

BASKET FAUTEUIL : LES SPÉCIFI- CITÉS DE LA PRATIQUE

PAR AUDREY CAYOL

#15 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

OCTOBRE 2021



Descendant d'une famille de basketteurs, Audrey Cayol cultive son amour pour la discipline depuis ses 4 ans, dans ses Antilles natales. Après un accident à l'âge de 15 ans qui a touché sa moëlle épinière et ses vertèbres, Audrey a effectué sa rééducation dans le sud de la France après une opération aux Antilles. C'est dans le centre de rééducation de Bagnères-de-Bigorre qu'il est reparti sur le terrain balle en main et qu'un infirmier lui a proposé de rencontrer l'équipe handisport de la ville. Par la suite, il a intégré une école spécialisée pour les personnes en situation de handicap à Toulouse et jonglait entre cours et pratique dans le club de Muret. Après être reparti en Guadeloupe, il a rencontré les dirigeants et joueurs de Meaux lors d'une compétition à La Réunion et fait le bonheur du club de Seine-et-Marne depuis 2001.

SOMMAIRE

- La discipline
- Matériels
- Entraînement
- Compétition / Classification et règlement

1/ LA DISCIPLINE

> Quels sont les bienfaits de la discipline pour les personnes en situation de handicap ?

La pratique d'un sport et ce, peu importe le sport, apporte principalement des bienfaits au niveau de l'intégration sociale pour les personnes en situation de handicap. Depuis que je pratique le basket-fauteuil, je ressens plus de facilité socialement parlant.

Physiquement, l'activité sportive est la suite logique des séances de kinésithérapie qui sont mises en place quelques mois après un accident (quand c'est un handicap qui n'est pas de naissance). Le fait de pratiquer un sport permet de continuer à se rééduquer sur du long terme et de se maintenir dans une bonne forme physique.

> Quelles sont les compétences qu'il faut développer pour la pratique du basket fauteuil ?

Le physique, en premier lieu. Si on veut pratiquer au haut niveau, travailler l'aspect physique est essentiel. En second lieu, il faut privilégier la cohésion d'équipe car c'est un fondamental de la pratique. C'est un aspect que je mettrais même en avant par rapport au physique. On peut être costaud et très bon physiquement mais sans la cohésion d'équipe, c'est compliqué de devenir un bon joueur. Le reste suivra avec une pratique régulière, mais ces deux éléments sont les points de départ et les compétences de base qu'il est important d'avoir.



2/ MATÉRIELS

> Quelles sont les caractéristiques importantes d'un fauteuil de basket ?

Le fauteuil est l'élément primordial car il est la continuité du joueur. Pour schématiser, on pourrait comparer à un joueur valide qui taille du 44 mais qui achèterait des baskets en 48. Pour notre discipline, c'est exactement la même chose, il nous faut du sur-mesure concernant le fauteuil et c'est ce qui se fait majoritairement de nos jours. Un fauteuil façonné pour moi et selon mon handicap ne pourra convenir à un autre joueur, ce sont presque des pièces uniques. Cela est encore plus vrai pour les personnes qui ont un handicap lourd, ce qui est mon cas car je suis paraplégique et je n'ai aucun contrôle des membres inférieurs donc très peu de stabilité. Les prises de mesures sont encore plus importantes pour nous que pour un handicap de type amputation par exemple.

Ce n'est qu'en 2010 que j'ai trouvé les bonnes mesures et la bonne formule pour mon fauteuil, 9 ans après avoir commencé ce sport. Il faut savoir que l'on garde un fauteuil autour de 3, 4 ans et à chaque changement, on va essayer d'y apporter des modifications pour l'améliorer (on ne peut pas se permettre de changer de fauteuil plusieurs fois dans l'année). Une fois qu'on s'est bien adapté au nouveau fauteuil, c'est grâce à la pratique quotidienne qu'on arrive à déceler de nouvelles adaptations à lui apporter.

> Quelles sont les différences entre le fauteuil d'un joueur "petit point" et celui d'un "grand point" ?

Si on prend mon handicap par exemple, je suis paraplégique complet, il me faut un fauteuil avec une assise qui est très basse et qui soit le plus près possible du sol pour compenser le manque de contrôle du tronc (plus on est proche du sol, plus on est stable). En plus de la position, on va rajouter une sangle abdominale pour compenser et pour nous aider à rester bien attaché au fauteuil au

niveau du tronc et des jambes. Pour comparer avec une personne amputée, elle pourra jouer beaucoup plus haut dû à un contrôle corporel un peu plus aisé et c'est un type de fauteuil que je ne pourrai jamais utiliser par rapport à mon handicap.

Concernant le coefficient, il sera attribué en fonction du handicap. Ce dernier va du point 1 au point 5 et plus le handicap sera lourd, plus le point sera proche de 1 (les handicaps un peu plus légers débutent généralement autour du point 3). Le point 5 correspond à un joueur valide, ces derniers peuvent être alignés lors des matchs de championnat de France (mais pas à l'international). La somme de tous ces coefficients, donc de chaque joueur, ne doit pas dépasser 14,5 points pour respecter une certaine équité concernant les différents handicaps sur le terrain. Dans mon cas, le coefficient est de 1,5.

> En quoi le fauteuil est-il adapté à tes capacités fonctionnelles ?

Tout va se jouer sur l'assise. Plus on va avoir une position dite "en cuvette" (pour les personnes ayant mon type de handicap), plus la stabilité va être bonne. La taille des roues a aussi son importance. Il y a 4 types de diamètre au niveau des roues : la grande roue va être utilisée pour les poussées donc plus le joueur sera puissant, plus il peut se permettre de choisir une roue d'un diamètre important. Me concernant, j'utilise des roues de 26 pouces (quasiment la taille d'une roue de vélo) même si habituellement, elles sont réservées aux pivots. Enfin, il y a l'inclinaison des roues qui va de 10 degrés et peut monter jusqu'à 24. C'est le style de jeu qui va conditionner le choix de l'inclinaison. Plus on va augmenter l'inclinaison, plus on va gagner en stabilité et on aura donc un fauteuil qui sera plus maniable. Sur mon



fauteuil et pour ma pratique, j'utilise une inclinaison à environ 20 degrés.

> Réalises-tu des adaptations sur ton fauteuil ? Et pourquoi ?

C'est une société externe qui nous aide à adapter le fauteuil. Généralement, ils ont une personne assignée à la prise de mesures. L'idée, c'est de leur donner un maximum d'indications (le nombre de centimètres à l'arrière par rapport à l'avant, la largeur de l'assise, la hauteur et la longueur du fauteuil, le diamètre des roues) afin de s'approcher au maximum du fauteuil parfait. Pour ma part, je passe par le mécanicien de l'équipe de France qui travaille à Bordeaux et qui a la formation pour s'occuper des mesures. Il faut savoir qu'une prise de mesures peut facilement durer une demie journée voire plus.

> Combien de temps s'écoule entre le moment où tu fais la prise de mesures de ton fauteuil et le moment où tu es à l'aise dedans en compétition ?

Le jour où on effectue cette fameuse prise de mesures, on remplit un cahier des charges qui sera envoyé à la société qui fabrique le fauteuil. Une fois que c'est validé par la société, ils nous envoient un modèle 3D pour qu'on puisse vérifier que ça correspond bien à notre demande initiale. Après modifications (si besoin) et validation du modèle, la fabrication du fauteuil se lance et généralement, il faut compter 2 à 3 mois après la prise de mesures. Par la suite et si jamais il y a eu un petit loupé lors d'une phase (prise de mesures, modèle 3D, etc.), il y a toujours possibilité de renvoyer le fauteuil pour qu'il soit rectifié, mais cela a pour conséquence un important allongement du délai.

> Quels conseils donnerais-tu à un jeune qui débute le basket pour choisir une bonne position dans son fauteuil ?

Ce qui est intéressant c'est que de nos jours, il existe des fauteuils totalement réglables. Les nouveaux pratiquants ont la possibilité de commencer avec ce genre de fauteuil, ce qui fait qu'ils peuvent essayer plusieurs types de réglages pour trouver la bonne formule. Une fois qu'ils l'ont trouvée, ils peuvent lancer la production d'un châssis "tout fixe", où les réglages ne sont plus possibles par la suite car tout est soudé (obligation de tout dessouder s'il y a un besoin d'un changement ou d'une adaptation). Dans tous les cas, le fauteuil suit l'évolution du joueur et peut-être amené à être remplacé. Cela dépendra beaucoup du type de jeu et de la pratique (loisir ou compétition). Il est donc important de s'écouter et de ne pas avoir peur de remettre en question un élément qui fonctionnait bien au début.



3/ ENTRAÎNEMENT



> Quels sont ton volume et ta fréquence d'entraînement par semaine ?

Les entraînements se déroulent quasiment tous les jours et il faut compter entre 2 et 3 heures par séances. Avec le club, on a trois entraînements obligatoires et collectifs (le mardi, le mercredi et le jeudi), deux entraînements individuels (le lundi et le vendredi) et les matchs du championnat de France se jouent généralement le samedi.

> Réalises-tu un travail de préparation physique ?

On a un préparateur physique qui nous suit au quotidien et les sessions d'1h30 se déroulent généralement le mardi. En fonction de la période de la saison, on va être amené à travailler l'endurance, le cardio, la force, l'endurance musculaire, etc. Le suivi se fait par joueur et est couplé avec un suivi nutritionnel.

> Quel type de blessure as-tu déjà eu ?

La plus grosse blessure et celle qui revient tout le temps chez les pratiquants du basket handisport, c'est la tendinite aux épaules. Je reviens d'ailleurs d'une grosse période de blessure (j'ai été arrêté pendant 3 ans et n'ai repris que l'année dernière) où j'ai eu des ruptures des tendons au niveau de l'épaule droite et gauche. J'ai subi trois opérations au total et il m'a fallu trois ans pour retrouver un bon niveau. Dans notre discipline, c'est le haut du corps qui est le plus sollicité car on est tout le temps sur un mouvement de poussée. La répétition du mouvement sur la poussée des bras (sur un tir ou pour déplacer le fauteuil) fragilise le corps et même avec une bonne préparation physique, les blessures sont récurrentes. On essaye de travailler sur le renforcement des muscles antagonistes notamment, pour pallier au maximum les risques de blessures.

> Qu'est-ce qu'une poussée efficace dans un fauteuil ?

C'est quand on arrive à passer devant le défenseur ! En fonction du poste ça peut être plus ou moins compliqué. En un contre un, il y a des pivots que je peux plus difficilement passer car ils sont plus dynamiques que moi par rapport à leur maîtrise totale du corps. C'est là qu'intervient le jeu en équipe au niveau des blocs par exemple. Au basket-fauteuil, l'esprit du collectif est encore plus fort que chez les valides car on ne peut pas toujours se reposer sur sa seule puissance physique et sa technique.

4/ COMPÉTITION / CLASSIFICATION ET RÈGLEMENT

> Est-ce que ce sont les mêmes règles qu'au basket classique ?

Elles sont quasiment similaires, à la différence près qu'en handisport, la reprise de dribble n'existe pas. On peut poser la balle sur les genoux et dribbler en alternance comme on le souhaite. Il y a aussi la règle du marcher qui est différente. En valide, il ne faut pas faire plus de deux pas et en basket-fauteuil, c'est le nombre de poussées qui est comptabilisé. On ne peut en faire que trois maximum avec le ballon sur les genoux.

> Comment fonctionne la classification en basket fauteuil ?

Elle se déroule en présence d'un classificateur. Tout d'abord, il va être chargé de questionner le pratiquant sur l'aspect médical après consultation du dossier médical. Il va se renseigner sur les antécédents (accidents, type de handicap, opérations, membres touchés, etc.) et procéder à quelques tests physiques. Ensuite, il y a une phase d'observation lors d'un match et/ou un entraînement et en fonction de tout cela, un nombre de points sera attribué au joueur.

La classification n'est pas forcément définitive. Il peut y avoir des révisions du coefficient car le joueur, au fur et à mesure de sa pratique, peut évoluer physiquement (renforcement musculaire, amélioration de la stabilité, etc.). Il se verra donc attribuer (à sa demande) des points en plus ou en moins, relatifs à son évolution.



> Quelles sont les principales compétitions ?

Sur le plan national, on retrouve les différents championnats de France et la coupe de France. À l'international, nous avons les championnats d'Europe et du Monde (les deux compétitions se croisent normalement tous les deux ans) avec l'équipe de France, et les coupes d'Europe avec le club. Les compétitions sont presque les mêmes que celles du basket-ball pour les valides.

Les prochaines échéances se dérouleront en Espagne (décembre 2021) et ça sera un championnat d'Europe qui sera qualificatif pour les prochains championnats du Monde qui auront lieu à Dubaï en 2022.

// Propos recueillis par S. Grandol - Crédits photo : FFH / M.Challe