

# LIGNES DIRECTRICES SUR LES SIÈGES POUR LES CATÉGORIES 2,0-2,5



**BASKETBALL**  
EN FAUTEUIL ROULANT  
CANADA

En général, les athlètes de catégories 2,0 et 2,5 peuvent:

- se pencher à mi-chemin en avant et revenir à la verticale, sans soutien des bras
- soutenir le poids du ballon, sans incliner le haut du dos par-dessus leur dossier
- s'incliner dans leur position de pivot
- percer vigoureusement sans perdre l'équilibre
- avoir une capacité limitée de maintenir leur équilibre à la suite d'un contact modéré vers l'avant ou d'un contact latéral minimal
- développer des plaies de pression

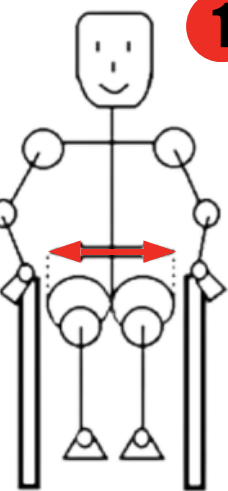
## APPROCHE ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1 LARGEUR DU SIÈGE

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

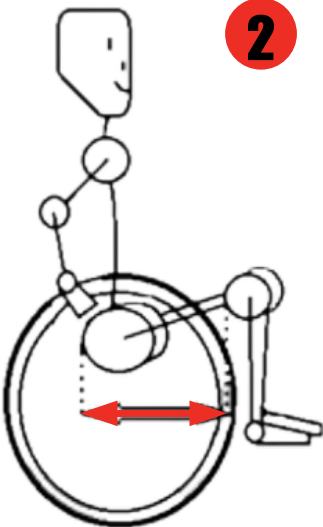
**TIP**

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.



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

- de commencer sa poussée confortablement à la position de 12 heures
- de se pencher d'environ 45 degrés pour commencer sa poussée
- de faire pivoter la partie supérieure du tronc pour tirer ou faire une passe
- d'être assez mobile pour ramasser un ballon contre ses roues et devant le bout de ses pieds
- d'essayer d'attraper un rebond avec les deux mains
- de prévenir les plaies de pression

### 3 COUSSIN

Plusieurs athlètes de catégories 2,0 et 2,5 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

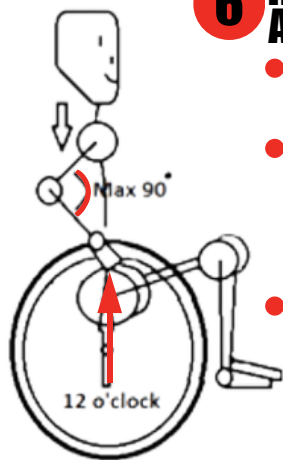
### 5 CAMBRURE

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

On recommande de 16 à 18 degrés pour les athlètes de catégories 2,0 et 2,5.

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.

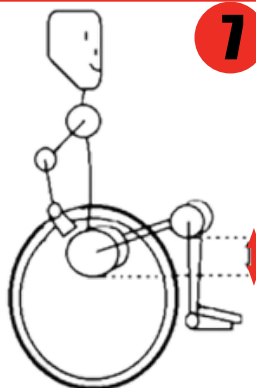
**TIP**

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



## 7 HAUTEUR DE LA PARTIE AVANT DU SIEGE

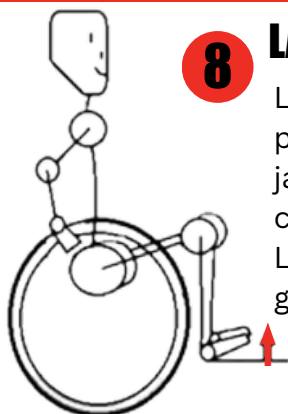
La hauteur maximale du siège pour les athlètes de catégories 2,0 et 2,5 est de 63 cm. En règle générale, les athlètes de catégorie 2,0 bénéficient d'une hauteur avant de leur siège de 2" plus élevée que la hauteur arrière de leur siège.

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

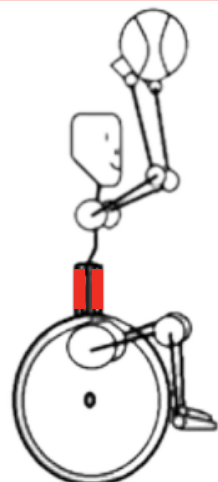


## 8 LA PALETTE DU REPOSE-PIED

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

- En règle générale, l'appui-dos n'a pas besoin d'être incliné vers l'arrière
- Il doit être légèrement desserré pour fournir un soutien latéral
- La hauteur typique est jusqu'à la taille

Le dossier sert à soutenir la partie inférieure du tronc des athlètes de catégories 2,0 et 2,5, laissant la partie supérieure du tronc libre se déplacer vers l'avant et virer

**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 plus basse (qui se trouve juste en dessous du nombril) sera très souvent utile pour l'athlète de catégorie 2,0

### 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                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● seront en mesure de maintenir un défenseur plus loin de leur corps lorsqu'ils tirent ou passent</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● fauteuil roulant plus léger</li><li>● pourront pivoter dans un espace plus restreint</li></ul> |



## 12 ROULETTES ANTI-BASCULEMENT

- Les athlètes de catégories 2,0 et 2,5 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 de l'arrière à l'avant
- Elles doivent être assez hautes pour empêcher les roues arrière de tourner

## 13 ASYMÉTRIE LATÉRALE

Plusieurs athlètes de catégories 2,0 et 2,5 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 2,0 et 2,5 bénéficient généralement d'un ajustement légèrement plus prononcé du centre de gravité que les athlètes de catégorie 1,0 (le poids du joueur est placé plus près de l'arrière que de l'avant).

| Moins prononcé du centre de gravité                                                                         | Plus prononcé du centre de gravité                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● plus de stabilité pendant le tir et l'inclinaison arrière</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● plus de vitesse</li><li>● plus de manœuvrabilité</li></ul> |

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](http://wheelchairbasketball.ca/fr/le-sport/sport-securitaire).



[wheelchairbasketball.ca](http://wheelchairbasketball.ca)