

➤ Présentation activités , suite :



SECTION OLYMPIQUE COLLÈGE FRANÇOISE PACE

BOCCIA

➤ Qu'est-ce que le Boccia ?

Sport de tactique, de précision et de maîtrise qui s'apparente à la pétanque avec un certain nombre d'adaptations. La boccia, est un sport paralympique depuis 1984 (Stoke Mandeville). La France participe pour la première fois de son histoire aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2021 dans cette discipline. Initialement réservée à des joueurs en fauteuils présentant un trouble persistant du tonus musculaire, elle s'adresse désormais plus largement à toute personne en fauteuil roulant présentant une limitation sévère des fonctions motrices.



➤ Quelles sont les règles du jeu ?

Le but est de lancer ou de faire rouler ses balles de couleur le plus près possible de la balle blanche, appelée "jack". Le guide de la portière est placé dos à la cible et ne doit pas la regarder. Il déplace celle-ci en fonction des demandes du joueur en fauteuil.



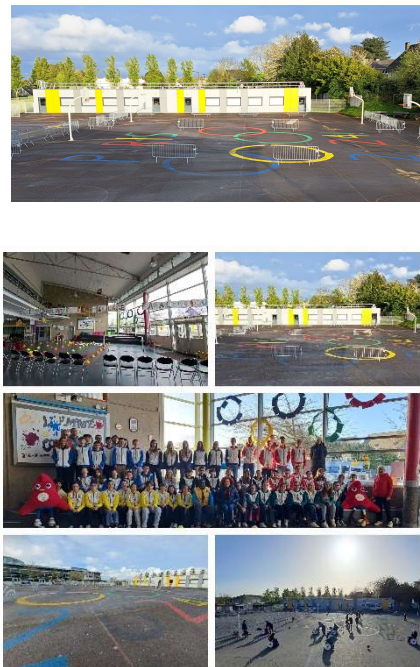
➤ Autres infos sur la pratique officielle

La Boccia se pratique en salle sur un terrain plat et lisse de 12,5 mètres par 6 mètres. Les balles sont en cuir et un peu plus grosses que les balles de tennis. Les équipes sont placées soit à face soit en ligne.



➤ Pratique adaptée au collège

- Formation d'équipes de 2 élèves (1 joueur en fauteuil + 1 guide).
- L'activité se fera dans le forum en face à face. Deux terrains seront à disposition.
- Le but sera de faire rouler sa balle à l'aide d'une éprouvette et de la rapprocher le plus près possible d'une cible jaune.
- 4 balles à jouer par joueur. Chaque joueur joue une balle alternativement avec son adversaire.
- Un arbitre sera présent pour assurer la sécurité et valider les points.
- Matchs de 8 minutes. Marquer le plus de points possible.



SECTION OLYMPIQUE COLLÈGE FRANÇOISE PACE

CÉCIFOOT

➤ Qu'est-ce que le Cécifoot ?

Football pour malvoyant. Les joueurs de champ doivent être classés en catégorie B1, ce qui signifie qu'ils ont une acuité visuelle nulle ou très faible et/ou pas de perception de la lumière. Ils doivent porter un masque occultant afin d'égaliser les situations de handicap. Le ballon est sonore. Le gardien n'est pas contraint d'être en situation de handicap et participe activement à l'orientation de ses joueurs en zone défensive.



➤ Quelles sont les règles du jeu ?

Deux équipes constituées de cinq joueurs s'affrontent durant deux périodes de 20 minutes pour les non-voyants et de 25 minutes pour les malvoyants. L'équipe qui marque le plus de buts remporte le match. Une équipe se compose de 4 joueurs déficients visuels, 1 gardien de but voyant ou malvoyant qui oriente la défense, 1 entraîneur sur la touche qui supervise et 1 guide derrière le but adverse pour aider à sa localisation. Un bip sonore peut remplacer le guide.



➤ Autres infos sur la pratique officielle

Les dimensions du terrain sont de 40 x 20 m et les buts de 3 x 2 m. Les longeurs du terrain sont bordées par une barrière gonflable ou en mousse (1,10 m de haut) pour assurer la continuité du jeu. Lors d'une action vers le porteur de balle, le défenseur non voyant doit signaler sa venue en criant "VOY".

➤ Pratique adaptée au collège

- Formation d'équipes de 5 élèves (4 joueurs avec masque + un guide).
- La taille du terrain sera celle d'un terrain de basket de la cours du collège.
- Les buts seront des petits buts de hockey où il n'y aura pas de cadre. Chaque guide aura un couloir sur le côté du terrain afin de se déplacer et donner ses infos à l'oral.
- Un arbitre sera présent pour assurer la sécurité et arrêter le déplacement des joueurs si nécessaire : chute, sortie de l'aire de jeu...
- Matchs de 8 minutes.



SECTION OLYMPIQUE COLLÈGE FRANÇOISE PACE

LANCER ASSIS

➤ Qu'est-ce que le Lancer Assis ?

Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques depuis 1960. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques. Le lancer assis regroupe 4 épreuves, soit lancer de poids, disque, javelot et quille. Les épreuves offertes varient selon les classes. L'athlète effectue les lancers en position assise sur une chaise sur laquelle est souvent installé un poteau qui sert d'appui et/ou de pivot à l'athlète selon le type de lancer.



➤ Quelles sont les règles du jeu ?

L'objectif principal reste le même que les lancers validés, c'est-à-dire lancer le plus loin possible. 3 règles à respecter :
 • La chaise doit être fixée au sol pour le concours.
 • L'athlète réalise ses 4 essais les uns après les autres.
 • L'athlète doit avoir les fesses posées sur la chaise lors de son lancer pour que celui-ci soit valide. L'athlète a le droit de se serrer sur la chaise.



➤ Autres infos sur la pratique officielle

Le lancer assis se pratique en compétition indoor ou en extérieur. Chaque athlète doit avoir son propre fauteuil, homologué pour ce type de compétition.

➤ Pratique adaptée au collège

- Formation d'équipes de 2 élèves : un athlète et un aide pour ramasser l'engin - le vortex ou médecine ball.
- Un second temps de lancer possible en inversant les rôles.
- L'activité se fera dans la cour du collège.
- Le but sera de faire le lancer le plus long : 5 essais possibles.
- Un arbitre sera présent pour assurer la sécurité et valider les points.
- Le lancer devra se faire dans la zone de réception autorisée.

SECTION OLYMPIQUE COLLÈGE FRANÇOISE PACE

COURSE AVEC GUIDE

➤ Qu'est-ce que la course avec guide ?

Le para athlétisme est au programme des Jeux Paralympiques depuis 1960. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques. La pratique debout concerne tous les sportifs en capacité de courir debout (porteurs réduits, usage de prothèses ou d'un guide). Et la pratique en fauteuil.



➤ Quelles sont les règles du jeu ?

Les athlètes de la catégorie B1 (mal voyant) doivent porter des lunettes noires occultantes homologuées. La cordelette reliant l'athlète à son guide est d'une longueur maximale de 50cm. Le guide ne doit en aucun cas pousser ou tirer l'athlète.



➤ Autres infos sur la pratique officielle

Règles pour la cordelette :

- Celle-ci ne doit pas être en tension permanente : le but n'est pas de tracter votre partenaire mais d'avoir une distance constante entre la personne guidée et le guide. Elle ne doit pas être une gêne.
- La taille de la cordelette a un sens : la distance doit être suffisamment courte pour que le coureur guidé puisse entendre le guide et qu'il ne soit pas à sa voix mais aussi sa respiration, ses bruits de pas.



➤ Pratique adaptée au collège

- Formation d'équipes de 2 élèves : un athlète et un guide.
- Les lunettes noires seront remplacées par un masque de nuit/voyage.
- Une seconde course sera possible en inversant les rôles.
- L'activité se fera dans la cour du collège.
- Le but sera de faire le parcours le plus rapidement : 3 essais possibles.
- Un arbitre sera présent pour assurer la sécurité et valider les points.




SECTION OLYMPIQUE COLLÈGE FRANÇOISE PACE

CURLING


➤ Qu'est-ce que le curling ?

Le curling est un jeu de précision. En jouant en simple, chaque joueur peut utiliser 4 pierres. En double, chaque joueur utilise 2 pierres. L'un des grands aspects du jeu de curling est qu'il convient aussi bien aux personnes valides qu'aux personnes handicapées.




➤ Quelles sont les règles du jeu ?

Le but est de placer sa pierre (ses pierres) plus près du centre de la cible que son adversaire. On peut donc marquer plusieurs points (4 max). On a le droit de pousser les pierres de l'adversaire. Peut se jouer directement avec la main, ou avec le manche pousoir.



➤ Autres infos sur la pratique officielle

Les pierres de curling sont fabriquées à partir de caoutchouc robuste et lesté. Ils sont conçus pour rebondir les uns sur les autres. Les pierres comportent trois jeux de roulements en acier inoxydable, garantissant un mouvement fluide et précis. Le jeu comprend 8 pierres de curling (4 rouges et 4 bleues). Chaque pierre pèse 1,30 kg et fait 18cm de diamètre.



➤ Pratique adaptée au collège

- Jeu en 1 contre 1 ou en équipe 2 contre 2.
- Une distance de max 10m.
- L'activité se fera dans le forum du collège.
- Le but est de placer sa pierre au centre de la cible.
- Se jouer en poussant la pierre à la main en étant accroupi.

