

# TOUT SAVOIR SUR LE PARA ATHLÉTISME

JUILLET 2023

→ Version accessible



Sport paralympique parmi les plus populaires, le Para athlétisme fut l'un des premiers sports à être intégré au programme des Jeux Paralympiques à Rome en 1960.

Le Para athlétisme regroupe le plus grand nombre d'athlètes et d'épreuves. Le Para athlétisme est ouvert à de nombreuses catégories de handicaps physiques, visuels et mentaux.

Contrairement à une idée reçue, la famille d'épreuves la plus représentée aux Jeux Paralympiques est, loin devant toutes les autres, les lancers (37 % des épreuves), et notamment le lancer de poids.

## CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Coordination motrice et équilibre du tronc
- Force musculaire et vitesse
- Confiance en soi
- Favorise le lien social

## HANDICAPS CONCERNÉS

Aux Jeux Paralympiques, la discipline est ouverte à tous les types de handicap :

- Paraplégies, tétraplégies et assimilés : pratique en fauteuil roulant
- Amputation et assimilés : en fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout.
- Handicap visuel : accompagnés d'un guide ou non
- Paralysie cérébrale : pratique debout ou en fauteuil roulant
- Personnes de petite taille : lancers uniquement.
- Handicap mental et / ou psychique

**Les personnes sourdes sont concernées par les Deaflympics**

**1600**  
LICENCIÉS

**451**  
COMPÉTITEURS

**461**  
LOISIRS

**551**  
ÉTABLISSEMENTS

**262**  
ÉTABLISSEMENTS

Chiffres de la Fédération Française Handisport (FFH) pour le para athlétisme +athlètes concernés par la Fédération Française de Sport Adapté (FFSA)

## PRATIQUE & RÈGLEMENT

Le Para athlétisme regroupe le plus grand nombre d'athlètes et d'épreuves : les courses sur piste à l'exception des courses de haies, les sauts à l'exception de la perche et du triple saut, les lancers à l'exception du marteau, et enfin le Para marathon.

### LE PARA ATHLÉTISME C'EST COURIR, SAUTER, LANCER

- **Les courses sur piste** : 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, relais 4 x 100 m
- **Les sauts** : hauteur, longueur
- **Les lancers** : poids, disque, javelot et massue
- **Le hors stade** : Para marathon

### LES DEUX PRINCIPALES DIFFÉRENCES AVEC L'ATHLÉTISME QUE VOUS CONNAISSEZ

- **L'attribution de deux couloirs à un athlète déficient visuel et à son guide.**  
Par conséquent, il n'y a que 4 places en finale des épreuves de 100 m et de 400 m.
- L'organisation des **épreuves de lancer assis, au cours desquelles chaque athlète enchaînent ses 6 essais.**

Du fait du grand nombre de catégories de compétition, le **Para athlétisme est le premier sport paralympique en termes de nombre d'épreuves** au programme (164) et du nombre d'athlètes (1 069).

### IL EXISTE DEUX TYPES DE PRATIQUE DU PARA ATHLÉTISME

- **La pratique debout** concerne tous les sportifs en capacité de courir debout (pouvant nécessiter ou pas l'usage de prothèses et d'un guide).
- **La pratique en fauteuil** pour toutes les personnes qui, en raison de leur déficience physique, ne peuvent courir debout. À noter, les lancers se font à partir de chaises de lancer.



## RÈGLES DE CLASSIFICATION

**Pour participer aux compétitions, il est nécessaire de se faire attribuer une classe de handicap.**

**C'est le rôle des classificateurs composés en binôme (un médical et un technicien). La classification est établie sur les capacités fonctionnelles de l'athlète.**

Le chiffre des dizaines correspond à la famille de handicap, celui des unités à l'importance du handicap (décroissant).

Le nombre est précédé d'un « T » (Track, la piste) pour les courses et les sauts et d'un « F » (Field, le terrain) pour les lancers.

## LES CATÉGORIES DE HANDICAP EN FRANCE

- **T/F 11-13** Les déficiences visuelles
- **T/F 20** Les déficiences intellectuelles
- **T/F 31-34** Les déficiences d'origine cérébrale (courses/lancers en fauteuil)
- **T/F 35-38** Les déficiences d'origine cérébrale (courses/lancers debout)
- **T/F 40-41** Les personnes de petite taille
- **T/F 42-47** Les amputations de membres supérieurs ou assimilés et handicaps orthopédiques de membres inférieurs hors amputation
- **T51-54 & F51-57** Les personnes atteintes de la moelle épinière et assimilées (courses fauteuils & lancers assis)
- **T/F 61-64** Les athlètes appareillés de membre(s) inférieur(s)

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Les fauteuils de course** (catégories 31 à 34 et 51 à 54) : Le poids des fauteuils varie de 8 à 10 kg et leur longueur de 170 à 185 cm. En compétition sur piste, les athlètes peuvent atteindre les 36 km/h. Il est possible d'avoir plusieurs types de roues : à rayons, à bâtons ou lenticulaires. Aujourd'hui, pour la performance, les athlètes choisissent les roues lenticulaires en carbone. Les athlètes utilisent des gants durs ou mous souvent fabriqués artisanalement ainsi qu'un casque.
- **Les chaises de lancer** : Pour certaines classes de handicap, des sièges de lancer fixés au sol sont nécessaires à la pratique.
- **Lien & masque** : Les coureurs non-voyants doivent eux aussi s'équiper de matériel spécifique : patchs oculaires, à placer sous des lunettes opaques et lien de guidage afin de mettre tous les athlètes au même niveau quelle que soit leur déficience visuelle.
- **Les prothèses** : Elles sont constituées d'une emboîture et d'une lame en carbone.

## PERFORMANCES

### MÉDAILLÉS FRANÇAIS DES JEUX DE TOKYO 2020

#### OR

→ **Charles-Antoine Kouakou**, 400 m T20, 47,63 s (à titre indicatif, le record du monde en Para athlétisme T20 est de 46,61 s).

#### ARGENT

→ **Marie-Amélie le Fur**, saut en longueur T64, 6,11 m (à titre indicatif, le record du monde en Para athlétisme T64 est de 6,14 m).

→ **Dimitri Pavadé**, Saut en longueur T64, 7,39 m (à titre indicatif, le record du monde en Para athlétisme T64 est de 8,62 m contre 8,95 m en athlétisme).

→ **Timothée Adolphe et son guide Bruno Naprix**, 100 m T11, 10,90 s (à titre indicatif, le record du monde en Para athlétisme T11 est de 10,82 s contre 9,58 s en athlétisme).

#### BRONZE

→ **Mandy François-Elie**, 200 m T37, 27,34 s

→ **Ronan Pallier**, saut en longueur T11, 6,15 m

→ **Trésor Makunda et Lucas Mathonat**, 400 m T11, 51,74 s

→ **Pierre Fairbank**, 800 m T53, 1 min 39 s 67

### QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

→ **Fleur Jong (NED)**, détient deux records du monde en Para athlétisme T64 : 6,16 m en saut en longueur et 12,64 s sur le 100 m.

→ **Hannah Cockroft (GBR)**, détient les records du monde en Para athlétisme T34 sur 100, 200, 400 & 800 m.

→ **Omara Durand (CUB)**, 8 médailles d'or paralympique et 11 médailles d'or mondiales sur 100, 200 ou 400 m dans la catégorie T12.

→ **Markus Rehm (GER)**, Il détient le record du monde en Para athlétisme T64 : 8,62 m en saut en longueur.

→ **Tigist Mengistu (ETH)**, médaillée d'or à Tokyo sur le 1500 m T13, première médaille d'or pour l'Éthiopie dans l'histoire des Jeux Paralympiques.



# LIENS UTILES

- **Fédération Française Handisport (FFH)**  
[www.athletisme-handisport.org/](http://www.athletisme-handisport.org/)
- **Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)**  
[www.sportadapte.fr/](http://www.sportadapte.fr/)
- **Comité International Paralympique (IPC)**  
[www.paralympic.org/athletics](http://www.paralympic.org/athletics)
- **Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)**  
[www.france-paralympique.fr/sport/para-athletisme/](http://www.france-paralympique.fr/sport/para-athletisme/)
- **Vidéo Para athlétisme**  
[www.youtube.com/watch?v=zrK2l6g6VJY](http://www.youtube.com/watch?v=zrK2l6g6VJY)
- **Site de Compétition Paris 2024 – Stade de France**  
[www.paris2024.org/fr/sport/para-athletisme/](http://www.paris2024.org/fr/sport/para-athletisme/)



## Partenaires Mondiaux



## Partenaires Premium



## Partenaires Officiels



## Supporteurs Officiels

