

CYCLISME

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 28



Vélo solo
€€€€



Handbike
€€€€



Tandem
€€€€



Tricycle
€€€€

Description

- Sport pratiqué seul ou en binôme et inscrit aux Jeux Paralympiques selon la discipline route ou piste.
- En compétition, l'objectif est de parcourir une distance donnée sur route ou sur piste, le plus rapidement possible, à l'aide d'un cycle.
 - En loisir, l'activité se résume à de la randonnée sur route.

Règlement

→ Selon l'importance du potentiel physique, le cycliste utilise le maximum du potentiel musculaire des ou du membre inférieur pour agir sur un pédalier avec une transmission par chaîne (vélo solo). Si ce potentiel n'est pas suffisant, le cycliste utilise la force des membres supérieurs pour actionner des manivelles reprenant le principe pédalier-transmission-démultiplication (handbike). Suivant les troubles musculaires et posturaux, le cycliste à recours à un engin à 2 roues (bicyclette) ou à 3 roues (tricycle, handbike) comportant des adaptations spécifiques à son handicap. Dans le cas de déficience visuelle, le cycliste pratique avec un guide (pilote) sur un tandem.

→ Ainsi, l'activité se décline en 4 catégories de pratique :

- **Cyclisme solo** : Vélo standard avec quelques aménagements inhérents au handicap (emplacement des freins, des changements de vitesse, du pédalier...). Cette catégorie représente les personnes amputées ou ayant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs.

- **Handbike** : Engin à 3 roues à propulsion manuelle avec plateaux, dérailleur, manivelles et freinage adaptés. Dédié aux personnes présentant des lésions médullaires et assimilée réparties en 3 classes.

- **Le Tricycle ou le solo** : Suivant l'importance des troubles moteurs et de l'équilibre, les paralysés cérébraux utilisent une bicyclette traditionnelle ou un tricycle.

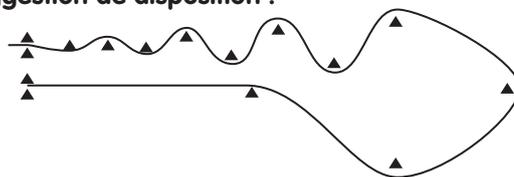
- **Tandem** : Vélo biplace destiné aux déficients visuels et piloté par un guide voyant. En France ce binôme est réparti selon l'âge et le sexe du cycliste déficient visuel.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

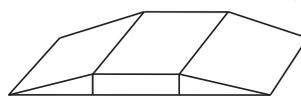
→ Quelque soit la pratique, la maîtrise de son engin et la confiance de son partenaire (pour le tandem) sont indispensables avant de s'aventurer sur les routes. Ainsi, une initiation sous la forme de slalom d'une centaine de mètres est nécessaire.

- **Suggestion de disposition :**



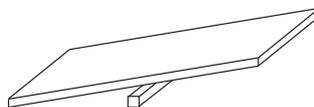
→ Pour moduler la difficulté, vous pouvez réaliser ce slalom sur un dénivelé ou l'agrémenter d'obstacles à franchir :

- **Pont fixe** : Franchir un plateau surélevé.



H: 20cm, L: 3m,
l: 1m, P: 5 à 10%

- **Pont basculant** : Franchir un plateau posé sur un axe de rotation.



H: 5cm, L: 3m,
l: 1m

→ Lors des premières sorties, il est vivement recommandé d'emprunter les routes communales et départementales où le trafic routier est minime. Néanmoins, l'utilisation d'une piste ou parking s'avère particulièrement appropriée.

Matériels & adaptations

- Selon la déficience physique ou sensorielle : vélo, tandem, tricycle ou handbike
- Pour la réalisation du slalom : plots souples, bouteilles d'eau....

Sécurité

- Le port du casque est obligatoire.
- Lors d'une pratique sur route, le code de la circulation routière doit être respecté.

Capacités développées

- Système cardio-pulmonaire
- Force et endurance des membres propulsifs
- Equilibre (pour solo et tandem)