

# ATHLÉTISME : LE FRAME RUNNING OU LA COURSE À PIED POUR TOUS

PAR ALÉXIS QUÉROU

#19 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

OCTOBRE 2022



Encore inconnu du grand public, le Frame Running, appelé Race Runner jusqu'en 2019, se révèle être une activité prodigieuse pour bon nombre de personnes qui ne marchent pas au quotidien ou très difficilement et qui peuvent découvrir les joies de la course à pied. Alexis Quérou, enseignant d'Activités Physiques Adaptées au sein de l'Institut d'Éducation Motrice Madeleine Fockenberghé (communément appelé « Gonesse ») a découvert le frame running lors des Jeux Nationaux de l'Avenir Handisport de Valence en 2019, présenté en activité de découverte. Séduit, il expérimente l'activité dans son établissement en 2020 et ne cesse de la développer depuis. Alexis nous explique les bienfaits de cette discipline pour ses jeunes en situation de handicap et nous prodigue ses conseils.

## SOMMAIRE

- Définition et enjeux
- Le matériel / La classification / Les compétitions
- L'installation / La technique
- L'encadrement

## 1/ DÉFINITION ET ENJEUX



### > Qu'est-ce que c'est ?

Le frame runner permet à des jeunes, qui auraient besoin d'assistance pour courir, de pouvoir courir seuls. Cela ressemble un peu extérieurement à un tricycle auquel on aurait enlevé le pédalier. Cela permet aux jeunes de pouvoir être assis sur une selle, d'être sanglé si besoin et de pouvoir prendre appui au niveau des mains. On l'utilise dans notre établissement avec l'objectif de se dépenser et d'améliorer les capacités motrices et pour les plus motivés dans un but compétitif. On s'en sert sur piste mais on peut aussi l'utiliser comme support de randonnée ou de promenade (différents modèles).

### > De quand date la création du frame running ?

L'activité a été créée en 1991 au Danemark. Dès la fin des années 90, elle est devenue compétitive dans les pays du Nord. En 2018, le frame running est devenu épreuve officielle de para-athlétisme. Auparavant c'était géré uniquement par la CPISRA (Fédération internationale du sport pour les paralysés cérébraux), elle s'est rapprochée de l'IPC (International Paralympic Comitee) et l'activité a fait son apparition aux championnats d'Europe de Berlin (2018) puis aux championnats du monde de Dubai (2019).

### > Pourquoi l'activité a-t-elle vu le jour ?

Elle permet à des jeunes qui ont des vraies difficultés à se déplacer debout à cause de problèmes d'équilibre ou de coordination, de pouvoir le faire de manière autonome. Quand on a d'importants problèmes de coordination ou quand on est hémiplégique, c'est compliqué de se déplacer en fauteuil. Debout, on a besoin d'un déambulateur, on n'a pas le droit d'aller sur la piste pour courir avec les autres pour participer aux compétitions. Avec le frame runner, ils peuvent tous enfin courir.

### > A quel(s) public(s) s'adresse-t-elle ?

L'activité s'adresse à toute personne qui ne pourrait pas courir sans aide technique, cela peut être des pratiquants très mal-marchants qui vont pouvoir avoir des vraies sensations de course, il y a l'équilibre qui est géré et la direction qui est « assistée ». Les personnes, qui ont des gros troubles et qui ne peuvent marcher qu'entre des barres parallèles ou avec un kinésithérapeute, peuvent enfin se déplacer seules avec le frame runner. Quasiment tout le monde peut monter dessus, il y a l'inconvénient du confort de la selle comme à vélo mais pour tout le reste, on s'adapte et on arrive à trouver une solution pour que tout le monde puisse en faire.

### > Quels sont les bienfaits de la pratique ?

Au niveau rééducation, au-delà de la pratique sportive, j'ai montré cela à tous mes kinésithérapeutes, ils sont vraiment surpris des efforts que peuvent fournir les jeunes avec ce support et du plaisir



de pratique. Ils se retrouvent verticalisés alors que la plupart sont toute la journée dans un fauteuil. Ils marchent, ils courent même ! Ils ont une dépense énergétique dix fois supérieure à ce qu'on pourrait obtenir par tous les autres moyens, ce qui améliore leur posture, réduit les rétractions des membres inférieurs et participe à une meilleure qualité de vie.

## 2/ LE MATÉRIEL / LA CLASSIFICATION / LES COMPÉTITIONS



### > De quoi se compose un frame runner ?

Cela ressemble à un tricycle donc il y a 3 roues, généralement qui sont de la même taille, avec une selle et un plastron dans laquelle on peut s'asseoir ou prendre appui et se sangler si besoin. Après cela fonctionne un peu comme un fauteuil d'athlétisme. Si on ne touche pas au guidon, ça va tout droit globalement à moins de donner des à-coups. Cela permet de l'utiliser même avec très peu de motricité des mains.

### > Comment peut-on s'en procurer ?

En France, il n'y a pas de fabricant et seulement un distributeur pour le moment, mais différentes entreprises s'y intéressent de près. A l'étranger, on trouve plusieurs revendeurs, le plus gros est au Danemark. On en trouve aussi au Canada et dans d'autres pays.

### > Existe-t-il différents modèles ?

Il y a différents formats, certains sont très orientés compétition en carbone pour être le plus léger possible. D'autres ont un côté tout terrain pour aller en forêt ou chemins de randonnée. On va retrouver la même variété que pour des vélos mais cela reste très peu développé encore en France.

### > Comment fonctionne la classification ?

Il y a 3 catégories : RR pour Race Runner (l'ancienne dénomination), RR1, RR2 et RR3. RR1 étant le handicap le plus lourd et RR3 le plus léger.

En RR3, on retrouve des personnes qui marchent dans la vie de tous les jours parfois avec des aides techniques mais qui n'ont pas la capacité de courir.

En RR2, on retrouve les personnes qui ont quelques fonctions mais pour lesquelles la marche, sans aide technique est impossible.

En RR1, ce sont des personnes qui sont dans la vie de tous les jours en fauteuil électrique et qui ont de grosses difficultés, de contrôle, de tenue du tronc notamment.





### > Quelles sont les principales compétitions où est présent le frame running ?

En France, cela commence à intégrer les compétitions d'athlétisme. On essaie de les intégrer sur les jeux de l'avenir régionaux et nationaux. Auparavant ce public concourait en déambulateur mais ce n'était pas très bien vu, c'était souvent sujet à polémique. Maintenant que le frame running existe, il n'y a plus de sujet. Sur le championnat de France, c'est en démonstration mais cela devrait changer prochainement. A l'international sur les championnats d'Europe et championnats du monde, pour le moment, il y a des épreuves ouvertes seulement au RR1 et RR2 que la World Para Athletics a nommé T71 et T72.

### > Y a-t-il une réglementation sportive spécifique ?

Les épreuves officielles sont le 100m et le 400m. Ce sont les mêmes types de règles qu'en athlétisme fauteuil. En France, les règles sont encore en phase d'expérimentation. On utilise souvent 2 couloirs par athlète car les sportifs ne sont pas encore habitués et risquent de toucher leurs adversaires. A l'international, chacun a son couloir et ils peuvent concourir à huit en même temps. Il est aussi possible dans le cadre des compétitions de la CPISRA de réaliser des épreuves de 800m 1500m 5000m.

## 3/ L'INSTALLATION/ LA TECHNIQUE

### > De quoi faut-il s'assurer lors de l'installation du sportif dans le frame runner ?



C'est beaucoup d'essais, on teste, on change, on rebouge, on règle. C'est dans l'ensemble assez facile, on a notre jeu de 3 clés Allen tout le temps sur nous. On bouge un peu, on remonte un peu le plastron. Certains vont être mieux complètement en avant, ils auront plus de force pour appuyer sur les jambes. Ce sont des cas particuliers et des gens qui n'ont pas l'habitude de courir souvent. Avec le travail, la position évolue parfois. Souvent ce qu'on recherche est assez proche de ce qu'on connaît du

monde valide, courir sur la pointe du pied plutôt que le pied à plat. Cela dépend aussi de la capacité de relever le pied, s'ils ne peuvent pas beaucoup le relever, on les met assez haut pour que le pied ne traîne pas à chaque retour. C'est un ajustement un peu à chaque pas. Le but c'est de les positionner assez haut pour essayer de chercher la plus grande foulée possible.

### > Est-ce que tous les sportifs utilisent une selle ? un plastron ?

La selle est obligatoire pour tout le monde sur les modèles. Quant au plastron, en gros, il peut y avoir juste un appui que va utiliser par exemple les coureurs RR3 sans se sangler mais les RR1 et les RR2 vont mettre un plastron qui encercle tout le torse en étant véritablement sanglés dessus.

### > Comment les sportifs vont-ils se propulser avec le frame runner ?



C'est l'action de la course. L'équilibre est géré par le frame runner du fait qu'il y ait les 3 roues et qu'on est sanglé si besoin donc les sportifs se concentrent vraiment sur l'appui au sol et sur la poussée. Certains jeunes vont pousser une jambe après l'autre. D'autres vont démarrer comme ça puis ils vont pousser les deux jambes en même temps. D'autres encore vont courir avec une seule jambe à cloche-pied si la poussée de la seconde jambe est trop compliquée. Certains vont avancer en balancier, d'autres en course alternée, il y a différentes techniques de propulsion en fonction du handicap. On teste aussi justement pour savoir où il se sentent le mieux. Parfois, cela change aussi en fonction du moment de la course, ils ne vont pas avoir la même technique au départ et en milieu de course.

### > Comment se passent les premiers essais pour ceux qui n'ont jamais couru ?

Les premiers tests vont durer 5-10 min parce que la fatigue arrive vite pour des jeunes qui vivent en fauteuil, se mettre debout, c'est épuisant. Les séances s'allongent au fil du temps. On est en perpétuel ajustement. Il y a le confort qui est difficile aussi, j'ai beaucoup essayé avec des jeunes en fauteuil électrique, qui ont des sièges moulés ou des corsets. Ils sont très contents, ils se retrouvent avec d'autres contraintes dont ils n'ont pas l'habitude et ce n'est pas toujours évident. Niveau sensation, c'est génial, on a des jeunes qui étaient joueurs de boccia avec rampe qui se retrouvent maintenant à courir sur une piste d'athlétisme à faire un 400m en 3 ou 4 minutes.

## 4/ L'ENCADREMENT

### > Quelles sont les choses essentielles à savoir quand on encadre l'activité ?

La protection car une chute peut arriver à tout moment en particulier dans les virages. Le casque est donc obligatoire. Il est nécessaire d'accompagner le freinage dans un premier temps parce que tout le monde n'a pas la capacité d'appuyer sur un frein. Certains vont freiner avec les pieds par terre, sur le plat, ça va, mais en côte ou sur terrain accidenté, c'est vite compliqué. Il faut travailler d'abord sur terrain plat et sécurisé avant de sortir dans la rue. De manière générale, il faut être beaucoup à l'écoute du pratiquant pour savoir ce que lui ressent, là où il se sent le mieux, c'est comme cela qu'on ajuste et qu'on trouve le meilleur positionnement. Les revendeurs sont bien à l'écoute, ils ont différents styles de selles et d'adaptations qu'ils peuvent proposer pour positionner le plastron plus haut ou plus bas qu'initialement. Il y a également des poignets pour sangler au niveau des mains sur le guidon. J'ai personnellement un petit panel d'aides techniques en plus, comme cela, au moins, je peux tester au cas où. Si on part juste avec le modèle de base on peut vite se retrouver bloquer, la selle de base proposée convient à peu de monde, le plastron peut être mal positionné au départ. C'est bien d'avoir 2 types de selle, 2 plastrons comme cela on peut s'adapter à tous les cas de figure.



*Plastron plat*



*Plastron semi-circulaire*



*Selle étroite*



*Selle banane*

### > Quels conseils donnerais-tu à un entraîneur qui débute ?

Il faut tester avec tout le monde, on peut être surpris ! Il y a des jeunes, au premier abord, je ne suis même pas sûr qu'ils arrivent à bouger les jambes et au final ils arrivent à se déplacer debout. Au début, tout doucement et puis au fur et à mesure, ils se retrouvent même à courir au bout de quelques séances. C'est vraiment à tester avec tout le monde. Pour des jeunes très mal marchants, se retrouver à pouvoir courir c'est une liberté énorme, j'ai un jeune qui se déplace difficilement avec son déambulateur, avec le frame runner, il court tout seul sans s'arrêter. C'est adapté à un large public qui correspond bien à l'évolution actuelle dans les structures spécialisées. J'ai de moins en moins de jeunes dans mon institut qui sont capables de courir seuls, c'est une bonne solution pour les faire courir et cela plait.

// **Propos recueillis par J. MICHEL** - Crédits photo : F. Pervillé, P. Charlier (2019 > 2022)

### Pour en savoir plus :

Lire le document « **Approche du frame running** » disponible sur le [Centre Ressources handisport](#).

