

## POUR L'ORGANISATION D'UNE ÉPREUVE DE TRIATHLON ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La F.F.TRI. défend l'idée que toute personne, quelle que soit sa différence, quel que soit son handicap, a une chance égale de pratiquer une activité physique et d'en tirer profit. Notre objectif est de mettre en place des pratiques inclusives et diversifiées.



### AVANT PROPOS

La Fédération Française de Triathlon et des Disciplines Enchaînées (F.F.TRI.) a pour objet :

- de promouvoir, d'organiser et de mener toutes actions propres à développer la pratique du Triathlon, du Duathlon et des disciplines associées (aquathlon, run & bike, raid) en relation avec le Comité National Olympique et Sportif Français,
- de mettre en place les textes officiels régissant l'activité,
- d'assurer la formation et le perfectionnement de ses cadres,
- de définir les règles d'organisation et notamment les normes de sécurité, de contrôle, de surveillance médicale à respecter pour chaque épreuve.

Dans le cadre de l'accès à la pratique pour tous, et plus particulièrement de la pratique du triathlon par les personnes en situation de handicap (PSH), la mission paratriathlon de la F.F.TRI. mets en place des outils de structuration. Ces outils participent à l'accompagnement des différents acteurs qui, sur le terrain, assurent la mise en œuvre des épreuves et l'accueil des pratiquants.

Toutes les épreuves figurant au calendrier de la F.F.TRI. sont ouvertes aux PSH. Aussi, l'objectif de ce guide technique pour l'organisation d'une épreuve de triathlon accessible aux PSH est double :

- apporter un soutien technique aux organisateurs de toute manifestation pour permettre l'inclusion des PSH en tenant compte des spécificités liées aux différents handicaps
- faciliter l'accessibilité des épreuves aux personnes en situation de handicap physique, sensoriel, mental, ou psychique, quels que soient leur catégorie d'âge et leur niveau de pratique.

De plus, afin de renforcer l'accueil des paratriathlètes sur les épreuves, la F.F.TRI. a créé le "Label Accessible". Ce label a pour objectif de garantir une sécurité et une accessibilité spécifiques sur les épreuves. Il se compose de 9 critères obligatoires, 3 concernent la sécurité et 6 l'accessibilité.

Ce guide se veut être un recueil de conseils techniques pour les organisateurs désirant offrir un accueil optimal aux paratriathlètes.



## SOMMAIRE

<b>PUBLICS CONCERNÉS</b> .....	<b>P 3</b>
<b>DÉFINITIONS UTILES</b> .....	<b>P 4</b>
<b>MODES DE LOCOMOTION ET CLASSES DE HANDICAP</b> .....	<b>P 5</b>
<b>LOGISTIQUE AUTOUR DE L'ÉPREUVE</b> .....	<b>P 6</b>
Places de stationnement .....	p 6
Toilettes accessibles .....	p 6
Dossards .....	p 6
Classement et récompenses .....	p 6
<b>SITE DE COURSE, PARCOURS ET TENUE DE L'ÉPREUVE</b> .....	<b>P 7</b>
Assistance .....	p 7
Aires de transitions .....	p 7
Natation .....	p 7
Cyclisme.....	p 7
Course à pied .....	p 7
Zone d'arrivée .....	p 7



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

## PUBLICS CONCERNÉS

La F.F.TRI. compte environ 160 licenciés paratriathlon. Les handicaps représentés sont des handicaps physiques pour la majorité. Il y a aussi, dans une moindre mesure, des pratiquants porteurs de handicap sensoriel, mental ou psychique. Certains et certaines de ces licencié(e)s pratiquent en inclusion uniquement, c'est-à-dire avec les licenciés valides, d'autres, les débutants surtout, préfèrent commencer sur des épreuves dédiées aux paratriathlètes. Enfin, la plupart des pratiquants et pratiquantes en situation de handicap pratique à la fois en inclusion et sur les épreuves spécifiques (championnat de France notamment).

Pour faciliter l'accès des épreuves aux sportifs débutants, la mise en place d'une épreuve relais permet de favoriser une pratique plus large. Cette formule permet aussi la pratique en équipe mixte handi-valide. La pratique accompagnée doit être rendue possible si le ou la pratiquante en fait la demande.

En tant qu'organisateur d'une épreuve non spécifiquement dédiée aux PSH, vous pourrez être amené à accueillir au maximum une quinzaine de paratriathlètes, mais dans la grande majorité des cas, moins de 5. Ce faible nombre de participants facilite l'organisation d'un accueil adapté. Il peut être intéressant de prévoir, sur le bulletin d'inscription de votre épreuve, de demander un certain nombre de renseignements (type de matériel utilisé, classe de handicap si connue, besoins spécifiques,....) et d'indiquer le numéro de la personne de votre organisation que les athlètes peuvent contacter.

Dans tous les cas, lorsqu'une PSH s'inscrit sur une épreuve, il n'est jamais inutile d'avoir un échange avec elle pour connaître ses besoins. La plupart du temps, il y en a peu, surtout si il ou elle pratique depuis longtemps. Les débutants et débutantes seront d'avantages rassurés de savoir qu'ils ou elles sont attendu(e)s, que revendicateurs. La plupart du temps, les PSH qui viennent au triathlon sont très autonomes et viennent accompagnées.

Pour l'organisateur ou l'organisatrice, cet échange permet aussi de savoir qu'est ce qu'il ou elle peut mettre en place pour améliorer l'accueil de l'athlète, mais aussi, en fonction du handicap du ou des athlètes accueillis, qu'est ce qu'il ou elle n'aura pas besoin de prévoir.

La Fédération Française de Triathlon peut fournir aux organisateurs qui en font la demande, un listing des paratriathlètes licenciés à l'année. Il est également recommandé à l'équipe organisatrice de prendre contact avec le comité Handisport (Départemental, Régional) le plus proche, avec les associations pour personnes handicapées et avec les centres de réadaptation afin de faire connaître leur épreuve auprès des personnes en situation de handicap.



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



## DÉFINITIONS UTILES

### Aire de pré-transition

Aire située juste à la sortie de la natation et permettant aux athlètes de récupérer leur prothèse ou fauteuil roulant afin de rejoindre de manière autonome l'aire de transition.

### Assistant de sortie d'eau

Personne de l'organisation située à la sortie d'eau et dont le rôle est d'aider les athlètes à sortir de l'eau.

### Assistant de transition

Personne dont le rôle est d'aider un athlète (ou plusieurs) dans les phases de transition. En règle générale il s'agit d'une personne de l'entourage de l'athlète. Cette personne est autorisée à aider l'athlète sur les tâches qu'il ou elle ne peut pas réaliser de manière autonome. En fonction du handicap, l'assistant de transition peut : aider l'athlète à enlever sa combinaison, à pousser un athlète en fauteuil roulant de l'aire de pré-transition à l'aire de transition si le sol ou la pente ne lui permet pas de le faire de manière autonome, à mettre son casque, à faire ses transferts.

### Classe sportive

Catégorie de handicap définie lors de la classification.

### Classification

La classification est entreprise pour déterminer l'éligibilité de l'athlète au paratriathlon, déterminer sa classe sportive.

### Classification simplifiée

Définie par la F.F.TRI., elle permet de réaliser un premier niveau de classement sur les épreuves. Cette classification basée sur le mode de locomotion permet de classer les athlètes sans connaître leur classe sportive (si il ou elle n'a jamais été officiellement classifié(e)). Autrement dit, sans connaître les différents types de handicap, il est possible de classer les athlètes sur la base de leur mode de locomotion.

### Fauteuil de course ou fauteuil d'athlétisme

Le fauteuil de course est utilisé par les athlètes qui ne peuvent pas courir sur la partie course à pied.

### Fauteuil de mise à l'eau

Fauteuil dont les roues sont prévues pour rouler sur un sol meuble (sable). Il est utilisé pour la mise à l'eau des PSH en bord de mer ou au bord d'un lac.

### Handbike

Vélo à propulsion manuelle permettant au cycliste de se servir de ses bras pour propulser son engin. Le handbike est doté de trois roues dont une directrice, d'une chaîne et de deux manivelles remplaçant les pédales.

### Planchette de portage (Sling)

Planchette généralement en caoutchouc se glissant sous les fesses des nageurs qui n'ont pas l'usage de leurs jambes et permettant à 2 porteurs de l'amener depuis la sortie d'eau jusqu'à son emplacement dans l'aire de transition ou de pré-transition.

### Tandem

Vélo destiné aux personnes non voyantes et malvoyantes permettant d'accueillir l'athlète et son guide. Ce vélo respecte les normes générales du Comité International Paralympique (I.P.C.)

### Transferts

Action qui concerne les personnes en fauteuil roulant et qui consiste à sortir de son fauteuil ou à s'y installer depuis une autre position. La passage du fauteuil de vie au handbike (cyclisme) et du handbike au fauteuil d'athlétisme (course à pied) sont les 2 transferts qu'un athlète en fauteuil doit réaliser pendant les transitions.

### Tricycle

Le tricycle est utilisé par les athlètes qui ont des problèmes d'équilibre et qui ne peuvent pratiquer le cyclisme sur une bicyclette.





## MODES DE LOCOMOTION ET CLASSES DE HANDICAP

La fédération internationale de triathlon World Triathlon (W.T.) a mis en place sa propre réglementation pour les catégories de handicap. Celle-ci s'applique sur les épreuves internationales de paratriathlon ainsi que sur les épreuves françaises donnant accès à un titre ou à une sélection en Équipe de France de Paratriathlon.

Sur les autres épreuves accueillant des paratriathlètes, les organisateurs peuvent utiliser la classification simplifiée dite « par mode de locomotion » présentée dans le tableau ci-dessous (avec les catégories W.T. correspondantes). La classification des athlètes selon le règlement W.T. est évidemment souhaitable dans la mesure du possible.

Tableau de correspondance entre la classification simplifiée et les classes sportives W.T.

Classification Simplifiée « par mode de locomotion »	Classes sportives W.T.	Assistance selon la réglementation W.T.	Assistance préconisée hors championnat	Taille de l'emplacement individuel (LxI)	Couleur de bonnet de natation
<b>Catégorie Fauteuil :</b> Natation - Handbike - Fauteuil de course	PTWC	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	4 m x 2 m	Rouge
<b>Catégorie Debout :</b> Natation - Vélo - Course à pied	PTS2 PTS3 PTS4 PTS5	jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m 2 m x 2 m 2 m x 2 m 2 m x 2 m	Jaune
<b>Catégorie handicaps visuels :</b> Natation - Tandem - Course avec guide	PTVI	1 guide	1 guide	3 m x 2 m	Vert = Athlète B1 Orange = Athlètes B2-B3 Blanc = Guide
<b>Catégorie vélo-Fauteuil :</b> Natation - Vélo - Fauteuil de course			jusqu'à 1 personne	3 m x 2 m	Jaune
<b>Catégorie Autre :</b> Natation - Tricycle - Course à pied			jusqu'à 1 personne	3 m x 2 m	Jaune





## LOGISTIQUE AUTOUR DE L'ÉPREUVE

### Places de stationnement

Il est préconisé de prévoir quelques places de stationnement réservées aux PSH, fléchées et réservées exclusivement aux athlètes participant à l'épreuve, et de s'assurer que le chemin menant de celui-ci à l'aire de transition est accessible en fauteuil.

Les emplacements doivent être suffisamment larges pour pouvoir ouvrir les portes du véhicule des deux côtés et à l'arrière et doivent être situées le plus près possible du site, afin de faciliter le transfert du matériel jusqu'à l'aire de transition.

### Toilettes accessibles

Si des athlètes en fauteuil sont inscrits, il convient de prévoir des toilettes accessibles aux paratriathlètes (en dur ou amovibles).

### Dossards

Dans le cadre d'une pratique incluse ("handi" et valide sur la même épreuve), il est possible de proposer aux paratriathlètes une identification sur le dossard (autocollant paratriathlète à coller sur le dossard, inscription à la main ou dossard de couleur) afin que les athlètes valides ainsi que les bénévoles et arbitres puissent identifier les athlètes pouvant avoir des difficultés et / ou un handicap invisible (sourd par exemple).

Afin de faciliter le retrait des dossards et l'installation dans l'aire de transition, il est préférable de donner aux paratriathlètes des numéros de dossards qui se suivent (n, n+1, n+2, ....). Le lieu de retrait des dossards doit être accessible aux personnes en fauteuil (ascenseur si à l'étage).

### Classement et récompenses

Si un départ décalé est prévu pour les paratriathlètes, l'organisateur devra en tenir compte. Il devra donc faire apparaître les paratriathlètes au sein du classement général final de l'épreuve afin qu'ils puissent évaluer leur performance globale avec les autres paratriathlètes mais également avec les athlètes valides.

Il est conseillé de prévoir une rampe d'accès au podium dans le cas où celui-ci se déroule sur un espace surélevé (car podium par exemple). La remise des récompenses peut aussi se faire, pour tous les concurrents, sur un espace non surélevé.

Le libre choix est laissé à l'organisateur de faire une remise de prix. Cependant, il est conseillé de récompenser à minima selon les modes de locomotion. Dans un souci de crédibilité, la remise de prix peut répondre au principe suivant :

- Un paratriathlète récompensé pour un ou deux paratriathlètes classés.
- Deux paratriathlètes récompensés pour trois athlètes paratriathlètes.
- Trois paratriathlètes récompensés à partir de quatre paratriathlètes classés.

Dans le but de promouvoir le développement de cette discipline auprès du grand public, il est conseillé en termes d'image, mais également d'inclusion, de procéder au podium des paratriathlètes avant celui des athlètes.

De plus, afin de favoriser la pratique pour tous, il est vivement recommandé, dans la mesure du possible, de ne pas imposer de temps limites sur les différentes parties de l'épreuve, ni sur le temps total final.



## SITE DE COURSE, PARCOURS ET TENUE DE L'ÉPREUVE

### Assistance

Des bénévoles facilement identifiables (par les athlètes, les membres de l'organisation et le corps arbitral) peuvent être mis à disposition pour les paratriathlètes ayant besoin d'une assistance hors course (retrait des dossards, déplacement, ...) et / ou en course (assistants de transitions). La plupart du temps les PSH viennent accompagnées. Dans tous les cas, cet aspects peut être anticipé par un échange avec le participant en amont de sa venue.

Une assistance d'au moins 2 personnes doit être prévue pour la sortie d'eau.

Un assistant de transition peut être autorisé pour aider l'athlète dans les phases de transition.

### Aires de transitions

Afin de faciliter les transitions, les demi-tours à angle droit ou étroit sont à proscrire, sachant que le rayon de braquage d'un handbike est assez restreint. Il est préférable que l'aire de transition soit établie sur une surface plane avec un revêtement stable et solide (surfaces gazonnées ou sablonneuses à éviter).

Dans un souci de sécurité et de gestion des bénévoles accompagnant les sportifs, il est préférable que les paratriathlètes soient situés dans la même zone de l'aire de transition. Si possible le plus proche possible de la sortie de l'eau afin d'éviter un trajet trop long entre la sortie d'eau et l'aire de transition.

Compte tenu du matériel utilisé par chaque sportif, plus volumineux et donc plus encombrant que le matériel traditionnel, l'espace réservé à chaque paratriathlète pourra être adapté en fonction du handicap. La surface attribuée à chaque emplacement doit tenir compte de la présence éventuelle d'un assistant de transition (voir tableau).

Pour faciliter la transition, il est souhaitable de mettre un siège à disposition des paratriathlètes à leur emplacement dans l'aire de transition.

Lorsque l'aire de transition se situe trop loin de la sortie d'eau, une aire de pré-transition située proche de la sortie d'eau et comportant des chaises pourra être prévue.

Les paratriathlètes utilisant des handbikes sont autorisés à rouler à faible allure dans l'aire de transition en veillant à la sécurité des autres concurrents. Ils devront marquer un arrêt à la ligne de montée et descente.

### Natation

Dans le cas où plusieurs paratriathlètes sont au départ d'une même épreuve, il est conseillé de leur proposer un départ avec 10 minutes (par kilomètre à nager) d'avance sur les autres concurrents. Cela permet de garantir des conditions de sécurité maximales et de promouvoir la pratique du paratriathlon et notamment une meilleure lisibilité du départ de la course.

L'aire de départ de natation doit être prévue pour accueillir toutes les catégories de handicap et notamment les fauteuils. A minima, il faudra prévoir d'aider les athlètes à se rendre au départ.

Les départs dans l'eau sont à privilégier par rapport aux départs donnés du bord. Les parcours natation comportant plusieurs boucles avec sorties d'eau sont à éviter. Sinon, il faudra prévoir de matérialiser un demi-tour dans l'eau pour les paratriathlètes.

Il est recommandé que le départ soit donné par un signal sonore et visuel (drapeau), notamment en présence d'athlètes sourds ou malentendants, ou avec un handicap mental ou psychique.

Dans la mesure du possible, l'arrivée natation devra être assez large pour la rendre accessible à un fauteuil de mise à l'eau dans le cas où son usage serait nécessaire ou à tout autre type de matériel servant à la sortie de l'eau. De plus, il est vivement conseillé de prévoir deux personnes capables de porter un athlète jusqu'à son emplacement dans l'aire de pré-transition ou de transition.

A la fin du parcours Natation, les athlètes ayant besoin d'être portés, essentiellement les athlètes en fauteuil, se présentent sur le dos afin d'être sortis de l'eau selon la méthode la plus appropriée (voir photos). Les assistants croisent les mains sous l'athlète ou utilisent une plaquette plastique.

Le trajet entre la sortie de l'eau et l'emplacement des athlètes dans le parc devra être le plus court possible, en conséquence une ouverture exceptionnelle du parc pourra être faite pour diminuer les distances des transitions. Le bonnet de couleur vive pourra faire office de laisser passer.

Des bonnets de couleurs distinctives peuvent être prévus pour identifier les athlètes ayant besoin d'aide à la sortie de l'eau.



#### Exemples :

Rouge : les paratriathlètes ont besoin d'être portés de la sortie de l'eau à la zone de prétransition;

Jaune : les paratriathlètes ont besoin d'être soutenus pour marcher et/ou pour courir de la sortie de l'eau à la zone de pré-transition;

Vert, orange ou blanc : les paratriathlètes n'ont pas besoin d'aide à la sortie de la natation. Les bonnets blancs sont utilisés pour les guides, les bonnets verts pour les athlètes de la catégorie « handicap visuel » PTVI B1 (non-voyant) et les bonnets orange pour les athlètes PTVI B2-B3 (malvoyant).

#### Cyclisme

Le parcours cycliste doit être roulant et éviter les difficultés trop importantes (virages ou demi-tours très serrés). Il faudra éviter les pentes supérieures à 6% en moyenne et 12% dans leurs portions les plus raides. La longueur totale des parties montantes devra idéalement être inférieure au quart de celle du circuit. Par exemple pour un circuit de 20 km la longueur totale additionnée des pentes devra être inférieure à 5 km.

En plus du casque obligatoire, il est fortement conseillé que les handbikes soient équipés d'un drapeau de couleur vive, si possible placé en hauteur, de sorte que les athlètes soient facilement repérés par les autres concurrents, les officiels et les bénévoles.

Il est important de rappeler lors du briefing, que chaque paratriathlète doit rouler le plus possible sur la droite de la route.

#### Course à pied

Pour permettre l'accueil des athlètes en fauteuil sur l'épreuve, le parcours doit se dérouler sur une surface bitumée ou bétonnée ou sur un sol très roulant. Les parcours empruntant de l'herbe ou un chemin gravillonné sont à proscrire.

Les virages dangereux (au bas d'une descente, virage à angle droit) doivent être évités. Si cela n'est pas possible ils doivent être sécurisés par des bottes de paille.

Au cas où le parcours de course à pied emprunte obligatoirement la montée d'un trottoir ou de tout autre obstacle (passage de voies ferrées, ...), il faut prévoir une « rampe d'accès » ou par défaut la présence d'un ou deux bénévoles.

En particulier pour les athlètes en fauteuil et ayant des prothèses de jambes, le parcours course à pied devra être roulant et éviter les difficultés trop importantes (virages ou demi-tours très serrés). Il faudra éviter les pentes supérieures à 8% dans leurs portions les plus raides. La longueur totale des parties montantes devra idéalement être inférieure au quart de celle du circuit. Par exemple pour un circuit de 5 km la longueur totale additionnée des pentes devra être inférieure à 1,25 km.

Si le parcours ne peut répondre aux critères exposés ci-dessus, il est possible de prévoir un parcours spécifique réservé aux paratriathlètes ou uniquement aux athlètes en fauteuil, par exemple sous forme de boucles (piste d'athlétisme, etc.).

Pour les athlètes en fauteuil, le port du casque est obligatoire sur la partie course à pied.

Afin d'assurer le maximum de sécurité à l'ensemble des participants, il est souhaitable de prévoir un vélo ou une moto ouverte devant le premier paratriathlète en fauteuil sur la partie pédestre.

#### Zone d'arrivée

La zone d'arrivée doit être d'une largeur minimale préconisée d'au moins 3 mètres pour permettre à deux athlètes en fauteuil d'arriver ensemble.

La ligne d'arrivée doit se situer à même le sol et éviter le passage d'un obstacle ou d'une rampe pentue.

Une aire de décélération d'au moins 20 mètres doit être prévue après la ligne d'arrivée pour que les fauteuils puissent s'arrêter en toute sécurité.

La zone de ravitaillement doit être accessible.



*Ce guide technique pour l'organisation d'une épreuve de triathlon accessible aux personnes en situation de handicap n'est pas exhaustif. Chacun doit pouvoir y trouver les réponses à ses questions quant à l'accueil des personnes en situation de handicap. L'accueil et l'ouverture des épreuves aux paratriathlètes doivent permettre à chaque organisateur de donner une dimension supplémentaire à son organisation. Le souhait est que chaque organisateur puisse enrichir ce guide de son expérience. N'hésitez pas à formuler vos remarques, questions et suggestions et à les adresser à Cyrille Mazure, Conseiller Technique National en charge du développement de la pratique du paratriathlon à l'adresse de courriel suivante : [cmazure@fftri.com](mailto:cmazure@fftri.com)*