

LIGNES DIRECTRICES SUR LES SIÈGES POUR LA CATÉGORIE 3,0



En général, les athlètes de catégorie 3,0 peuvent :

- se pencher complètement en avant et revenir à la verticale, sans soutien des bras
- soutenir le poids du ballon, sans effort
- s'incliner complètement dans leur position de poussée ou de pivot
- avoir une capacité limitée de maintenir leur équilibre à la suite d'un contact modéré
- avoir une capacité limitée de poussée de leur bassin dans leur dossier pour se stabiliser dans des situations de contact
- avoir une capacité limitée de se tenir sur leurs roulettes, sauter ou s'incliner en tenant le ballon avec les deux mains

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

- de se pencher durant sa poussée au-delà de 45 degrés
- de faire tourner complètement le tronc pour tirer, passer ou faire rebondir le ballon
- de se pencher en avant pour ramasser le ballon sur le sol et de revenir à la verticale sans soutien de bras

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.

3 COUSSIN

La plupart des athlètes de catégorie 3,0 peuvent utiliser un coussin ordinaire en mousse de 2" (5 cm).

4 DIMENSION DES ROUES

On recommande 25" (559 mm) pour les femmes et 26" (590 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

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.

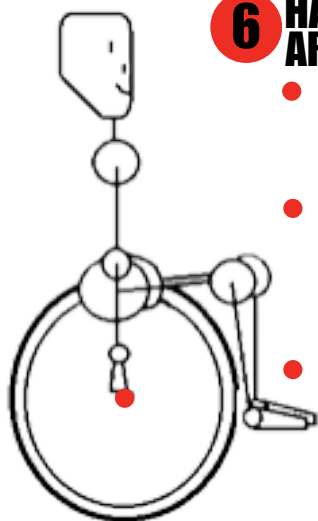
5 CAMBRURE

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

Une cambrure de 20 degrés est généralement un bon choix pour les athlètes de catégorie 3,0 qui ont un bon contrôle du tronc, mais ne jouent pas constamment dans la zone de lancer franc.

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 ou plus haut.
- L'athlète devrait pouvoir 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.

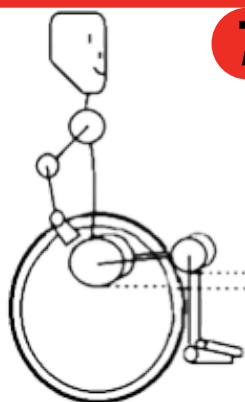
TIP

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

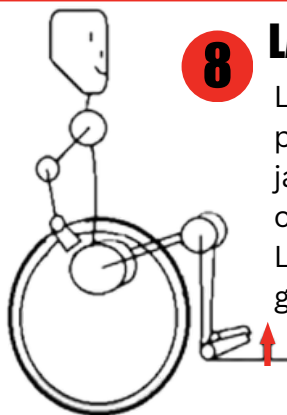
La hauteur maximale du siège pour les athlètes de catégorie 3,0 est de 63 cm. En règle générale, les athlètes de catégorie 3,0 bénéficient d'une hauteur avant de leur siège à la même hauteur ou de 1" (2,5cm) plus élevée que la hauteur arrière de leur siège.

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

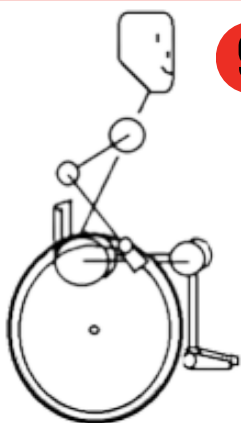


8 LA PALETTE DU REPOSE-PIED

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, la plante des pieds doit être placée plus haut que le talon ou l'athlète peut porter des orthèses pédi-jambières.

TIP



9 L'APPUI-DOS

La hauteur typique est le bord supérieur du bassin.

Le dossier sert à soutenir le bassin des athlètes de catégorie 3,0, laissant la partie inférieure 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 sous les genoux (qui se trouve juste en dessous des rotules) peut être utile pour l'athlète de catégorie 3,0, afin de remplacer son incapacité de pousser activement son bassin vers l'arrière, contre le dossier, pour se préparer au contact ou manœuvrer le fauteuil roulant dans des virages serrés

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 catégorie 3,0 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

La plupart des athlètes de catégorie 3,0 sont asymétriques pendant qu'ils poussent ou pivotent. Les athlètes dont le corps s'incline ou tourne, plus d'un côté que de l'autre, peuvent avoir une contracture des genoux ou des hanches ou une asymétrie pelvienne.

- 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 catégorie 3,0 peuvent habituellement maintenir leur équilibre avec un ajustement très prononcé du centre de gravité (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
● 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.



BASKETBALL
EN FAUTEUIL ROULANT
CANADA

wheelchairbasketball.ca