



Cahier de préconisations du label

« Epreuve accessible »

« Les épreuves enchaînées pour tous, un levier de développement au service du projet fédéral »

SOMMAIRE

1- Pourquoi un label « Epreuve accessible » ?

2 - Les 4 incontournables

3- Les 5 recommandables

4- Pour aller plus loin !

1- Pourquoi un label « Epreuve accessible » ?

La promotion de la pratique pour tous

Dans le cadre de ses missions, la FFTRI coordonne toutes les actions propres à développer la pratique du Triathlon, du Duathlon et des disciplines associées pour tous les publics, y compris les publics en situation de handicap.

Le développement de la pratique handisport ne diffère pas de celui des autres pratiques fédérales, mais demande une structuration minimum et un accompagnement des différents acteurs et notamment ceux qui souhaitent ouvrir leurs épreuves à ce type de public

Des préconisations incontournables

Ce label définit les préconisations qui constituent la prestation minimale que les pratiquants pourront trouver sur une manifestation labellisée « Epreuve accessible ». Elles représentent le socle minimum sans lequel il ne peut être garanti qu'une épreuve est réellement accessible .

Une visibilité dans le calendrier fédéral

Le label « épreuve accessible » a pour vocation d'attirer un public débutant loisir mais également de satisfaire les compétiteurs. Les organisations qui respecteront les différents critères qui sont définis pour l'obtention de ce label, seront identifiées dans le calendrier des épreuves fédérales et bénéficieront ainsi d'une visibilité particulière.

Le calendrier fédéral présentera également les préconisations incontournables du label



Les objectifs de ce document

- Définir les préconisations incontournables qu'il est nécessaire de mettre en œuvre pour l'obtention du label « épreuve accessible »,
- Apporter un appui technique aux organisateurs engagés dans cette démarche de labélisation.

Ce cahier de préconisations prend en compte toutes les formes de handicap physique ou sensoriel, quels que soient leur catégorie d'âge et leur niveau de pratique. L'objectif est de présenter les conditions permettant à un organisateur d'une épreuve d'intégrer dans les meilleures conditions possibles les paratriathlètes, en tenant compte des spécificités liées aux différents handicaps.

Vous trouverez également différents conseils/idées qui pourraient permettre d'attirer davantage de pratiquant(e)s. La liste est loin d'être exhaustive. Nous comptons sur vous pour que ces conseils s'affinent et se diversifient. C'est par la mutualisation de nos expériences que nous progresserons.

Préconisation N° 1

**Prévoir l'accessibilité de la
totalité du site de course**

Préconisation N°2

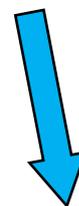
**une aire de transition sur un sol dur
et avec des espaces adaptés
pour les paratriathlètes.**



2 - Cahier de préconisations : Les 4 incontournables

Ces premières préconisations sont le socle du label triathlon « Epreuve accessible ». Elles garantiront aux pratiquants une prestation minimale sur laquelle nous communiquerons dans le calendrier fédéral en mettant en avant les organisations labellisées.

En se référant au calendrier fédéral et au calendrier de la ligue, les paratriathlètes, licenciées ou pratiquants occasionnels, doivent avoir l'assurance de la prestation qu'induit le logo paratriathlon apposé à l'organisation. Il appartient à la ligue de mettre en place le moyen de contrôle de son choix



Préconisation N°3

**proposer des départs
natation « décalés »
pour les paratriathlètes**

Préconisation N°4

**une équipe de bénévoles
en nombre suffisant et dédiés
à l'aide aux paratriathlètes**

Préconisation N° 1

Prévoir l'accessibilité de la totalité du site de course

Un parking réservé aux paratriathlètes et balisé doit être prévu avec des places en nombre au moins égal au nombre de paratriathlètes inscrits et de surface suffisante. Il doit se situer à proximité de l'aire de transition afin de faciliter le transfert du matériel. Les emplacements doivent être suffisamment larges pour pouvoir ouvrir les portes du véhicule des deux côtés et à l'arrière, ceci afin de faciliter les transferts



Un lieu de **retrait des dossards** accessible : si le retrait s'effectue sous une tente, celle-ci doit être positionnée sur un sol stable. Si le retrait s'effectue dans un bâtiment, il doit être prévu au rez-de-chaussée s'il n'y a pas d'ascenseur disponible. Les portes doivent être suffisamment larges et faciles d'ouverture. Une file spécifique permettant le passage d'un fauteuil pour les paratriathlètes peut être prévue

Au moins un **WC aménagé** pour les personnes à mobilité réduite doit être prévu et correctement fléché



L'ensemble des points de **ravitaillements** en course et après course doivent être accessibles (sur sol dur et sur des tables dont la hauteur permet la saisie par des athlètes en handbikes ou en fauteuil). Il est même possible de prévoir un ravitaillement réservé aux paratriathlètes

Le parcours de course à pied doit se dérouler sur une surface bitumée / bétonnée ou sur un sol très roulant (les parcours empruntant de l'herbe ou un chemin gravillonné sont à proscrire). Au cas où le parcours de course à pied emprunte obligatoirement la montée d'un trottoir ou de tout autre obstacle, il faut prévoir une " rampe d'accès " ou par défaut la présence de 2 bénévoles. De même, il faudra veiller à sécuriser les passages de voies ferrées s'ils ne peuvent être évités. Si le parcours ne peut répondre aux critères exposés ci-dessus, il est possible de prévoir un parcours spécifique réservé aux paratriathlètes, par exemple sous forme de boucles (piste d'athlétisme, etc.).



L'ensemble des **secteurs** du site de l'épreuve **reliés** par des accès rapides et sur sol dur

L'accessibilité doit toujours être pensée en fonction du **handicap le plus lourd**, à savoir les personnes en fauteuil roulant : ce qui est accessible pour eux l'est généralement pour les autres.

Préconisation N° 2

une aire de transition sur un sol dur et avec des espaces adaptés pour les paratriathlètes.

Courir sans voir, rouler avec un fauteuil roulant, courir avec une prothèse ou une déficience musculaire, des béquilles, ... , autant de difficultés qui peuvent devenir pénibles voir rédhibitoires si le sol est meuble ou simplement enherbé. L'aire de transition doit donc impérativement être positionnée **sur un terrain en dur**. Le terrain doit également être **plat** pour positionner de façon sûre les fauteuils et handbikes dans les emplacements.

La plupart des paratriathlètes utilisent des matériels supplémentaires (prothèses, fauteuil roulant, béquilles, ...), plus encombrants (handbikes, tandem), ou ont simplement besoin de plus d'espace pour se changer. **Des emplacements adaptés** doivent donc être prévus pour chaque paratriathlète, la surface attribuée à chacun de leur emplacement doit de plus tenir compte de la présence éventuelle d'un accompagnateur chargé d'aider le concurrent lors de sa transition. et des **chaises** doivent être fournies aux paratriathlètes qui en font la demande.

Quelles dimensions pour les emplacements ?

Catégorie de handicap par mode de locomotion	Taille emplacement minimum
Natation – handbike fauteuil	2m50 x 2m
Natation- vélo traditionnel course debout	2m x 2m
Natation – tandem course debout	2m50 x 1m50
Natation – vélo fauteuil	2m50 x 2m

Les paratriathlètes utilisant des handbikes sont autorisés à rouler dans l'aire de transition (Mais ils doivent toutefois veiller à la sécurité des autres concurrents et doivent notamment observer une faible allure et marquer un arrêt à la ligne de montée et descente). Afin de faciliter les transitions, **les demi-tours, les angles droits ou les passages étroits sont à proscrire**, sachant que l'angle de rotation d'un handbike est assez restreint

L'ensemble des emplacements des paratriathlètes seront **regroupés** dans une zone bien délimitées de l'aire de transition. Il peut même être envisagé de créer une deuxième aire de transition dédiée à ces seuls emplacements

Dans un souci de sécurité et de gestion des bénévoles accompagnants ces sportifs, les emplacements de paratriathlètes devront être clairement identifiés et implantés de façon opportune au sein de l'aire de transition. **Leur localisation optimale sera la plus proche possible de la sortie de l'eau** afin d'éviter une transition trop longue et difficile.

Afin de réduire de façon optimale la longueur de la transition, une ouverture exceptionnelle du parc pourra être faite pour diminuer ces distances . Un bonnet de couleur vive et distinguable pourra faire office de laisser passer.

Préconisation N° 3

proposer des départs natation « décalés » pour les paratriathlètes

Un des **freins** identifiés chez le public des personnes en situation de handicap est la **brutalité du départ natation**. Certains paratriathlètes peuvent se sentir vulnérables au risque de bousculade. Imaginez-vous, pour la première fois, entouré(e) de 300 autres personnes, sans visibilité, pas sûr(e) de votre natation et de votre capacité à respirer, de vos capacités physiques pour résister à la bousculade avec tout ce monde autour. Prendre ne serait-ce qu'un coup, avoir la sensation de se faire « couler » ou paniquer le jour de son premier triathlon peut être **rédhibitoire**. **Attirer un public novice** c'est mettre en place des conditions de pratique adaptées aux attentes : **se sentir en sécurité** pour pouvoir prendre du plaisir. Dans ce cadre, deux solutions sont envisageables.

Solution n°1 : Un départ décalé dans le temps. Le départ des paratriathlètes sera alors impérativement AVANT celui des valides :

Le départ de la course paratriathlon **précède** celui des autres concurrents et doit permettre au dernier paratriathlète d'être sorti de l'eau avant que le premier concurrent valide ne termine la partie natation. Ce type de départ permet de **mettre en valeur** les paratriathlètes autant que les autres concurrents : Ils ont chacun leur tour l'attention du public.

Pourquoi avant ? En général, les derniers paratriathlètes sont moins rapides que les derniers concurrents valides. Cela permet donc de pouvoir terminer dans le temps limite. De plus, cela permet de ne pas systématiquement passer la ligne « dans les derniers » et d'avoir le sentiment récurrent d'être attendu(s) par les bénévoles.

A éviter absolument : - un décalage inadapté, c'est à dire trop court. Cela a pour conséquence l'effet inverse de celui recherché. Les nageurs les plus rapides rattrapent alors les paratriathlètes les moins rapides. Ce moment critique doit à tout prix être évité.

Le décalage « optimal » : Parfois, le décalage peut permettre au premier paratriathlète d'avoir autant de chance que le premier homme de passer la ligne d'arrivée en tête. Cela est psychologiquement complètement différent que d'être 1^{er} paratriathlète mais loin au général au milieu du reste de la course ! Le décalage optimal peut également laisser présager une **arrivée mixte**, au sprint ou main dans la main, ce qui ajoute au spectacle, garde les spectateurs en haleine, notamment si l'animateur/trice joue sur cet élément pour animer la course.

Qu'est-ce qu'un décalage optimal ?

Ce tableau vous propose des valeurs en fonction des formats, mais vous pouvez les ajuster en fonction de vos distances (vélo un peu plus long par exemple) ou des résultats des années précédentes.

Format de course	Décalage optimal
XS	5 minutes
S	10 minutes
M	20 minutes
Etc...	Etc...

Solution n°2 : Une course paratriathlon et une course valide à 2 moments différents.

C'est une solution pour que les 2 courses bénéficient d'autant de **visibilité** et d'importance. La condition est qu'il y ait la quantité et le plateau, ce qui en dehors du **championnat de France de paratriathlon** sera très **rare**.

Le dernier coureur de la première course doit être arrivé avant que la seconde course ne démarre. Il faudra également veiller à ne placer systématiquement la course paratriathlon au moment le moins « populaire » (ex : 7h du matin pour les paratriathlètes et 10h30 pour les valides).

Préconisation N°4

une équipe de bénévoles en nombre suffisant et dédiés à l'aide aux paratriathlètes

Contrairement aux athlètes valides, les paratriathlètes sont autorisés à disposer d'une aide pour effectuer leur transition, mais pour une partie d'entre eux, ne peuvent venir accompagnés. L'organisateur d'une épreuve doit donc prévoir des bénévoles pour assurer cette aide à tous les paratriathlètes qui en font la demande. Il est vivement recommandé de sonder les besoins lors des inscriptions afin de prévoir le nombre de bénévoles qui sera nécessaire.



Ces bénévoles doivent être facilement identifiables (par les athlètes, les membres de l'organisation et le corps arbitral). Ils assistent l'athlète qui leur est désigné hors course (retrait des dossards, déplacement, ...) et/ou en course (transitions uniquement).

**Combien de bénévole(s)
par athlètes ?**

Catégorie de handicap	Nombre de bénévoles
Natation – handicycle - fauteuil	2
Natation- vélo traditionnel – course debout	1
Natation – tandem – course debout	Aucun, l'athlète venant avec son propre guide
Natation – vélo - fauteuil	1

Mais en plus de l'équipe dédiée à l'aide au paratriathlètes dans l'aire de transition, il est nécessaire de prévoir une équipe de bénévoles qui aideront les paratriathlètes à se hisser hors de l'eau. Il est nécessaire de prévoir suffisamment de personnes afin d'éviter l'attente des athlètes à la sortie de l'eau.

Le nombre idéal de bénévoles pour la sortie de l'eau ? 6 personnes permettant de constituer 3 équipes de portage sera souvent le bon dispositif permettant d'assurer une sortie des athlètes rapide et immédiate. Mais ce chiffre est bien sûr à moduler en fonction du nombre de paratriathlètes inscrit sur l'épreuve. Cela implique bien évidemment une sortie de l'eau suffisamment large afin que ces bénévoles puissent intervenir sans perturber la sortie des athlètes ne nécessitant pas cette aide.

3- Cahier de préconisations : Les 5 «recommandables»

Vous êtes libres de prendre en compte ces recommandations dans le cadre de votre épreuve. Mais leur prise en compte garantira une qualité supérieure de votre organisation pour l'accueil des paratriathlètes.

Préconisation N°5 : Nommez un référent paratriathlon pour votre épreuve.

Cela permettra de faciliter l'accueil des paratriathlètes sur l'épreuve. De plus, ce référent pourra se mettre en contact avec le référent paratriathlon ou le CTL de sa ligue afin d'optimiser son organisation .

Préconisation N°6 : Un dispositif de départ adapté à toutes les formes de handicap.

L'aire de départ de natation doit être prévue autant que possible pour pouvoir accueillir toutes les catégories de handicap et notamment les athlètes en fauteuil. Dans le cas où le départ est inaccessible en fauteuil, il est possible d'emmener les participants grâce à des bateaux servant à la sécurité ou tout autres moyens dont vous disposez.

Un certain nombre de paratriathlètes ne peuvent se tenir debout lors du départ natation. C'est bien sûr le cas des paraplégiques et assimilés, mais également des amputés de jambe qui sont sur le départ sans leur prothèse. Il est donc préférable de prévoir un départ dans l'eau, les départs plongés ou couru étant pour beaucoup impossible.

Il est souhaitable de prévoir un signal visuel en plus d'être sonore afin d'être détecté par les athlètes sourd ou malentendants.

Préconisation N°7: Une zone de départ est spécifiquement délimitée pour les paratriathlètes féminines qui en font la demande.

Préconisation N°8 : Les parcours vélo et course à pied présentent des pourcentages adaptés.

Pour le parcours vélo, les pentes supérieures à 12 % sont à éviter.

Pour le parcours de course à pied, les pentes supérieures à 5% sont à éviter.

En plus de ces recommandations, Prévoyez des parcours roulants et sans grande difficultés (évitez notamment les demi-tours ou virages trop serrés. Il est également recommandé que les tronçons en montée ne dépassent pas le ¼ du parcours.

Préconisation N°9 : Des dispositifs supplémentaires de sécurité peuvent être mis en place.

Il est préférable de prévoir une sécurisation dans les virages dangereux (en bas de descente ou dans les virages serrés), par exemple en installant des bottes de pailles.

Une zone de décélération de 15 m minimum peut être prévue derrière la ligne d'arrivée à l'attention des paratriathlètes en fauteuil. Il est préférable que cette même ligne d'arrivée fasse au moins 3 m de large pour permettre son franchissement à deux fauteuils de front.

4- Cahier de préconisations : Pour aller plus loin !

Encore quelques préconisations :

- Concernant les dossards, il n'est pas nécessaire de prévoir un jeu spécifique cependant il est recommandé d'y intégrer un signe distinctif (couleur, symbole...). Afin de faciliter le retrait des dossards et l'installation dans l'aire de transition, - il est préférable de donner aux paratriathlètes des numéros de dossards qui se suivent (n, n+1, n+2,).
- Les sorties à l'australienne sont à éviter. Dans le cas où elles ne peuvent être évitées, il est conseillé d'aménager un demi-tour dans l'eau (ou tous types d'adaptations cohérentes) pour les paratriathlètes.
- Afin de mieux repérer les paratriathlètes durant le parcours natation, il est recommandé de leur attribuer des bonnets de couleur vive, différents de ceux des autres participants.
- Pour les athlètes en fauteuil roulant sur la partie course à pied, le port du casque est obligatoire et il est fortement conseillé que les fauteuils des athlètes soient équipés d'un drapeau de couleur vive, si possible placé en hauteur, de sorte qu'ils puissent être facilement repérés sur le circuit
- Afin d'assurer le maximum de sécurité à l'ensemble des participants, il est souhaitable de prévoir un vélo ouvreure devant le premier paratriathlète en fauteuil sur la partie course à pied.
- Il est préférable que la ligne d'arrivée se situe à même le sol et évite le passage d'un obstacle ou d'une rampe pentue.
- Discuter avec sa CRA afin que le comportement des arbitres soit adapté à celui des participants venus pour découvrir l'activité. Il s'agit là d'éduquer au triathlon.
- Prévoir des temps limites adaptés afin que et les débutant(e)s puissent terminer la course.

Classements et récompenses :

Il est conseillé de prévoir une rampe d'accès au podium dans le cas où celui-ci se déroule sur un espace surélevé (car podium par exemple).

Libre choix est laissé à l'organisateur de faire une remise de prix. Il est conseillé de récompenser à minima selon les modes de locomotion (système de classification simplifié proposé par la FFTRI), au mieux selon la réglementation ITU. Vous trouverez en annexe à ce document le tableau de ces classifications.

Dans un souci de crédibilité, la remise de prix peut répondre au principe suivant :

- Un paratriathlète récompensé pour un ou deux paratriathlètes classés.
- Deux paratriathlètes récompensés pour trois athlètes paratriathlètes.
- Trois paratriathlètes récompensés à partir de quatre paratriathlètes classés

Si un départ décalé est prévu pour les paratriathlètes en natation, l'organisateur devra répercuter le temps d'écart entre les différentes vagues afin que les paratriathlètes puissent apparaître dans le classement général final (scratch).

Afin de mettre en avant les performances des paratriathlètes, les organisateurs peuvent intégrer les paratriathlètes dans le classement scratch afin qu'ils puissent évaluer leur performance globale et récompenser les paratriathlètes dans un classement distinguant à minima les modes de locomotion et le sexe.

Dans le but de promouvoir le développement de cette discipline auprès du grand public, il est intéressant en terme d'image, mais également d'intégration, de procéder au podium paratriathlon avant le podium valides, et d'inviter sur le podium les paratriathlètes dans la mesure où ces derniers ne sont pas plus de trois.

Communication :

La Fédération Française de Triathlon peut fournir aux organisateurs qui en font la demande, un listing des paratriathlètes licenciés à l'année. Il est également recommandé à l'équipe organisatrice de prendre contact avec le **comité Handisport** (Départemental, Régional) le plus proche.

Effectuez une communication ciblée qui mettra en avant tout ce que vous allez proposer sur votre manifestation (facebook, twitter, affiches tri féminin, demander le visuel), mettre les infos sur le site internet du club, etc..



Des épreuves en relais

Pour faciliter l'accès des épreuves aux sportifs débutants, la mise en place d'une épreuve relais permet de favoriser une pratique plus large. Il conviendra de rendre cette formule de course accessible aussi bien aux équipes composées de paratriathlètes, qu'aux équipes mixtes (paratriathlètes avec des athlètes "valides") techniques permettant un accueil optimal.

une seule discipline, celle que je choisis, dans laquelle je me sens à l'aise et avec des ami(e)s.

Prêter du matériel

vélos, combinaisons, casques... Mais surtout des matériels spécifiques aux paratriathlètes (tandem, handbike, fauteuil), souvent très cher et qui constituent souvent un frein à la pratique. Les contacts que vous pourrez établir avec les comités handisports locaux pourront y contribuer, ces comités possédant souvent ce genre de matériels.

- autres...

CONCLUSION

Ce cahier de préconisations n'est pas exhaustif. Chacun doit pouvoir y trouver les réponses à ses questions quant à l'accueil des athlètes handicapés. L'accueil et l'ouverture des épreuves aux paratriathlètes doivent permettre à chaque organisateur de donner une dimension supplémentaire à son organisation.

Le souhait est que les organisateurs puissent enrichir ce cahier par leurs expériences passées ou à venir. N'hésitez pas à adresser vos remarques et questions au référent paratriathlon ou au conseiller technique de votre ligue qui pourra, si nécessaire, transmettre à la Commission Nationale Paratriathlon .

Merci pour les conseils que vous vous voudrez bien nous transmettre via votre référent de ligue afin d'améliorer cette partie.

Si vous êtes intéressés par le **développement durable**, sachez que certains critères remplis ici sont aussi des critères requis pour l'obtention du label « développement durable », notamment dans la dimension sociale. <http://www.fftri.com/labels-triathlon-durable>

ANNEXE : tableau des classifications ITU et FFTRI

La Fédération Internationale de Triathlon (I.T.U.) a mis en place sa propre réglementation pour les catégories de handicap. Celle-ci s'applique sur les épreuves internationales de paratriathlon ainsi que sur les épreuves françaises donnant accès à un titre ou à une sélection en Equipe de France de Paratriathlon.

Sur les autres épreuves accueillant des paratriathlètes, les organisateurs sont invités à utiliser à minima la classification simplifiée dite « par mode de locomotion » présentée dans le tableau ci-dessous (avec les catégories ITU correspondantes). La classification des athlètes selon le règlement ITU est évidemment souhaitable dans la mesure du possible.

RECAPITULATIF DES MODALITES DE PRATIQUE PAR CATEGORIE DE HANDICAP

Classification simplifiée, dite	Classification ITU
Handcycle-Fauteuil	PT1 Score lors de la classification < 640 points -Utilisateurs de handcycle et Fauteui
Debout (natation-vélo-course à pied)	PT2 Score lors de la classification inférieur à 454.9 points – Avec possibilité d'utilisation de prothèse PT3 Score lors de la classification entre 455,0 et 494,9 points - Avec possibilité d'utilisation de prothèse PT4 Score lors de la classification entre 495,0 et 557,0 - Avec possibilité d'utilisation de prothèse
Tandem	PT5 Athlètes classés en B1, B2, B3 selon la classification IBSA/IPC – Utilisateurs de Tandem avec guide
Vélo_Fauteuil	Catégorie non représentée à l'international