

# ATHLÉTISME

## GÉNÉRALITÉS

RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC : OLIVIER DENIAUD, MARIE-PAULE FERNEZ,  
VINCENT FERRING, JULIEN HÉRICOURT ET MARC TRUFFAUT

Parmi tous les sports paralympiques, l'athlétisme est celui qui compte le plus grand nombre de classes et ceci est lié à la multiplicité des épreuves (sauts, Course et lancers) et des profils ou familles de handicaps pouvant pratiquer.

Les classes sont toujours constituées d'une **lettre** et d'un **premier chiffre**

La lettre correspond au type d'épreuve :

- » T pour « Track » = « piste » qui correspond aux **courses ou aux sauts**
- » F pour « Field » = « champ » qui correspond aux **lancers**

Le premier chiffre est la dizaine qui correspond à la **famille de handicap** :

- » 10 = déficiences visuelles
- » 20 = déficiences intellectuelles
- » 30 = déficiences d'origine cérébrale
- » 40 = amputations ou assimilés
- » 50 = déficiences motrices suite à atteinte de la moëlle épinière ou assimilées

Ex : T20 correspond aux Course destinées aux déficients intellectuels.

Il s'agit donc de handicaps physiques (classes 30, 40 et 50), de handicap sensoriel (classes 10) et de handicap intellectuel (classe 20).

Le second chiffre correspond le plus souvent à la gravité de l'atteinte et est inversement proportionnel à celle-ci. Il y en a plus ou moins en fonction des familles de handicap.

# ATHLÉTISME

T11 / F11



## HANDICAP MINIMUM

Cécité totale

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Course (T11)** : présence d'un guide qui ne doit pas aider l'athlète en le tirant durant l'épreuve et doit franchir la ligne après le coureur.

**Saut en longueur (T11)** : guides placés dans la zone de départ et de réception, zone d'impulsion de 1m de profondeur recouverte de chaux car saut mesuré à partir de l'empreinte du pied.

**Lancer (F11)** : pas d'adaptation réglementaire.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course (T11)** : difficultés sur départs, entrées et sorties de virage.

**Saut en longueur (T11)** : gestion d'une course d'élan rapide, bien orientée et qui doit se conclure par un appel du bon pied, dans la zone d'impulsion et dans l'axe du sautoir puis gestion de l'envol et du saut afin d'en optimiser la longueur tout en préparant une réception sécurisée dans le sable.

**Lancer (F11)** : optimisation et gestion de l'élan pour ne pas mordre au-delà de la zone de lancement délimitée.

# ATHLÉTISME

T12 / F12



## HANDICAP MINIMUM

Cécité partielle

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Course (T12)** : présence possible d'un guide qui ne doit pas aider l'athlète en le tirant durant l'épreuve et doit franchir la ligne après le coureur.

**Saut en longueur (T12)** : aucun guide autorisé, zone d'impulsion de 1m de profondeur recouverte de chaux car saut mesuré à partir de l'empreinte du pied.

**Lancer (F12)** : pas d'adaptation réglementaire.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course (T12)** : difficultés sur départs, entrées et sorties de virage.

**Saut en longueur (T12)** : difficultés sur l'orientation par rapport au sautoir et difficultés dans la gestion de la course d'élan et de trajectoire du saut.

**Lancer (F12)** : optimisation et gestion de l'élan pour ne pas mordre au-delà de la zone de lancement délimitée.

# ATHLÉTISME

T13 / F13



## HANDICAP MINIMUM

Cécité légère

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

Pas d'adaptation réglementaire.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course (T13) :** difficulté à garder son couloir, percevoir l'évolution de la course et gérer la distance avec les adversaires lors des Course en peloton.

# ATHLÉTISME

T20 / F20

ATHLÉTISME | T20 / F20



## HANDICAP MINIMUM

QI évalué en deçà de 75 avant la majorité et déficience avec incidence avérée sur la pratique sportive dans deux des quatre domaines suivant :

- » autonomie
- » socialisation
- » communication
- » motricité

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Difficultés liées aux apprentissages, à la concentration, à la gestion de la stratégie, à la gestion des cadences, à la gestion des facteurs externes (vent, pluie, faits de course...).

Problèmes émotionnels impactant les différents temps sportifs.

# ATHLÉTISME

F31



## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte majeure des quatre membres et du tronc.**

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

Les lancers concernent uniquement la massue.

Fauteuil avec hauteur réglementée.

Interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège pour faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Distances obtenues très courtes car la prise d'élan est limitée au membre supérieur.

Le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

T32 / F32



## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte majeure des quatre membres et du tronc.**

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

Les lancers concernent uniquement la massue.

Fauteuil avec hauteur réglementée.

Interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège pour faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil (T32) :** problèmes de coordinations et de contractions musculaires involontaires • atteinte des mains qui pose des difficultés sur la transmission de force aux roues du fauteuil • force exercée par les membres supérieurs limitée.

**Lancer (F32) :** distances obtenues très courtes car prise d'élan limitée au membre supérieur • le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

T33 / F33



## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte sévère des membres supérieurs et du tronc et d'un handicap majeur des membres inférieurs.**

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

Les lancers concernent uniquement la massue.

Fauteuil avec hauteur réglementée.

Interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège pour faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil (T33) :** problèmes de coordination et de contractions musculaires involontaires • atteinte des mains qui pose des difficultés sur la transmission de force aux roues du fauteuil • force exercée par les membres supérieurs limitée.

**Lancer (F33) :** distances obtenues très courtes car prise d'élan limitée au membre supérieur • le fauteuil ou le siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

T34 / F34



## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte légère des membres supérieurs et du tronc et un handicap sévère des membres inférieurs.**

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer (F34)** : fauteuil avec hauteur réglementée.

Interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège pour faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil (T34)** : manque de force des athlètes au niveau des membres inférieurs qui justifie l'usage d'un fauteuil roulant.

**Lancer (F34)** : le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

T35 / F35

ATHLÉTISME | T35 / F35



LÉGER | SÉVÈRE | MAJEUR

## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte légère des membres supérieurs et un handicap sévère des membres inférieurs et du tronc.**

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course (T35) :** troubles de l'équilibre et de la coordination qui rendent la mise en action difficile.

Amplitude des foulées limitée.

# ATHLÉTISME

T36 / F36

ATHLÉTISME | T36 / F36



LÉGER | SÉVÈRE | MAJEUR

## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte légère des membres supérieurs et un handicap sévère des membres inférieurs et du tronc.**

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course et saut en longueur (T36)** troubles de l'équilibre et de la coordination • mise en action difficile  
• amplitude des foulées limitée.

**Lancer (F36)** : problèmes de coordination qui limitent la capacité d'accélération du geste de lancer  
• le geste final des athlètes peut être perturbé par une difficulté à arrêter leur élan et le transfert de force communiquée à l'engin est alors incomplet.

# ATHLÉTISME

T37 / F37

ATHLÉTISME | T37 / F37



LÉGER | SÉVÈRE | MAJEUR

## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à une **atteinte sévère d'un membre supérieur, d'un membre inférieur associé et au tronc de manière latérale.**

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course et saut (T37) :** déséquilibre dû à l'atteinte d'un côté du corps qui rend les départs plus difficiles en course et à l'impulsion pour les sauts.

**Lancer (F37) :** le geste final peut être perturbé par une difficulté à arrêter l'élan et le transfert de force communiquée à l'engin est alors incomplet.

# ATHLÉTISME

T38 / F38



## HANDICAP MINIMUM

Handicap moteur consécutif à une lésion cérébrale avec potentiel de mouvements homogènes dans la catégorie.

Correspond généralement à un **handicap léger à un membre supérieur, au membre inférieur associé et au tronc de manière latérale et un handicap léger des deux jambes.**

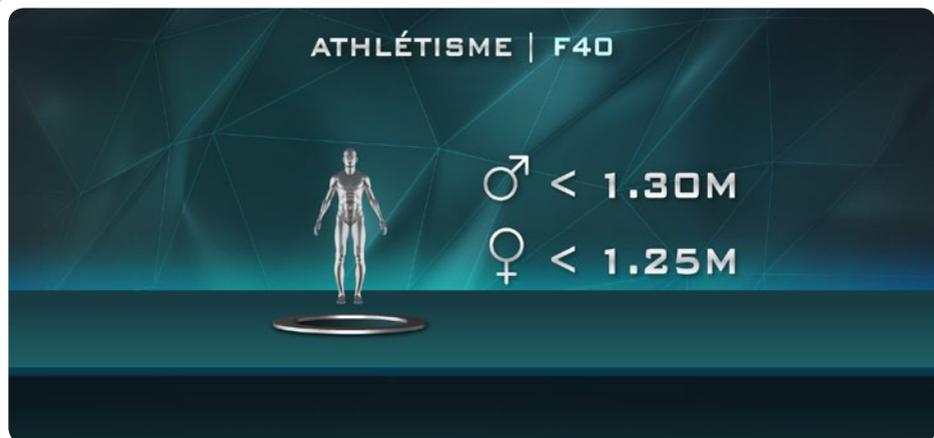
## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course et saut (T38) :** déséquilibre dû à l'atteinte d'un côté du corps qui rend les départs plus difficiles en course et à l'impulsion pour les sauts.

**Lancer (F38) :** le geste final peut être perturbé par une difficulté à arrêter l'élan et le transfert de force communiquée à l'engin est alors incomplet.

# ATHLÉTISME

F40



## HANDICAP MINIMUM

Taille inférieure à **130 cm pour les hommes.**

Taille inférieure à **125 cm pour les femmes.**

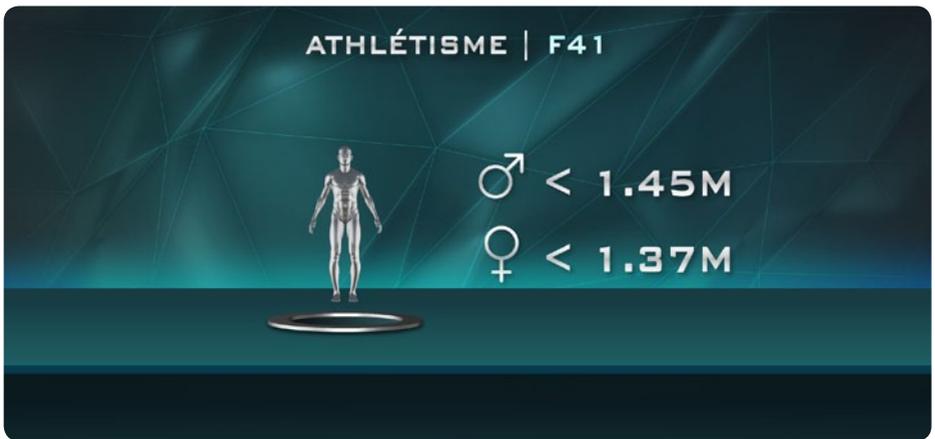
## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Hauteur du lâcher de l'engin limitée.

Amplitude du geste de lancer et capacité à agir sur l'engin limitées du fait de la petite taille des membres supérieurs des athlètes.

# ATHLÉTISME

F41



## HANDICAP MINIMUM

Taille inférieure à **145 cm pour les hommes.**

Taille inférieure à **137 cm pour les femmes.**

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Hauteur du lâcher de l'engin limitée.

Amplitude du geste de lancer et capacité à agir sur l'engin limitées du fait de la petite taille des membres supérieurs des athlètes.

# ATHLÉTISME

T42 / F42



## HANDICAP MINIMUM

- » atteinte totale d'un des membres inférieurs
- » absence d'un membre inférieur
- » absence des deux membres inférieurs

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course et saut (T42) :** gestion d'une stabilisation plus complexe en situation de course ou d'impulsion • gestion d'une phase d'accélération délicate particulièrement pour les doubles amputés • amplitude de foulée contrainte pour les amputés unilatéraux • action des bras particulièrement déterminante • l'impulsion du saut

en longueur se fait sur la prothèse et la réception dans le sable est problématique.

**Lancer (F42) :** réalisation de l'élan plus complexe du fait des problèmes d'équilibre à gérer et ce dernier est souvent incomplet • le geste final des athlètes peut être perturbé par une difficulté à arrêter l'élan et le transfert de force communiquée à l'engin est alors incomplet.

# ATHLÉTISME

T43-44 / F43-44



## HANDICAP MINIMUM

- » handicap total au niveau du tibia et du pied
- » atteinte totale deux tibias et des pieds
- » absence d'un membre en dessous du genoux
- » absence des deux membres en dessous des genoux

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course (T43-44)** : gestion d'une équilibration plus complexe • gestion d'une phase d'accélération délicate particulièrement pour les doubles amputés • amplitude de foulée contrainte pour les amputés unilatéraux

**Saut en longueur (T43-44)** : l'impulsion du saut en longueur se fait sur la prothèse et la réception dans le sable est problématique • Nécessite une bonne maîtrise de l'élan et de la lame utilisée ainsi qu'un gainage optimal du haut du corps.

**Lancer (F43-44)** : l'élan est parfois incomplet du fait de la difficulté à utiliser efficacement la prothèse en situation de lancer • le geste final des athlètes peut être perturbé par une difficulté à arrêter l'élan et le transfert de force communiquée à l'engin est alors incomplet.

# ATHLÉTISME

T45-46-47



## HANDICAP MINIMUM

- » atteinte totale d'un membre supérieur
- » absence de l'avant-bras
- » absence des deux avant-bras
- » absence d'un membre supérieur
- » absence de membres supérieurs

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course :** la compensation du déséquilibre des membres supérieurs étant limitée, la mise en action est plus délicate, surtout pour les amputés bilatéraux.

Gestion des virages délicate.

Les départs peuvent se faire debout.

**Saut :** difficulté dans la gestion de l'équilibre à l'impulsion et lors de la phase aérienne.

# ATHLÉTISME

F46-47



## HANDICAP MINIMUM

- » atteinte totale d'un membre supérieur
- » absence de l'avant-bras
- » absence des deux avant-bras
- » absence d'un membre supérieur

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Lancer** : l'absence ou le handicap important du bras diminue la capacité à accélérer le haut du corps et à fixer la ligne d'épaule en fin de geste, ce qui contraint la puissance du mouvement.

# ATHLÉTISME

## T51



### HANDICAP MINIMUM

Atteinte totale des membres inférieurs, supérieurs et du tronc.

### INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil** : atteinte aux mains qui rend difficile la transmission de force aux roues du fauteuil

Force exercée par les membres supérieurs fortement limitée.

# ATHLÉTISME

T52



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte sévère des membres supérieurs, ou un handicap total des membres inférieurs et du tronc.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil** : atteinte aux mains qui rend difficile la transmission de force aux roues du fauteuil

Force exercée par les membres supérieurs fortement limitée.

# ATHLÉTISME

T53



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte totale des membres inférieurs et du tronc.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil** : l'absence de muscles abdominaux contraint fortement les athlètes dans les phases d'accélération et au départ

Au-delà de 800m, les sportifs de cette catégorie sont en compétition avec les athlètes de la catégorie T54 dont le tronc n'est pas atteint, car l'impact du départ n'est pas décisif pour le résultat final de ces courses.

# ATHLÉTISME

T54



## HANDICAP MINIMUM

- » atteinte totale des membres inférieurs
- » absence des membres inférieurs
- » absence d'un membre inférieur

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

**Course en fauteuil** : athlètes spécialistes du sprint court

À partir du 400m, du fait des caractéristiques du fauteuil roulant, la polyvalence d'un même athlète est possible, jusqu'au marathon.

# ATHLÉTISME

F51



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte sévère des bras et avant-bras avec handicap total des mains ainsi que des membres inférieurs et du tronc.

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : concernent uniquement la massue • interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Atteinte aux mains qui ne permet généralement pas la saisie de la massue qui est placée entre les mains des athlètes • pour propulser l'engin, les sportifs ne peuvent pas effectuer de rotation du tronc • limitation en termes de force exercée par l'atteinte majeure des membres supérieurs • le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

F52



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte légère des avant-bras avec un handicap total des mains ainsi que des membres inférieurs et du tronc.

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Pour propulser l'engin, les sportifs ne peuvent pas effectuer de rotation du tronc.

Limitation en termes de force exercée par l'atteinte majeure des membres supérieurs.

# ATHLÉTISME

F53



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte légère aux mains et un handicap total du tronc et des membres inférieurs

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

F54



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte totale du tronc et des membres inférieurs.

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Le fauteuil ou siège de lancer étant fixé au sol sur l'aire de lancer, la performance est liée à la capacité à accélérer l'engin sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

F55



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte totale des membres inférieurs et du tronc au niveau abdominal.

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Le fauteuil ou siège de lancer est fixé au sol sur l'aire de lancer. La performance réside donc principalement dans la capacité à accélérer l'engin efficacement sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

F56



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte totale des membres inférieurs ou l'absence des membres inférieurs

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Le fauteuil ou siège de lancer est fixé au sol sur l'aire de lancer. La performance réside donc principalement dans la capacité à accélérer l'engin efficacement sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.

# ATHLÉTISME

F57



## HANDICAP MINIMUM

Atteinte sévère des membres inférieurs

## ADAPTATIONS RÉGLEMENTAIRES

**Lancer** : interdiction de décoller le bassin du siège et possibilité d'utiliser une barre fixée à l'avant du siège afin de faciliter le déplacement du buste vers l'avant.

## INCIDENCES SUR LA PRATIQUE

Le fauteuil ou siège de lancer est fixé au sol sur l'aire de lancer. La performance réside donc principalement dans la capacité à accélérer l'engin efficacement sur un geste court et à le lâcher avec un angle optimum par rapport au sol.