

Athlétisme et déficience motrice

Ludovic Buanec, professeur d'EPS à l'UFR-STAPS de l'Université Paris Ouest Nanterre La Défense et entraîneur d'athlétisme à la Fédération française handisport, porte son regard sur des épreuves et des techniques sportives propres aux athlètes avec une déficience motrice.

Pour l'entraînement en athlétisme des sportifs en situation de handicap moteur, on ne peut pas se contenter d'adapter ce que l'on connaît de l'athlétisme « valide ». Ils ont des pratiques trop singulières. Par exemple, Markus Rehm (8,24 m en 2014) utilise sa prothèse de jambe pour impulser au saut en longueur, ou encore deux athlètes amputés fémoraux, Arnold Boldt (1,96 m en 1980) et Iliesa Delana (1,74 m en 2012), recourent à un franchissement sur le ventre au saut en hauteur. On pourrait penser qu'il y a une certaine homogénéité entre les sportifs relevant d'une même catégorie médicale. Elle est très relative. Par exemple, dans la catégorie des infirmes cérébraux, on constate une grande diversité d'épreuves, de performances et de techniques :

- des athlètes courant debout ou en fauteuil ;
- des concours de lancer de massue pour certains ou de lancer de javelot pour d'autres ;
- au sein d'un même concours de lancer de massue, des lanceurs assis sans contact au sol et des lanceurs dos à l'aire de lancer ;
- des champions paralympiques du 100 m en moins de 11 secondes et d'autres en plus de 13...

Dans ces conditions, des connaissances spécifiques s'avèrent utiles pour l'entraînement. Tout d'abord, la classification des athlètes nous apprend à les catégoriser en fonction de leur pathologie et de leurs potentialités fonctionnelles. Ensuite, la connaissance des réglementations nationale et internationale

pour chaque spécialité athlétique permet de valider ou non des adaptations choisies pour un individu. Ainsi :

- Des épreuves (800 m et plus) ne sont pas proposées pour certaines catégories (athlètes présentant une diplégie spastique¹, par exemple). Il est inutile, voire dangereux sur le plan médical, d'orienter ces athlètes vers ces spécialités.
- Des règlements imposent à des athlètes de lancer en position assise alors que d'autres lancent debout, ce qui a des conséquences dans le choix du matériel utilisé et de la technique à privilégier.
- Pour le sprint, le départ en starting-block n'est pas obligatoire pour tous. Cette possibilité de choix est intéressante à prendre en compte dans la préparation aux compétitions.

L'entraînement implique de déterminer des objectifs adaptés à chacun. Avec un athlète atteint d'une diplégie spastique, qui dispose d'excellents membres supérieurs lui permettant de renforcer l'efficacité de ses appuis mais qui a une faible amplitude articulaire des membres inférieurs, il s'agira de renforcer en priorité la dynamique du pied, par exemple à travers des exercices de saut à la corde, des franchissements de petites haies, des sauts divers sur plinth, ou des éducatifs de l'école du coureur en variant le support (herbe, sol synthétique, terre, sable...), l'inclinaison (légère pente en descente ou en côte) et la vitesse d'exécution.

Plus l'atteinte motrice de l'athlète est importante, plus les épreuves et les techniques sont particulières. Pour autant, les singularités individuelles ne doivent pas masquer des références communes. Prenons l'exemple d'un concours de lancer de massue au cours duquel les concurrents se différencient par les conditions de l'épreuve et la technique utilisée : lancer assis, allongé parfois, avec un appui de pied au sol, dos à l'aire de lancer, avec une massue à embout carré, ou rond... Le règlement, peu contraignant, offre une multitude de chemins d'accès à la performance. Malgré cela, il y a des points communs entre ces athlètes. Tous recherchent l'augmentation du chemin de lancement au maximum des potentialités, une vitesse gestuelle conséquente et une orientation des forces dans l'axe du lancer. Il n'y a pas de bonnes techniques, au sens de modèle à reproduire, mais des principes fondamentaux d'efficacité à mobiliser en vue de la performance.

Ce qui rapproche aussi ces sportifs des valides, au-delà de leur extrême diversité, c'est un état d'esprit d'athlète qui conduit chacun, avec les autres, à s'entraîner, se dépasser et partager des émotions semblables.♦ **Ludovic Buanec**

¹ Dans la diplégie spastique, le désordre moteur prédomine au niveau des membres inférieurs. La spasticité se caractérise par la libération d'activités motrices réflexes normalement inhibées. D'où des difficultés d'ajustement postural et de contraction-décontraction entraînant une plus ou moins grande raideur.

