

# TOUT SAVOIR SUR LE PARA CYCLISME

MARS 2023

→ Version accessible



Le Para cyclisme est divisé en deux disciplines aux Jeux Paralympiques : le Para cyclisme sur route (course en ligne, contre-la-montre, relais par équipe) et le Para cyclisme sur piste (contre-la-montre, poursuite individuelle, vitesse par équipes).

Le Para cyclisme sur route a fait son entrée au programme paralympique en 1984, à New-York et Stoke Mandeville et le Para cyclisme sur piste, douze ans plus tard lors des Jeux d'Atlanta.

Sur piste ou sur route, toute la particularité du Para cyclisme c'est la multitude de types de vélos utilisés : vélo standard, vélo à mains (handbike), tricycle, tandem, à chaque type de handicap son vélo, à adapter selon ses besoins.

C'est le sport qui a remporté à Tokyo le plus grand nombre de médailles chez les Français.

## CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Système cardio-pulmonaire
- Force et endurance des membres propulsifs
- Equilibre

## HANDICAPS DES PARTICIPANTS

La discipline est ouverte à tous les types de handicap :

- Paraplégies, tétraplégies et assimilés
- Amputation et assimilés
- Handicap visuel (accompagnés d'un guide)
- Paralyse cérébrale

Les personnes sourdes sont concernées par les Deaflympics

**1 400**  
LICENCIÉS

**262**  
COMPÉTITEURS

**819**  
LOISIRS

**98**  
ÉTABLISSEMENTS

**261**  
STRUCTURES

## PRATIQUE & RÈGLEMENT

### Le Para cyclisme sur route (34 épreuves prévues aux jeux de Paris 2024) :

- **les courses en ligne** se disputent sur une distance qui peut varier entre 78 et 125 km pour les tandems, entre 37 et 80 km pour les handbikes, entre 48 et 100 km pour la classe cycle et entre 26 et 40 km pour les tricycles.
- **Le relais par équipes mixtes** se compose de trois coureurs qui devront réaliser 2 ou 3 tours selon la longueur de la boucle.
- **Le contre-la-montre**, les courses se disputent sur des parcours qui varient entre 10 et 40 km selon la catégorie.

### Le Para cyclisme sur piste (17 épreuves prévues aux jeux de Paris 2024) :

- **Les épreuves de vitesse** se disputent en individuel ou par équipes sur un vélodrome de 250m, avec des distances de 500m à 1000m départ arrêté.
- **Les épreuves de poursuite** se tiennent sur des distances de 3000m à 4000m. Seules deux familles de handicap sont représentées, celles qui utilisent le vélo de course traditionnel et le tandem. Ainsi, vous ne retrouverez pas au vélodrome national de Para athlète en fauteuil roulant.

## LA PRATIQUE DÉPEND DES TYPES DE HANDICAPS

### VÉLO TRADITIONNEL

**Selon le degré de handicap, le cycliste utilise le maximum du potentiel musculaire du ou des membre(s) inférieur(s) pour agir sur un pédalier** avec une transmission par chaîne. Le vélo est standard avec éventuellement quelques aménagements inhérents au handicap pour le Para cyclisme sur route (emplacement des freins, des changements de vitesse, du pédalier...).

### HANDBIKE

**Le cycliste utilise la force des membres supérieurs pour actionner le pédalier.** L'engin utilisé est à trois roues, avec propulsion manuelle avec plateaux, dérailleurs, manivelles et freinage adaptés aux capacités fonctionnelles.

### TRICYCLE

**C'est un engin à trois roues** comportant éventuellement des adaptations spécifiques à son handicap.

### TANDEM

**Le cycliste déficient visuel pratique en tandem** avec un guide, appelé pilote.



# RÈGLES DE CLASSIFICATION

Pour participer au Para Cyclisme, il est nécessaire de se faire attribuer une classe de handicap en fonction de ses capacités fonctionnelles. C'est le rôle des classificateurs composés en binôme (un médical et un technicien). Il y a donc des critères minimums d'éligibilité ou un handicap minimum à déclarer.

## HANDICAP PHYSIQUES

### HANDBIKE (sur route uniquement)

pour les personnes qui ont une atteinte importante aux deux jambes ex : lésions médullaires ou amputations de deux membres inférieurs. Catégories de H1 à H5, H1 étant le handicap le plus prononcé

- **H1 à H4** : Propulsion en position couchée selon le niveau de tétraplégie / Paraplégie
- **H5** : Propulsion en position à genoux ou assise

### TRICYCLE (sur route uniquement)

essentiellement réservé aux personnes ayant des troubles moteurs et de l'équilibre (IMC Infirmitté Motrice Cérébrale, hémiplégiques).

- **T1** Infirmitté motrice cérébrale, « prononcée », traumatismes crâniens, AVC massifs
- **T2** Infirmitté motrice cérébrale "modérée" et handicaps assimilés IMC

### VÉLO TRADITIONNEL

Personnes amputées ou ayant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs, catégories de C1 à C5. C1 étant le handicap le plus prononcé (Amputation fémorale + membre supérieur et handicaps assimilé) à C5, le plus léger (Amputation d'un membre supérieur et handicaps assimilés)

## HANDICAP VISUEL

Acuité visuelle maximum de 1/10<sup>e</sup> du meilleur œil après correction ou champ visuel de 40°.

Chaque catégorie de classification commencera par la lettre B signifiant Blind que l'on traduit par malvoyant.

## HANDICAP AUDITIF

Chaque catégorie de classification commencera par la lettre S signifiant Sourd. Les personnes sourdes sont concernées par les Deaflympics.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le Para Cyclisme requiert du matériel relativement coûteux : autour de 3 000 € pour un handbike, un tandem ou un tricycle. Le vélo doit être homologué par l'Union Cycliste Internationale.

- Pour les vélos traditionnels dont les utilisateurs sont amputés de membre(s) supérieur(s) ou atteints de déficience d'un membre supérieur, le couplage du freinage est exigé pour les épreuves sur route.
- Une barre anti-encastrement entre les 2 roues arrière est obligatoire pour les handbikes et les tricycles sur les épreuves en groupe.
- Le double freinage sur les roues arrière est exigé pour les tricycles.
- Le port du casque est obligatoire. Sur route, chaque catégorie a une couleur dominante de casque déterminée par le règlement.

# PERFORMANCES

## MÉDAILLÉS FRANÇAIS DES DERNIERS JEUX DE TOKYO

Palmarès des disciplines Route et Piste 17 médailles pour 9 athlètes + 2 pilotes (ou 11 athlètes au total)

### OR

- **Alexandre Léauté** : Piste - poursuite individuelle - Record...
- **Kévin le Cunff** : Route - course en ligne catégorie C4-5
- **Florian Jouanny** : Route - course en ligne catégorie H2
- **Alexandre Lloveras et Corentin Ermenault** : Route - contre-la-montre en tandem
- **Dorian Foulon** : Piste - poursuite individuelle catégorie C5

### ARGENT

- **Loïc Vergnaud** : Route - course en ligne catégorie H5
- **Loïc Vergnaud** : Route - contre-la-montre catégorie H5
- **Alexandre Léauté** : Piste - contre-la-montre catégorie C1-2-3
- **Riadh Tarsim, Florian Jouanny & Loïc Vergnaud** : Route - relais mixte catégorie H1-5

### BRONZE

- **Marie Patouillet** : Route - course en ligne catégorie C4-5
- **Alexandre Léauté** : Route - course en ligne catégorie C1-3
- **Florian Jouanny** : Route - contre-la-montre catégorie H2
- **Alexandre Léauté** : Route - contre-la-montre catégorie C2
- **Alexandre Lloveras et Corentin Ermenault** : Route - course en ligne en tandem
- **Raphaël Beaugillet et François Pervis** : Piste - kilomètre catégorie B

- **Marie Patouillet** : Piste - poursuite individuelle catégorie C5
- **Alexandre Lloveras et Corentin Ermenault** : Piste - poursuite individuelle en tandem (sur tapis vert)

## QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE

- **Sarah Storey (GBR)** : 17 fois championne paralympique en Para natation et Para cyclisme en catégorie C5.
- **Oksana Masters (USA)** : athlète paralympique multisports : Para aviron, ski de fond, ski nordique, Biathlon et Para cyclisme en H5.
- **Jozef Metelka (SLV)** : meilleur Para cycliste C4 au monde depuis son entrée sur la scène en 2014.



## LIENS UTILES

- Fédération Française Handisport (FFH)  
<https://www.paracyclisme-handisport.fr/>
- Union Cycliste Internationale (UCI)  
<https://www.uci.org/>
- Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)  
<https://france-paralympique.fr/sport/para-cyclisme/>
- Vidéo Para Cyclisme  
<https://www.youtube.com/watch?v=3gtrgl6wg54>
- Site de Compétition Paris 2024 :  
**Vélodrome de Saint Quentin en Yvelines pour la piste**  
<https://www.paris2024.org/fr/sport/para-cyclisme-sur-piste/>  
**Clichy-sous-Bois pour la route**  
<https://www.paris2024.org/fr/sport/para-cyclisme-route/>



### Partenaires Mondiaux



### Partenaires Premium



### Partenaires Officiels



### Supporteurs Officiels