



**Cahier de préconisations  
techniques pour  
l'organisation d'une épreuve  
de triathlon accessible aux  
personnes en situation de  
handicap**

## 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.

Le développement de la pratique du paratriathlon, ne diffère pas de celui des autres pratiques fédérales. Cela demande une structuration minimum et l'accompagnement des différents acteurs qui, sur le " terrain " assurent la mise en œuvre des épreuves et l'accueil des pratiquants. C'est ainsi que la F.F.TRI. a édité ce recueil technique. L'objectif de ce cahier de préconisations techniques est double:

- ✓ apporter un soutien technique aux organisateurs
- ✓ faciliter l'accessibilité des épreuves aux paratriathlètes

Ce cahier prend en compte toutes les personnes présentant un handicap physique (ou sensoriel), quels que soient leur catégorie d'âge et leur niveau de pratique.

- ✓ L'objectif est d'encourager l'organisateur de toute manifestation à intégrer dans les meilleures conditions possibles les paratriathlètes, en tenant compte des spécificités liées aux différents handicaps. Pour faciliter l'accès des épreuves aux sportifs débutants, la mise en place d'une épreuve relais permet de favoriser une pratique plus large. Il conviendra de rendre cette formule de course accessible aussi bien aux équipes composées de paratriathlètes, qu'aux équipes mixtes (paratriathlètes avec des athlètes "valides")
- Ce cahier technique ne doit pas être un frein pour les organisateurs désirant accueillir les paratriathlètes, au contraire il se veut un recueil de conseils techniques permettant un accueil optimal.
- Chacun pourra ainsi y trouver les renseignements relatifs à la spécificité et aux modes de pratique de chacune des catégories de handicap.

## SOMMAIRE

LOGISTIQUE DE COURSE.....	p4
MODALITÉS DE PRATIQUE PAR CATÉGORIE DE HANDICAP.....	p6
ASSISTANCE ET AIRES DE TRANSITIONS.....	p7
NATATION.....	p8
CYCLISME.....	p10
COURSE A PIED.....	p11
ZONE D'ARRIVÉE.....	p12
ACCÈS AU SITE DE COURSE.....	p12
TOILETTES.....	p12
DOSSARDS.....	p12
CLASSEMENTS ET RECOMPENSES.....	p13
COMMUNICATION.....	p13

## LOGISTIQUE DE COURSE

Quelle que soit la pratique considérée ou le type de course support de la manifestation, la Réglementation Générale Fédérale de la F.F.TRI. en vigueur doit être appliquée. Les dispositions ci-dessous sont spécifiques aux paratriathlètes et ont valeur de préconisations.

### Quelques définitions utiles :

#### Tire à l'eau :

Le tire à l'eau est un fauteuil dont les roues sont prévues pour rouler sur un sol meuble (sable). Il est utilisé pour la mise à l'eau en bord de mer ou au bord d'un lac de personnes en situation de handicap.



#### Tandem :

Le Tandem est un vélo destiné aux catégories "non et mal voyant" permettant d'accueillir l'athlète et son guide. Ce vélo est équipé de deux roues d'égal diamètre qui satisfait aux normes générales du Comité International Paralympique (I.P.C.)



#### Le Handicycle ou Handbike :

Le Handbike est un 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.



### Le tricycle :

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



### Le fauteuil de course :

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



## MODALITÉS DE PRATIQUE PAR CATÉGORIE DE HANDICAP

La Fédération Internationale de Triathlon (I.T.U.) 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 Equipe de France de Paratriathlon.

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

### RECAPITULATIF DES MODALITES DE PRATIQUE PAR CATEGORIE DE HANDICAP

Classification Simplifiée « par mode de locomotion »	Classes sportives ITU	Assistance selon la réglementation ITU	Assistance préconisée hors championnat	Taille de l'emplacement individuel (Lxl)
<b>Catégorie Fauteuil :</b> Natation – Handbike – Fauteuil de course	PTWC	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	2 m 50 x 2 m
<b>Catégorie Debout :</b> Natation – Vélo - Course à pied	PTS2	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m
	PTS3	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m
	PTS4	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m
	PTS5	jusqu'à 1 personne	jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m
<b>Catégorie handicaps visuels :</b> Natation – Tandem – Course avec guide	PTVI	1 guide	1 guide	2 m 50 x 1 m 50
<b>Catégorie vélo-Fauteuil :</b> Natation – Vélo – Fauteuil de course			jusqu'à 1 personne	2 m 50 x 2 m
<b>Catégorie vélo Tricycle :</b> Natation-Tricycle-Course à pied			jusqu'à 1 personne	2 m x 2 m

**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.**

## ASSISTANCE ET AIRES DE TRANSITIONS

- ✓ 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 (transitions uniquement).
- ✓ Hors l'assistance de sortie d'eau qui doit être fournie à tous les concurrents (2 personnes minimum), un nombre d'assistant de transition en fonction de la catégorie est préconisé (voir tableau).
- ✓ Dans un souci de sécurité et de gestion des bénévoles accompagnants ces sportifs, ce parc devra être clairement identifié et implanté de façon opportune au sein de l'aire de transition. La localisation optimale de celui-ci devra se situer la plus proche possible de la sortie de l'eau afin d'éviter une transition trop longue et difficile.
- ✓ Compte tenu du matériel utilisé par chaque sportif, plus volumineux et donc plus encombrant que le matériel traditionnel, le parc de transition devra être spécialement adapté aux paratriathlètes. L'emplacement individuel réservé à chaque concurrent devra contenir au moins un siège de manière à optimiser les changements de matériels. Les emplacements devront être plus larges et plus longs afin de pouvoir stationner le matériel utilisé en fonction du mode de pratique. La surface attribuée à chaque emplacement doit tenir compte de la présence éventuelle d'un assistant de transition (voir tableau).
- ✓ 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.
- ✓ Afin de faciliter les transitions, les demi-tours à angle droit ou étroit sont à proscrire, sachant que l'angle de rotation 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).

## NATATION

- ✓ Dans le cas où plusieurs paratriathlètes sont au départ d'une même épreuve, il est conseillé que ceux-ci partent avec au moins 10 minutes (par kilomètre à nager) d'avance sur les autres concurrents. Cela permet de garantir des conditions de sécurité minimales 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. Dans le cas où le départ est inaccessible en fauteuil, il est possible d'emmener les participants grâce à des véhicules ou bateaux servant à la sécurité.
  
- ✓ Les départs dans l'eau sont à privilégier par rapport aux départs donnés du bord. Les parcours multi boucles avec sorties d'eau entre chaque tour sont à proscrire. Dans le cas où il s'agit d'un parcours multi boucles, il est conseillé d'aménager un demi-tour dans l'eau (ou tous types d'adaptations cohérentes) pour les paratriathlètes.
  
- ✓ Afin de mieux repérer les paratriathlètes durant le parcours natation, il est recommandé de leur attribuer des bonnets de couleur vive, différents de ceux des autres participants.
  
- ✓ Dans le cas où des athlètes sourds ou mal-entendant prennent le départ il est préférable d'accompagner le signal de départ sonore d'un signal de départ visuel (drapeau).
  
- ✓ L'arrivée natation devra être, dans la mesure du possible, assez large pour la rendre accessible à un tire à l'eau 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.

✓ 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 appropriés (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.

✓ 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.

✓ Si le trajet jusqu'à l'aire de transition est trop important, une aire de pré-transition pourra être installée à proximité de la sortie d'eau. Elle permettra aux athlètes d'y déposer leurs prothèses, béquilles, fauteuil de vie qui leur permettront de rejoindre de façon autonome (sans aide) leur emplacement dans l'aire de transition.

## CYCLISME

- ✓ Le parcours cycliste doit être roulant et ne pas présenter de difficultés trop importantes (virages ou demi-tours très serrés).
- ✓ Sur le parcours cycliste, la pente ne dépassera pas 6% en moyenne ni 12% dans sa portion la plus raide. La longueur totale des tronçons en montée devra être inférieure au quart de celle du circuit. Par exemple pour un circuit de 40 km la longueur totale additionnée des pentes doit être inférieure à 10 km.
- ✓ D'un point de vue sécuritaire, le port du casque est obligatoire et il est fortement conseillé que les fauteuils des athlètes soient équipés d'un drapeau de couleur vive, si possible placé en hauteur, de sorte qu'ils puissent être facilement repérés sur le circuit.
- ✓ Enfin, il est important de rappeler lors du briefing, que chaque paratriathlète doit rouler au maximum sur la droite de la route.

## COURSE À PIED

- ✓ Le parcours doit se dérouler sur une surface bitumée / 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) sont à proscrire également ou 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, il faut prévoir une " rampe d'accès " ou par défaut la présence d'un bénévole.
- ✓ De même, il faudra veiller à sécuriser les passages de voies ferrées s'ils ne peuvent être évités.
- ✓ Sur le parcours de course à pied, la pente ne dépassera pas 5% dans sa portion la plus raide. La longueur totale des tronçons en montée devra être inférieure au quart de celle du circuit. Par exemple pour un circuit de 5 km la longueur totale additionnée des pentes doit 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, par exemple sous forme de boucles (piste d'athlétisme, etc.).
- ✓ Sur toute la partie fauteuil, **le port du casque est obligatoire.**
- ✓ Afin d'assurer le maximum de sécurité à l'ensemble des participants, il est souhaitable de prévoir un vélo ou une moto ouvreuse devant le premier paratriathlète en fauteuil sur la partie pédestre.

## **ZONE D'ARRIVÉE**

- ✓ Cette aire d'arrivée doit être suffisamment large afin que les fauteuils puissent franchir la ligne. La largeur minimale préconisée est de 3 m afin de prévoir l'arrivée de deux athlètes ensemble.
- ✓ La ligne doit se situer à même le sol et éviter le passage d'un obstacle ou d'une rampe pentue.
- ✓ Il est préférable de prévoir une zone de ravitaillement accessible, dégagée et réservée aux paratriathlètes.

## **ACCÈS AU SITE DE COURSE**

- ✓ Il convient de prévoir un parking handisport balisé et réservé 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.
- ✓ Celui-ci doit être situé le plus près possible du départ de la course, afin de faciliter le transfert du matériel jusqu'à l'aire de transition.
- ✓ Les emplacements doivent être suffisamment larges pour pouvoir ouvrir les portes du véhicule des deux côtés et à l'arrière, ceci afin de faciliter les transferts.

## **TOILETTES**

- ✓ Il convient de prévoir des toilettes accessibles aux paratriathlètes (en dur ou amovibles).

## **DOSSARDS**

- ✓ Dans le cadre d'une pratique mixte ("handi" et valide sur la même épreuve), il est vivement recommandé de proposer aux paratriathlètes une identification sur le dossard (autocollant paratriathlète à coller sur le dossard par exemple) 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, ...). Dans le cas où ce retrait a lieu dans une salle située à l'étage (sans ascenseur), l'organisateur devra prévoir un second lieu de retrait situé au rez-de-chaussée.

## CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

- ✓ 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).
- ✓ 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, au mieux selon la réglementation ITU. 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.
- ✓ Si un départ décalé est prévu pour les paratriathlètes, l'organisateur devra en tenir compte afin de 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.
- ✓ Dans le but de promouvoir le développement de cette discipline auprès du grand public, il est intéressant en termes d'image, mais également d'intégration, de procéder au podium des paratriathlètes avant celui des athlètes.

## COMMUNICATION

- ✓ 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.

**Ce cahier de préconisations n'est pas exhaustif. Chacun doit pouvoir y trouver les réponses à ses questions quant à l'accueil des athlètes 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 les organisateurs puissent enrichir ce cahier par leurs expériences passées ou à venir.**

**N'hésitez pas à formaliser vos remarques et questions et les adresser à Cyrille Mazure, Conseiller Technique National en charge de ce dossier ([cmazure@fftri.com](mailto:cmazure@fftri.com)).**