Jouer avec une balle  
médicale.

### LIGHT

Jouer avec une balle de tennis  
ou un ballon de volley.  
Les partenaires peuvent  
éventuellement se passer  
la balle d'une seule  
main.

**Objectif:** améliorer la mobilité du tronc, renforcer  
les muscles du tronc (avec une balle médicale)

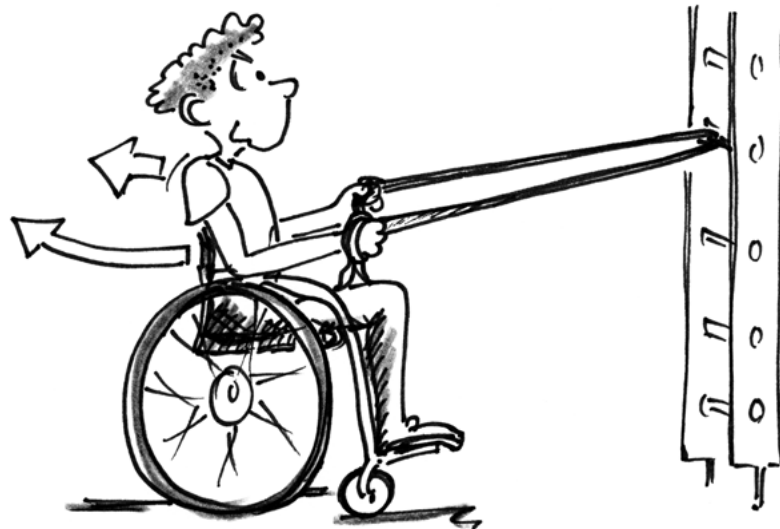
**Matériel:** balle de tennis, ballon de volley, ballon de basket, balle médicale

**Remarques:** effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.



## Musculation des épaules et du dos

3



BASIC

Maintenir le dos droit.  
Fixer l'élastique Thera-Band (rouge) à la hauteur des épaules (par exemple aux espaliers ou à la poignée d'une porte).  
Pendant l'exercice, garder les épaules baissées. Déplacer d'abord les omoplates, puis tirer les coudes vers l'arrière.

PLUS

**Plus a**  
Effectuer le mouvement en gardant le coude plié à hauteur des épaules.

**Plus b**  
Faire l'exercice avec l'élastique Thera-Band bleu.

LIGHT

Faire l'exercice avec l'élastique Thera-Band jaune.

**Objectif:** renforcer la musculature supérieure du dos et stabiliser les omoplates

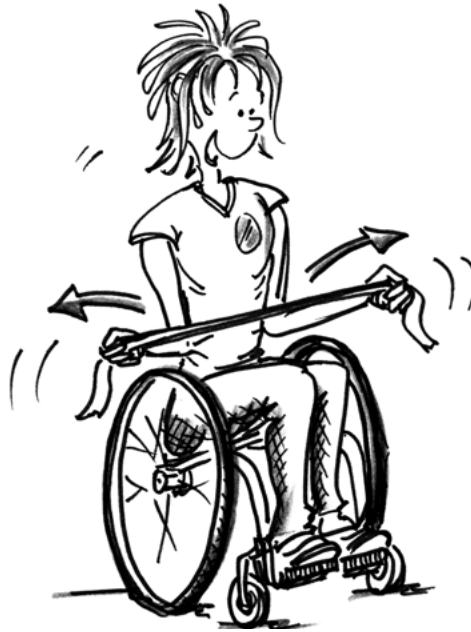
**Matériel:** élastiques Thera-Band jaunes, rouges et bleus

**Remarques:** la bande élastique est toujours sous tension.  
Effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.



## Rotateurs externes de l'épaule

4



### BASIC

Se tenir bien droit en serrant les omoplates vers l'arrière.  
La distance entre l'oreille et l'épaule ne varie pas pendant l'exercice.  
Les coudes sont collés au tronc, légèrement en avant de l'axe longitudinal du corps. Les pouces sont levés et les mains sont tournées vers l'extérieur.  
Les coudes restent collés au corps pendant tout l'exercice.  
Utiliser l'élastique Thera-Band rouge.

### PLUS

Faire l'exercice avec l'élastique Thera-Band bleu.

### LIGHT

Faire l'exercice avec l'élastique Thera-Band jaune.

**Objectif:** renforcer les rotateurs externes de l'épaule

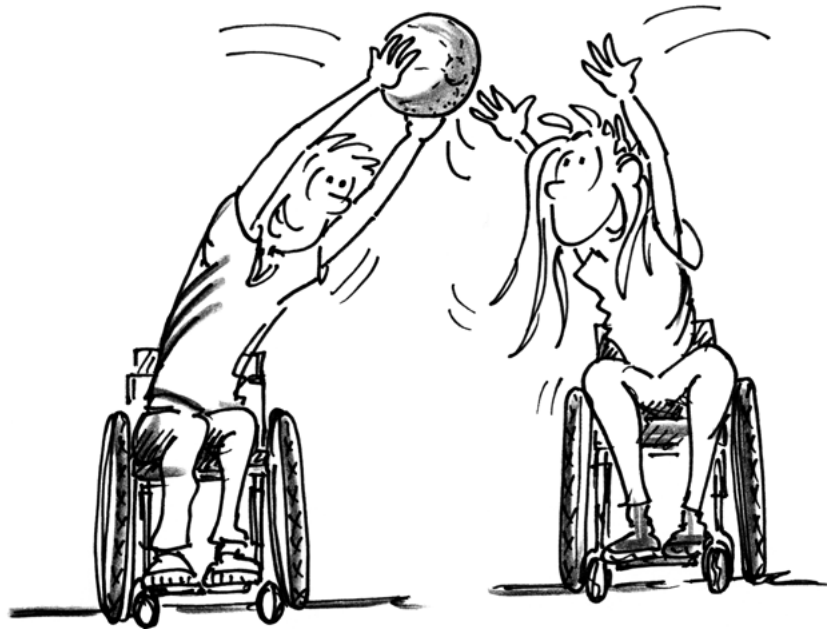
**Matériel:** élastiques Thera-Band jaunes, rouges et bleus

**Remarques:** la bande élastique est toujours sous tension. Effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.



## Musculation des abdominaux obliques

5



### BASIC

A et B sont assis l'un à côté de l'autre à une distance d'environ 50 centimètres.

Les bras tendus, pivoter le haut du corps latéralement et passer le ballon de basket au partenaire qui le prend avec ses deux mains, puis pivoter le plus loin possible dans l'autre sens.  
Puis passer à nouveau, etc.

### PLUS

Augmenter la distance entre A et B.

Jouer avec une balle médicale.

### LIGHT

Réduire la distance entre A et B.

Jouer avec un ballon de volley-ball.

**Objectif:** améliorer la mobilité et renforcer les muscles latéraux du tronc

**Matériel:** balle médicale, ballon de volley, ballon de basket

**Remarques:** effectuer lentement des mouvements amples et contrôlés.



## Musculation des pectoraux

6



### BASIC

Lancer le ballon de basket avec les deux mains contre le mur et le rattraper.

### PLUS

Jouer avec une balle médicale.

### LIGHT

Réduire la distance.

Utiliser un ballon de volley-ball.

**Objectif:** renforcer les muscles de la poitrine

**Matériel:** balle médicale, ballon de volley, ballon de basket

**Remarques:** il est important d'étirer les muscles de la poitrine à la fin de l'entraînement.





## Musculation des abdominaux obliques

7



BASIC

Se placer à côté  
d'un mur.  
Lancer le ballon de basket  
avec les deux mains  
contre le mur  
et le rattraper.

PLUS

Jouer avec une balle  
médicale.

LIGHT

Utiliser un ballon  
de volley-ball.

**Objectif:** renforcer les muscles latéraux du tronc

**Matériel:** balle médicale, ballon de volley, ballon de basket

**Remarques:** après un certain temps, changer de côté



## Variation de passes

1



### BASIC

Passe avec 2 ballons.  
A fait une passe rebond (au sol),  
B une passe directe.  
Changer après 10 passes.

### PLUS

**Plus a**  
Prendre différents ballons.

**Plus b**  
Le joueur A décide comment passer  
le ballon. B réagit immédiatement  
et, à son tour, lance le ballon  
différemment.

### LIGHT

Un seul ballon, le partenaire  
indique de la main si le ballon  
doit être passé par le sol  
ou directement.

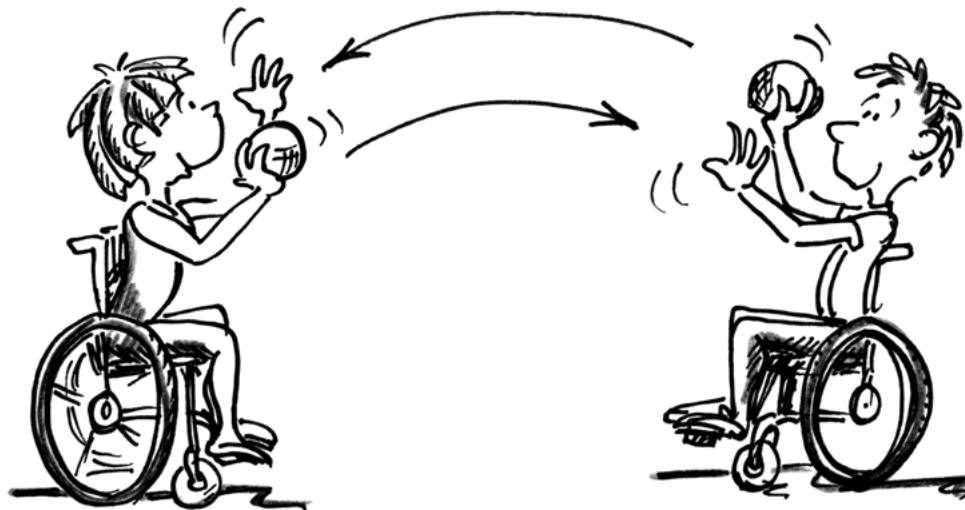
**Objectif:** stimuler la différenciation et la réaction

**Matériel:** ballons de volley, ballons de basket, balles de tennis



## Lancer et renvoyer

2



### BASIC

A et B ont une balle dans la main droite. Ils lancent, en même temps, la balle vers la main gauche du partenaire, puis de la main gauche vers la main droite du partenaire, et ainsi de suite.

### LIGHT

Lancer une seule balle, soit en ligne droite, soit en diagonale.

### PLUS

#### Plus a

A lance deux balles simultanément à B qui les attrape toutes les deux puis les renvoie en même temps.

#### Plus b

A lance deux balles simultanément à B pendant que celui-ci envoie une balle à A. Les balles sont attrapées d'une seule main.

**Objectif:** stimuler l'orientation, le rythme

**Matériel:** balles [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)



## Boccia

3



### BASIC

Compétition de lancer dans des pneus ou une autre cible. Chaque joueur dispose de 6 balles et chaque balle qui entre et reste dans le cercle vaut un point. Qui obtiendra le meilleur score?

### PLUS

**Plus a**  
Lancer en arrière.

**Plus b**  
Lancer les yeux fermés.

### LIGHT

**Light a**  
Lancer dans le pneu ou une autre cible ensemble.

**Light b**  
Définir à deux sa propre cible.

Rapprocher les cercles.

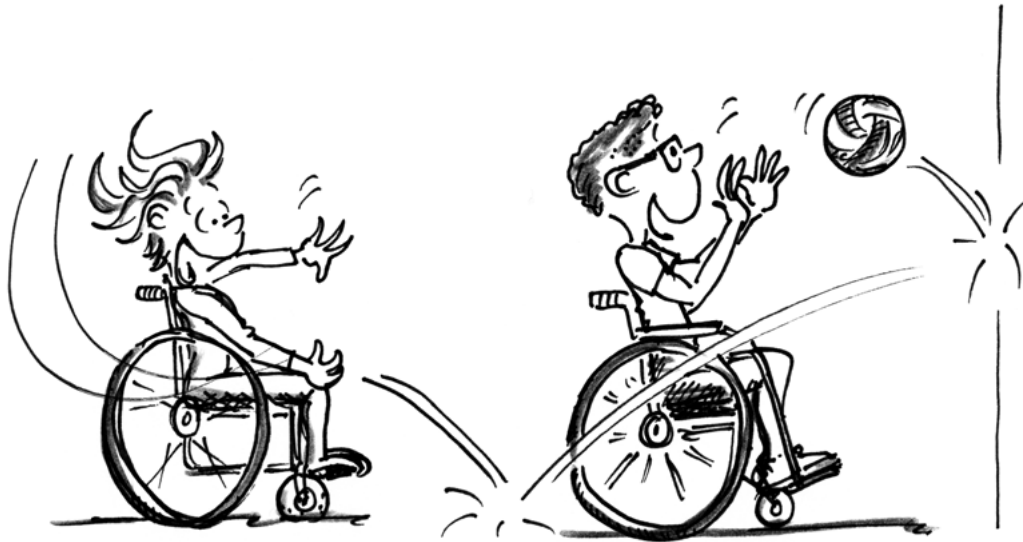
**Objectif:** stimuler l'orientation et la différenciation

**Matériel:** balles [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), pneus



## Balle éclair

4



### BASIC

A regarde vers le mur (distance d'environ 1 mètre) et attrape un ballon de volley que B, qui est derrière lui, lance sur le mur (soit directement, soit en le faisant d'abord rebondir au sol).

### PLUS

#### Plus a

Utiliser une balle de tennis.

#### Plus b

Utiliser deux ballons. Lancer un ballon à droite et un à gauche du coéquipier. Utiliser éventuellement deux ballons différents.

### LIGHT

#### Light a

Augmenter la distance entre le joueur A et le mur.

#### Light b

Faire rouler le ballon sur le sol et l'arrêter au lieu de le lancer et de l'attraper.

**Objectif:** stimuler la réaction, l'orientation, la différenciation (balle de tennis, ballons différents)

**Matériel:** ballons de volley et balles de tennis



## Stand de tir

5



### BASIC

Tirer sur les cônes placés sur le caisson suédois avec de petites balles. Le joueur reste derrière une marque (par exemple une ligne) pour lancer.

### PLUS

Augmenter la distance de lancement.  
Utiliser des balles et des ballons de tailles différentes.

### LIGHT

Placer les cônes sur le sol et faire rouler les balles.  
Prendre des ballons de basket ou de volley-ball.

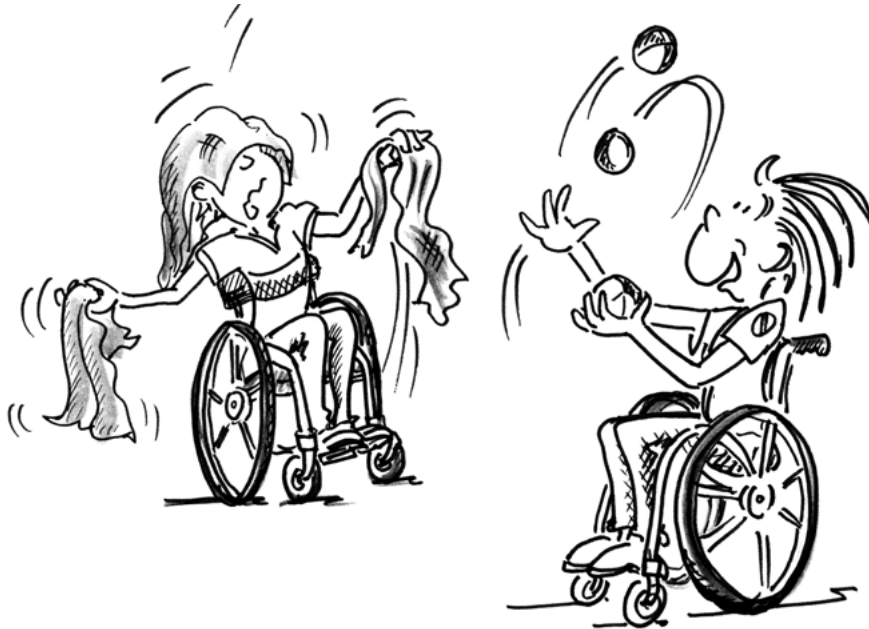
**Objectif:** stimuler la différenciation

**Matériel:** cônes, caisson suédois, petites balles, ballons de basket ou de volley-ball



## Jongleur

6



### BASIC

Jeux d'adresse et de dextérité avec un diabolo, des assiettes, des balles mobilesport.ch et des foulards de jonglage. Chacun choisit le matériel selon ses goûts et s'entraîne seul.

### PLUS

Jongler à deux avec plusieurs balles.

### LIGHT

#### Light a

Jongler avec une seule balle.

#### Light b

Jongler avec deux foulards.

**Objectif:** stimuler le rythme et la différenciation

**Matériel:** diabolo, balles mobilesport.ch, assiettes de jonglage et bâtons, foulards, balles de tennis, ballons de volley, etc.