

LIGNES DIRECTRICES SUR LES SIÈGES POUR LA CATÉGORIE 3,5-4.0



En général, les athlètes de catégories 3,5 et 4,0 peuvent :

- se pencher complètement en avant et revenir à la verticale, sans soutien des bras;
- se pencher entièrement d'un côté ou partiellement des deux côtés
- se tenir sur leurs roulettes et maintenir l'équilibre lors d'un fort contact dans le plan avant
- repousser le bassin dans leur dossier pour se stabiliser dans des situations de contact ou lorsqu'ils se penchent latéralement
- sauter ou s'incliner tout en tenant le ballon avec les deux mains

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

- d'utiliser efficacement tous les muscles disponibles des membres inférieurs
- de placer les hanches prêtes pour l'action, idéalement fléchies de moins de 90 degrés, à l'adduction et tournées intérieurement

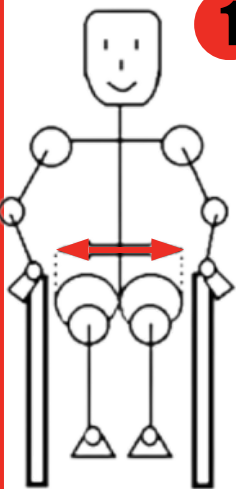
APPROCHE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 LARGEUR DU SIÈGE

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

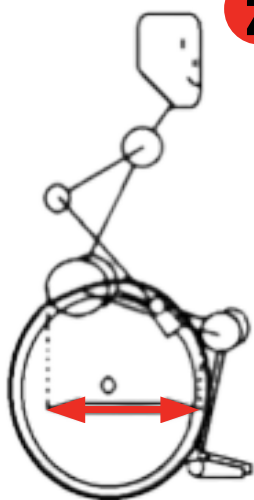
TIP

Il devrait y avoir peu d'espace entre l'athlète et les protecteurs latéraux.



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

La plupart des athlètes de catégories 3,5 et 4,0 peuvent utiliser un coussin ordinaire en mousse de 2" (5 cm).

4 DIMENSION DES ROUES

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

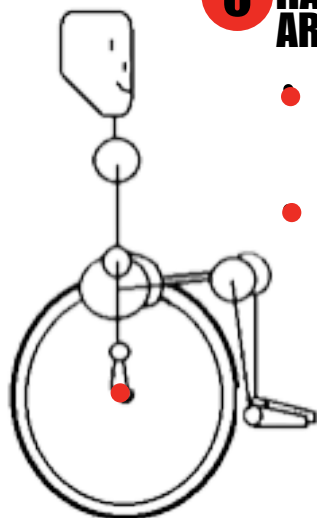
(l'angle des roues arrière par rapport au sol)

On recommande de 16 à 18 degrés pour les athlètes de catégories 3,5 et 4,0 qui ont un bon contrôle du tronc, mais dont le fauteuil est aussi étroit que possible pour s'insérer plus facilement 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



- La hauteur maximale du siège pour les athlètes de catégories 3,5 et 4,0 est de 58 cm.
- Le bout des doigts de l'athlète doit être proche des essieux des roues ou plus haut.

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

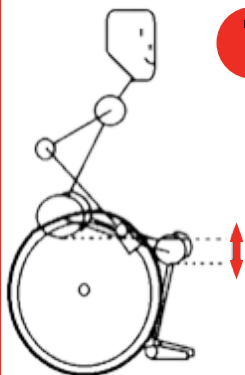
Une hauteur assise arrière plus basse permettra à l'athlète de :

- 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



En règle générale, les athlètes de catégories 3,5 et 4,0 bénéficient d'une hauteur avant de leur siège inférieure à la hauteur arrière de leur siège. Les genoux placés plus bas permettront de mettre les hanches dans une position plus prête à l'action.

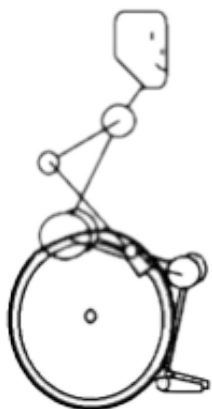
Genoux placés plus bas :

- 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



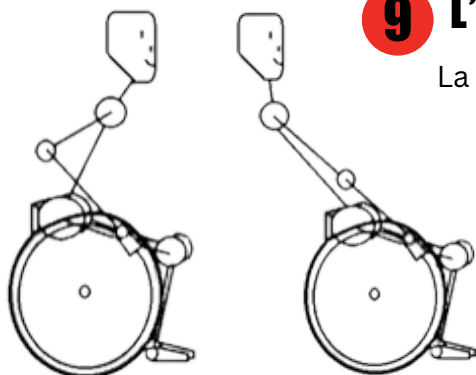
La palette du repose-pied doit être assez haute pour supporter le poids de la partie inférieure des jambes et assez basse pour ne pas soulever les cuisses du siège. Les chevilles se trouvent directement sous les genoux ou plus loin en arrière vers les roues arrière.

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 la mi-hauteur du bassin.



TIP

Le dossier sert à empêcher le bassin des athlètes de catégories 3,5 et 4,0 de se déplacer trop loin en arrière, laissant la partie inférieure du tronc libre se déplacer vers l'avant, vers l'arrière et virer.

10 LES SANGES

- Le bassin doit être attaché au fauteuil à l'aide d'une sangle à cliquet, placée le plus près possible des hanches
- Une sangle à cliquet, placée sous les genoux (qui se trouve juste en dessous des rotules), sera souvent utile pour l'athlète de catégories 3,5 et 4,0, afin de s'agenouiller et d'utiliser davantage les muscles des quadriceps.

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 3,5 et 4,0 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 catégories 3,5 et 4,0 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 catégories 3,5 et 4,0 ont une excellente maîtrise du tronc et peuvent 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