

LIGNES DIRECTRICES SUR LES SIÈGES POUR LES CATÉGORIES 1,0-1,5



BASKETBALL
EN FAUTEUIL ROULANT
CANADA

En général, les athlètes de catégories 1,0 et 1,5 ont :

- une capacité limitée de:
 - se pencher en avant et de revenir à la verticale, sans soutien des bras
 - soutenir le poids du ballon, sans incliner le haut de leur dos par-dessus leur dossier
 - maintenir leur équilibre à la suite d'un contact minimal
- tendance à perdre l'équilibre au moment de faire vigoureusement une percée ou un pivot
- un risque de développer des plaies de pression

Buts d'une intervention relativement au siège, pour permettre à l'athlète :

- de déplacer le tronc vers l'avant pour se pencher, à la première poussée, à l'aide des fléchisseurs du cou
- de déplacer les épaules vers l'arrière, par-dessus le dossier, pendant le maniement du ballon, au moment de faire vigoureusement une percée ou un pivot
- de commencer sa poussée confortablement à la position de 12 heures
- d'être assez mobile pour ramasser un ballon contre ses roues arrière
- de prévenir les plaies de pression

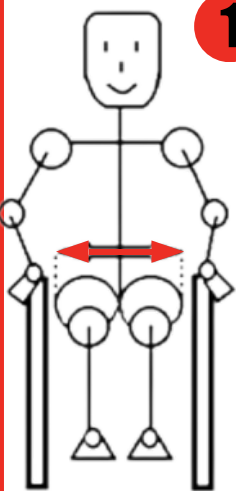
APPROCHE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 LARGEUR DU SIÈGE

Déterminer la largeur idéale du siège en essayant différents fauteuils ou en mesurant la largeur du siège

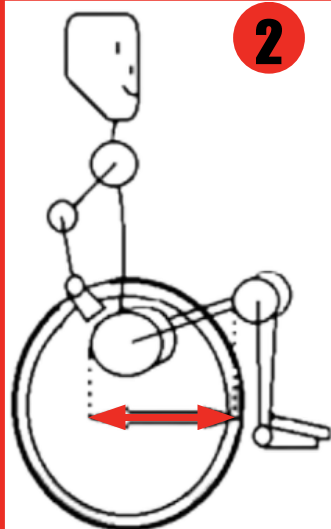
TIP

Il devrait y avoir peu d'espace entre l'athlète et les protecteurs latéraux, mais il faut prévoir un espace supplémentaire si l'athlète développe des plaies de pression sur les côtés des hanches.



2 PROFONDEUR DU SIÈGE

Déterminer la profondeur idéale du siège en essayant différents fauteuils ou en mesurant la distance entre l'arrière du bassin jusqu'à 2" (5 cm) derrière le genou.



3 COUSSIN

Plusieurs athlètes de catégories 1,0 et 1,5 peuvent utiliser un coussin ordinaire en mousse de 2" (5 cm).

D'autres athlètes auront besoin d'un coussin thérapeutique conçu pour prévenir les plaies de pression.

TIP

4 DIMENSION DES ROUES

On recommande 24" (540 mm) pour les femmes et 25" (559 mm) pour les hommes.

TIP

Des roues plus petites facilitent l'accélération, tandis que des roues plus grandes permettent d'atteindre une vitesse maximale plus élevée et pourraient s'avérer un meilleur ajustement anatomique pour certains joueurs.

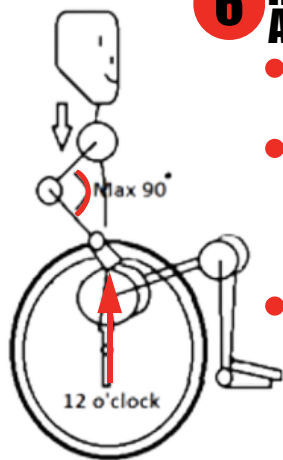
5 CAMBRURE

(l'angle des roues arrière par rapport au sol)

On recommande 16 degrés pour les athlètes de catégories 1,0 et 1,5.

Une base plus large permettra de mieux manier le fauteuil roulant. Une base plus étroite peut s'insérer plus facilement dans des espaces plus restreints.

TIP



6 HAUTEUR DE LA PARTIE ARRIERE DU SIEGE

- Le bout des doigts de l'athlète doit être proche des essieux des roues
- L'athlète devrait être capable de placer ses mains à la position de 12 heures (au point le plus élevé sur les roues) sans lever ses épaules
- Les coudes doivent être fléchis à un maximum de 90 degrés

Quelle que soit la hauteur du siège, l'athlète doit toujours être assez bas pour pouvoir ramasser le ballon sur le sol à l'aide des roues arrière.

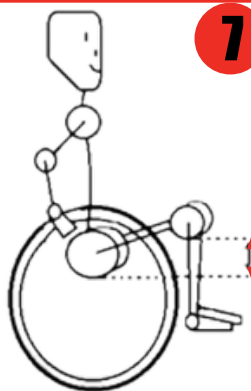
Une hauteur assise arrière plus basse permettra à l'athlète de :

- se lever plus facilement du sol après une chute
- s'appuyer plus facilement sur ses roues pour le soutien

Une hauteur assise arrière plus élevée permettra à l'athlète de :

- s'étirer plus haut pour attraper ou faire bondir le ballon
- d'être plus proche du panier lors des tirs

TIP



7 HAUTEUR DE LA PARTIE AVANT DU SIEGE

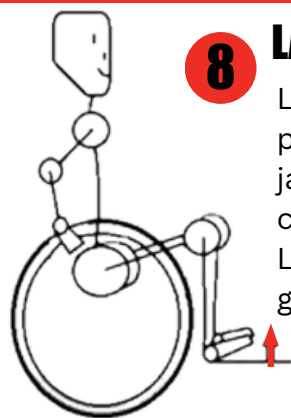
La hauteur maximale du siège pour les athlètes de catégories 1,0 et 1,5 est de 63 cm. En règle générale, les athlètes de catégorie 1,0 bénéficient d'une hauteur avant de leur siège de 3" plus élevée que la hauteur arrière de leur siège.

Genoux placés plus bas :

- permettront à l'athlète de s'étirer plus loin vers l'avant et de ramasser le ballon plus facilement sur le sol.

Genoux placés plus haut :

- assureront la stabilité dans le plan avant
- permettront d'éviter que le bassin de l'athlète ne glisse vers l'avant sur le fauteuil

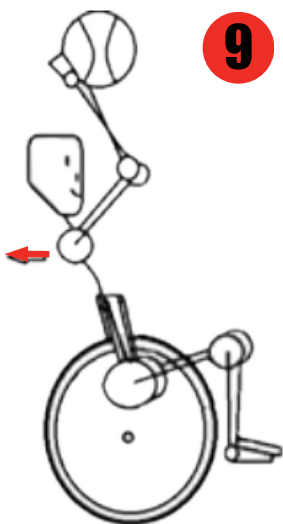


8 LA PALETTE DU REPOSE-PIED

La palette du repose-pied doit être assez haute pour supporter le poids de la partie inférieure des jambes, mais assez basse pour ne pas soulever les cuisses du siège. Les chevilles se trouvent directement sous les genoux.

Si l'athlète a des chevilles très flexibles ou a tendance à avoir des spasmes, la plante des pieds doit être placée plus haut que le talon.

TIP



9 L'APPUI-DOS

- L'appui doit être légèrement incliné vers l'arrière (environ 1" ou 2,5 cm à une distance mesurée à partir du haut)
- Il doit être desserré (affaissé) pour permettre au tronc de s'asseoir entre les poteaux
- Il ne doit pas être plus d'un pouce (2,5 cm) en dessous du point le plus bas des omoplates, pour éviter de restreindre le mouvement des bras.
- Il ne devrait pas être incliné si loin en arrière que l'athlète ne peut pas se pencher en avant durant l'action de poussée.

Le dossier remplit une fonction cruciale pour les athlètes de catégories 1,0 et 1,5.

TIP

10 LES SANGES

- Les pieds peuvent être attachés aux repose-pieds
- Les genoux doivent être maintenus ensemble par une sangle par-dessus les genoux
- Le bassin doit être attaché au fauteuil à l'aide d'une sangle à cliquet, placée le plus près possible des hanches
- Une sangle abdominale sera très souvent utile pour l'athlète de catégorie 1,0

TIP

Les athlètes qui ont des déformations importantes de la colonne vertébrale seront peut-être incapables d'utiliser une sangle abdominale.

11 LONGUEUR DU CHÂSSIS

Châssis plus long	Châssis plus court
● seront en mesure de maintenir un défenseur plus loin de leur corps lorsqu'ils tirent ou passent	● fauteuil roulant plus léger ● pourront pivoter dans un espace plus restreint



12 ROULETTES ANTI-BASCULEMENT

- Les athlètes de catégories 1,0 et 1,5 comptant deux roulettes arrière bénéficieront d'une stabilité accrue lorsqu'ils se pencheront en arrière par-dessus leur dossier pour faire des tirs, des passes ou presser un adversaire qui fait un tir.
- Les roulettes arrière doivent être suffisamment basses pour éviter le balancement de l'avant à l'arrière lorsque l'athlète s'incline à l'arrière ou à l'avant.
- Elles doivent être assez hautes pour empêcher les roues arrière de tourner.

13 ASYMÉTRIE LATÉRALE

Plusieurs athlètes de catégories 1,0 et 1,5 sont asymétriques au repos ou pendant qu'ils poussent et pivotent; leur corps se penche ou tourne plus d'un côté que de l'autre. Ceci peut être attribuable à une contracture des genoux ou des hanches (manque de mobilité) ou à une asymétrie pelvienne (une hanche assise plus haut que l'autre).

- Contracture des genoux: réduire la profondeur d'assise
- Contracture des hanches: abaisser un genou
- Asymétrie du bassin: soutien supplémentaire sous la hanche inférieure

14 CENTRE DE GRAVITÉ

Les athlètes de catégories 1,0 et 1,5 bénéficient généralement d'un ajustement conventionnel du centre de gravité (c'est-à-dire que le poids du joueur est placé plus près de l'avant que de l'arrière).

Moins prononcé du centre de gravité	Plus prononcé du centre de gravité
● plus de stabilité pendant le tir et l'inclinaison arrière	● plus de vitesse ● plus de manœuvrabilité

Chaque athlète est différent. Trouver le bon ajustement du fauteuil peut nécessiter beaucoup d'essais et d'erreurs. Ne vous découragez pas si quelque chose ne fonctionne pas tout de suite, faites preuve de créativité pour trouver une solution!

L'ajustement des sièges des athlètes doit être conforme aux lignes directrices sur la règle de deux de Basketball en fauteuil roulant Canada. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Web :

wheelchairbasketball.ca/fr/le-sport/sport-securitaire.



wheelchairbasketball.ca