

COLLECTION  
LES ESSENTIELS

Handi  
Sport  
FÉDÉRATION FRANÇAISE

# FAUTEUIL TOUT TERRAIN

## LES ESSENTIELS







## SOMMAIRE

---

<b>1. L'ACTIVITÉ FAUTEUIL TOUT TERRAIN</b>	<b>5</b>
<b>2. LE MATÉRIEL : LE FTT</b>	<b>6</b>
<b>3. OÙ PRATIQUER ?</b>	<b>8</b>
<b>4. AVEC QUI PRATIQUER ?</b>	<b>8</b>
<b>5. LES CONTRE-INDICATIONS</b>	<b>9</b>
<b>6. SE TRANSFÉRER</b>	<b>11</b>
<b>7. L'ÉQUIPEMENT</b>	<b>14</b>
<b>8. LES REMONTÉES MÉCANIQUES</b>	<b>16</b>
<b>9. LES RÉGLAGES</b>	<b>17</b>
<b>10. LES TESTS DE NIVEAU</b>	<b>20</b>

Réalisation FFH – Direction Technique Nationale : Sandra Mauduit  
Crédit photo : Anna Childéric-Kalice - Grégory Picout / FFH – Réalisation graphique : thierryfougerol.fr – Mai 2020.

## 1. L'ACTIVITÉ FAUTEUIL TOUT TERRAIN



Le fauteuil tout terrain, appelé FTT, est une invention qui révolutionne les déplacements et l'accès à la nature pour les personnes en situation de handicap.

La conduite de l'engin est simple et rapide grâce à un système de commande :

► pour la direction (guidon ou joystick) ;

► pour la vitesse (freins, manette d'accélération ou joystick).

Les plus sportifs, partisans d'une pratique engagée, pourront choisir un terrain de jeu ludique et du matériel adapté aux longues descentes. Les autres profiteront, par exemple, de balades bucoliques sur des parcours accessibles.



### 3. OÙ PRATIQUER ?

Les sportifs peuvent pratiquer du littoral jusqu'aux montagnes. Ces dernières, ainsi que les voyages, nécessitent des connaissances particulières (météo changeante, conditions climatiques difficiles et terrain technique).



#### CONSEIL

Le sportif et l'encadrant ne doivent jamais partir sur des terrains non connus et non repérés en amont. En cas d'impossibilité de franchir certains obstacles (marais, coupe d'arbres...), le pratiquant se retrouverait dans une situation problématique. Il est également conseillé de se renseigner sur les conditions météo avant le départ.

### 4. AVEC QUI PRATIQUER ?

Un pratiquant ne doit jamais partir seul. Il est primordial de partir avec des accompagnateurs compétents. En cas de chute ou de problème mécanique, au minimum deux accompagnateurs valides sont indispensables.

Les accompagnateurs doivent avoir un minimum de compétences, notamment sur les points suivants :

- ▶ la mécanique du vélo, y compris sur les freins à disque hydrauliques et les éventuelles commandes électriques et batteries ;
- ▶ les suspensions (pour les réglages) ;
- ▶ la manipulation et transferts ;
- ▶ l'orientation et lecture de carte ;

- ▶ et surtout pilotage VTT pour être à l'aise sur tous les terrains afin de ne pas mettre eux-mêmes le groupe en danger.



## CONSEILS PRATIQUES

En fonction de la pathologie du sportif, certaines adaptations peuvent être mises en place par l'encadrement :

### ► **Les troubles orthopédiques :**

sur terrain accidenté les vibrations importantes sont récurrentes malgré des suspensions en constant progrès et les chutes restent possibles. Il faut donc anticiper le risque de fracture pour les personnes présentant des troubles de calcification, ou de majoration des déformations de la colonne vertébrale (l'installation d'une personne avec corset n'est pas toujours possible dans les FTT). Des tendinites peuvent également apparaître chez les sportifs qui sollicitent à outrance leurs membres supérieurs. Les personnes sensibles du dos peuvent mettre une protection dorsale et/ou une minerve pour être mieux maintenues.

► **Les fragilités cutanées :** pour les personnes à risque, comme les blessés médullaires, le temps de trajet raisonnable pour prévenir toute lésion doit être évalué individuellement. Le relief accidenté peut-être un élément délétère pour les personnes fragiles dont l'assise doit être adaptée (possibilité de coussin supplémentaire). Toute escarre sur une zone d'appui est une contre-indication momentanée au FTT. Attention aux raids itinérants de plusieurs jours parfois incompatibles avec un arrêt momentané du

parcours si nécessaire.

► **Les troubles urinaires :** toute activité sportive doit intégrer les éventuelles contraintes d'auto-sondage qui doivent s'exécuter dans des conditions décentes toutes les 4 heures (lieu d'isolement, disponibilité du matériel, conditions d'hygiène requises...). Certains sportifs sont tentés de se mettre en restriction hydrique pour limiter les mictions mais augmentent le risque d'infection urinaire et de déshydratation.

### ► **Les troubles de thermorégulation :**

ils sont d'origines diverses mais concernent principalement les blessés médullaires de haut niveau lésionnel. Le vent et les basses températures peuvent être compensés par un équipement adapté. En revanche les températures élevées peuvent rapidement générer des coups de chaleur d'où l'importance du choix de parcours, de la saison, de l'heure de départ, et de la durée de l'activité et des temps de pause ou de préparation du matériel.

### CONSEIL

Ne pas se surestimer, car cela peut mettre le sportif et les autres pratiquants en danger. Il doit vérifier ou faire vérifier ses poches et vider leur contenu.

## 9. LES RÉGLAGES DU FAUTEUIL

Il est primordial d'adapter le poste de pilotage afin de pratiquer avec un minimum de confort et de précision. Les réglages du fauteuil peuvent être réalisés en autonomie par le sportif ou organisés par ce dernier avec l'assistance d'une tierce personne.

### LE POSTE DE PILOTAGE



**Sur certains modèles, le poste de pilotage peut avancer, reculer (ce qui favorise le transfert) ou modifier sa hauteur.**

Le choix de la position dépend de plusieurs facteurs :

- > Un débutant ou une personne peu autonome est plus à l'aise avec un guidon haut et assez proche.
- > Un pratiquant avec plus de mobilité (et notamment une sangle abdominale fonctionnelle), et en recherche de performance, préférera une position plus basse et avancée. Elle permet plus de déplacements du haut du corps pour s'adapter au terrain (dévers, ruptures de pente...).

### L'ASSISE



**Les assises sont principalement de deux types :**

- > type baquet : le maintien avec harnais est important mais immobilise le pratiquant. Il peut cependant disposer d'une glissière pour un réglage fin du poste de pilotage.
- > type coque : les réglages sont plus importants et individuels (hauteur, recul, angle du dossier) : au-delà de l'adaptation à chaque morphologie, ces réglages permettent de s'adapter au degré d'engagement souhaité dans la pratique.

### LES FREINS



**La majorité des freins sont hydrauliques et utilisent la compression d'un liquide** (DOT ou huile minérale) pour actionner les pistons des plaquettes contre le disque de frein. Ils sont jumelés pour freiner simultanément les deux roues du train avant ou arrière.

Ce type d'équipement est puissant mais nécessite, selon la force du pratiquant, un ou deux doigts pour un contrôle efficace.



## TEST NIVEAU 1

Ce test est un outil pédagogique destiné à évaluer les compétences essentielles du niveau 1. Il permet aux encadrants de mesurer le niveau des pratiquants pour adapter le parcours de progression du sportif.



### SAVOIR-FAIRE

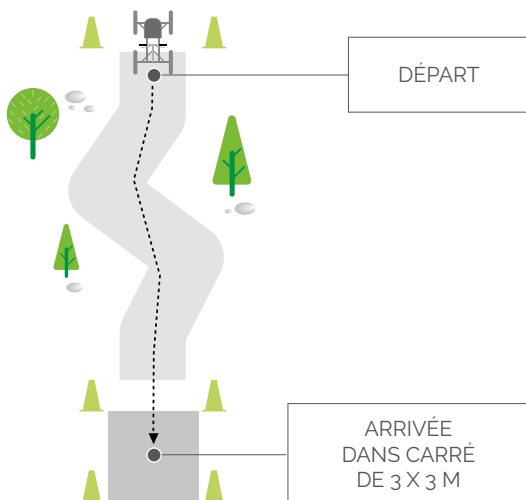
- 1. Freiner :** avec les deux freins ou le joystick dans une zone définie.
- 2. Tourner :** conduire son engin dans une zone délimitée.

### OBJECTIFS

- 1.** Partir sur un circuit légèrement sinueux et ne pas dépasser les limites fixées par de la rubalise.
- 2.** S'arrêter dans une zone matérialisée par un carré de 3 mètres de côté.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- 1.** Ne pas sortir des limites du circuit
- 2.** S'arrêter dans la zone délimitée sans que les roues ne dépassent la rubalise.



PARTENAIRES  
INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL  
DE LA FÉDÉRATION ET  
DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

