

Sports adaptés et équipement

Auteure : [Sharon Jang](#) | Révisé par : [Courtney Pollock](#) | Publié le : 18 Octobre 2023 | Mis à jour : ~

Points clés

- Rester actif après une lésion de la moelle épinière (LME) offre de nombreux avantages, mais les entraînements structurés ne conviennent pas à tout le monde. Les sports peuvent être une bonne alternative pour rester physiquement actif.
- Les sports adaptés sont des sports utilisant des équipements modifiés pour permettre aux individus de toutes capacités de participer.
- Participer à des sports adaptés est une excellente façon de tisser des liens sociaux avec les autres et de faire partie d'une communauté.
- Il existe une variété de sports à pratiquer, notamment le cyclisme, les sports de raquette, les sports d'hiver et les sports nautiques. Cet article présente divers sports adaptés et les équipements nécessaires pour les pratiquer.

Pourquoi être physiquement actif après une lésion de la moelle épinière (LME) ?

Rester physiquement actif après une lésion de la moelle épinière (LME) est important pour votre santé. Il existe des preuves modérées à fortes que l'activité physique présente de nombreux avantages après une LME, notamment :

- Permet d'accomplir plus facilement les activités quotidiennes (exemple : faire des courses, cuisiner, se transférer),
- Amélioration de la dépression et de la qualité de vie,
- Augmentation de la force et de l'endurance musculaires,
- Meilleure gestion des niveaux de sucre dans le sang,
- Aide à respirer plus facilement,
- Diminution de la douleur et de la spasticité.

Référez-vous à notre article sur [l'activité physique](#) pour plus d'informations !



Bien que fréquenter une salle de conditionnement physique soit une manière courante de rester actif, il existe une variété de sports adaptés qui peuvent également être pratiqués. Cet article aborde une sélection de sports adaptés (y compris le vélo à main, les sports de raquette, les sports d'hiver et les sports nautiques). Il convient toutefois de noter que presque tous les sports peuvent être adaptés pour être pratiqués après une lésion de la moelle épinière.



Qu'est-ce que les sports adaptés ?

Les sports adaptés sont des sports qui peuvent être pratiqués avec des équipements et des approches adaptés aux capacités physiques d'une personne. De nombreux sports adaptés ont été modifiés de différentes manières pour promouvoir l'accessibilité. Certaines de ces adaptations incluent des modifications des règles du jeu, des ajustements dans l'équipement ou l'utilisation d'équipements spécialisés permettant à chacun de participer à un sport.

Classification des athlètes

Il existe différents niveaux de sports adaptés, allant des activités récréatives (ou simplement pour le plaisir et la forme physique) à la compétition. Si vous souhaitez devenir compétitif, des classifications sont utilisées afin que la compétition soit égale et équitable. Les classifications servent à déterminer quels athlètes doivent être regroupés ensemble. Dans les sports adaptés, la classification est basée sur la fonction (exemple : la force, le nombre de membres affectés par une blessure, l'amplitude des mouvements, le tonus/la spasticité). Cela est similaire à la catégorisation par âge, sexe ou poids dans les sports non-adaptés.



Précautions lors de l'essai de nouveaux sports



Bien que l'essai de nouveaux sports puisse être amusant et excitant, la santé de la peau est un facteur important à prendre en compte. Essayer de nouveaux sports est souvent associé à l'utilisation de nouveaux équipements. Lors de l'utilisation de nouveaux équipements, il est important de vérifier s'il y a des marques rouges ou des zones de pression sur votre peau, y compris sur votre siège et toute autre partie du corps en contact avec l'équipement (exemple : le repose-pied ou le cadre). Il est courant que les gens utilisent le coussin de leur fauteuil roulant habituel lorsqu'ils essaient un fauteuil roulant sportif pour la première fois. Cependant, il est important de se rappeler que, bien que ce soit le même coussin, vous pourriez être assis dans une position différente (exemple : l'angle du siège), ce qui modifiera la pression et les forces potentielles liées au frottement. La meilleure approche est celle que l'on adopte pour tester un nouveau fauteuil roulant ou un nouveau coussin : vérifiez fréquemment l'état de votre peau pendant les premiers jours de votre nouveau sport. Cela signifie qu'il est préférable de commencer avec des sessions plus courtes et d'augmenter progressivement la durée une fois que vous savez que votre peau peut tolérer le nouvel équipement et les nouvelles positions.

Consultez notre article sur les **plaies de pression** pour plus d'informations !



Dans les sports aquatiques comme le kayak, ou par temps pluvieux lors de sports extérieurs, assurez-vous de vérifier votre peau lorsque vous avez terminé, car l'humidité peut rendre la peau plus sujette aux blessures.

De plus, il est important de prendre en compte l'influence de la température (chaleur ou froid extrêmes), car la régulation de la température peut être altérée avec une LME.

Quels sont les types de cyclisme et de sports de poussée ?

Les vélos à main sont un type de vélo qui est propulsé par les bras au lieu des jambes. Il existe différents types de vélos à main adaptés à tous les niveaux de capacité. En général, la plupart des vélos à main offrent des options de poignées alternatives pour les personnes ayant une fonction manuelle limitée.

Types de vélo à main

Vélos couchés

Les vélos à main couchés sont des vélos à trois roues qui sont contrôlés avec les bras tout en étant assis dans une position inclinée. Ce type de vélo dispose de sangles de soutien pour poser les pieds pendant la conduite.



Vélos droits

Les vélos droits sont similaires aux vélos couchés, dans la mesure où les pieds sont positionnés de part et d'autre de la roue avant. Cependant, l'utilisateur est assis dans une position plus droite lorsqu'il utilise ce vélo.



Vélos tandem

Il existe une variété de vélos à main tandem. Des modèles sont disponibles pour permettre aux cyclistes de rouler soit côte à côte, soit l'un devant l'autre. Des versions avec assistance électrique sont également disponibles pour ceux qui peuvent avoir une certaine fonction dans leurs jambes.



Modules complémentaires de vélos à main

Au lieu d'acheter un fauteuil roulant séparé, des modules complémentaires de vélos à main sont disponibles pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel. Ces accessoires se fixent à l'avant d'un fauteuil roulant manuel, soulevant ainsi les roulettes avant. Cela permet à une personne de propulser son fauteuil roulant grâce à un vélo à main. De plus, des versions avec assistance électrique sont disponibles pour les personnes ayant moins de force dans le haut du corps.



Consultez notre article sur les [Dispositifs d'aide à la propulsion en fauteuil roulant](#) pour plus d'informations !



Fauteuils roulants tout-terrain

Si vous cherchez à explorer des sentiers, un fauteuil roulant tout-terrain pourrait vous intéresser. Ces fauteuils roulants sont utilisés pour des activités récréatives, comme la randonnée ou la pêche. Les fauteuils roulants tout-terrain ont souvent des pneus plus gros et plus crantés, conçus pour résister aux sentiers, racines et rochers. Comme les vélos à main, les fauteuils roulants tout-terrain existent en différentes configurations. Certains modèles ressemblent à un fauteuil roulant manuel typique, mais avec des roues plus grandes. Il existe également des modèles contrôlés par des leviers de poussée (comme le *Mountain Trike*), ainsi que des fauteuils roulants motorisés offrant plus de puissance, de suspension et d'agilité (comme le *x5 frontier* et le *x8-extreme all-terrain wheelchair*).



Course en fauteuil roulant

Pour ceux qui sont intéressés par la compétition, la course en fauteuil roulant peut être une option. Les événements de course en fauteuil roulant varient entre des distances de 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m et 5 km en athlétisme, jusqu'aux marathons. Les fauteuils roulants de course diffèrent des fauteuils roulants et des vélos à main mentionnés ci-dessus, car ils ont généralement



deux roues, avec une troisième roue à l'avant. Idéalement, les fauteuils roulants de course doivent être légers pour améliorer les performances. Lorsqu'on est assis, le fauteuil roulant doit être

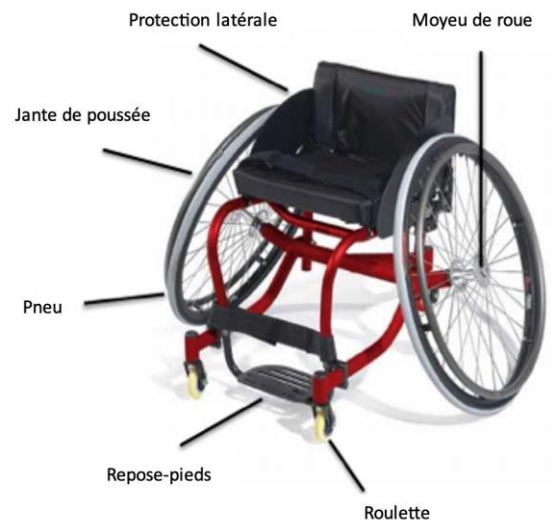
ajusté « comme un gant », et il doit y avoir peu de mouvement dans le siège. Contrairement aux vélos à main, les pieds sont repliés et maintenus plus près du corps. De plus, des gants en caoutchouc spécialisés sont portés pour pousser les jantes pendant les courses.



Quels sont les sports de raquette adaptés disponibles ?

Tennis

Le tennis en fauteuil roulant se joue sur le même terrain que le tennis régulier et avec des règles similaires. Une différence notable est qu'au tennis en fauteuil roulant, les joueurs ont droit à deux rebonds au lieu d'un, et le deuxième rebond peut se produire n'importe où, même hors des limites du terrain. Bien qu'il soit possible de jouer au tennis en fauteuil roulant avec son fauteuil de tous les jours, les fauteuils spécialement conçus pour le tennis sont souvent privilégiés. Ces fauteuils sont plus rapides, plus légers, plus agiles et plus stables. Les roues des fauteuils sont également inclinées (cambrure plus importante) pour faciliter les virages rapides. Pour ceux ayant une fonction



limitée des mains, il est courant de fixer la raquette à la main avec du ruban adhésif, bien que cela puisse prendre du temps pour trouver la tension idéale. Ainsi, les personnes de tous niveaux de capacité peuvent jouer au tennis en fauteuil roulant.

Basketball

Le basketball en fauteuil roulant se joue sur un terrain de basketball standard. Le fauteuil utilisé pour le basketball possède des roues inclinées à un angle de 15 à 20 degrés et une petite roue de type *rollerblade* à l'arrière. De plus, il existe de nombreuses options de sangles pour favoriser la stabilité et la sécurité, ou pour maintenir le corps dans une certaine position. Les parties du corps souvent sanglées incluent les hanches, les genoux, les pieds et/ou les chevilles. Il est courant que les ligues de basketball en fauteuil roulant incluent des participants valides au niveau local de la compétition. Cela permet d'avoir plus de joueurs et d'équipes pour un jeu de ligue plus dynamique.



Rugby

Le rugby en fauteuil roulant a été spécialement développé pour les personnes atteintes de tétraplégie, mais il s'est élargi pour inclure des personnes sans une LME, mais ayant des capacités fonctionnelles similaires (exemple : une fonction réduite des bras et des mains



Un fauteuil roulant offensif utilisé pour le rugby.¹⁵

en plus d'une fonction réduite des jambes). Le rugby en fauteuil roulant se joue avec un ballon de volleyball. L'objectif du jeu est de transporter le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. Contrairement au rugby régulier, le rugby en fauteuil roulant se joue à l'intérieur, sur un terrain de gymnase. Des fauteuils spécialisés sont utilisés pour ce sport et peuvent être classés en fauteuils pour joueurs offensifs et fauteuils pour joueurs défensifs. Les fauteuils offensifs sont conçus pour la vitesse et la mobilité, avec un pare-chocs à l'avant pour empêcher les autres fauteuils de s'y accrocher. Ces fauteuils sont souvent utilisés par des joueurs ayant une meilleure fonction. En revanche, les fauteuils défensifs sont équipés d'un pare-chocs permettant d'accrocher et de retenir les autres joueurs. Ces fauteuils sont souvent utilisés

par des joueurs ayant une fonction plus limitée. L'équipement supplémentaire utilisé en rugby inclut des sangles et des gants. Les sangles sont utilisées au niveau de la taille (pour compenser un manque de muscles abdominaux), des cuisses (pour éviter qu'elles ne tombent sur les côtés ou ne se déplacent latéralement) et des pieds (pour le confort). Les gants, quant à eux, servent à protéger la peau, à offrir une meilleure adhérence lors de la poussée du fauteuil et à faciliter le lancer et la réception du ballon.

Voix de la communauté : Byron

Byron joue au rugby en fauteuil roulant depuis 17 ans. Il le décrit comme « un sport rapide. Vous pouvez rentrer dans des choses avec votre fauteuil roulant, tout en ayant beaucoup de stratégie en jeu. » Il apprécie ce sport et explique : « Les bienfaits physiques sont une grande raison pour laquelle j'aime jouer au rugby en fauteuil roulant. La communauté est incroyable. C'est génial parce que chaque entraînement est une occasion de retrouver plusieurs de mes amis. »



Quels sont les sports d'hiver adaptés disponibles?

Ski alpin

Le ski alpin est un sport auquel les personnes ayant une LME peuvent participer en utilisant des luges de ski. En général, les luges de ski sont équipées d'un siège de type baquet avec le siège et le repose-pied qui sont ajustables. Pour offrir une conduite plus fluide, les luges de ski possèdent des caractéristiques supplémentaires telles que des suspensions et un système de compression de chocs sous le siège. Le siège et les systèmes de suspension/absorption des chocs sont reliés soit à un seul ski (mono-ski), soit à une paire de skis (bi-skis). En général, le mono-ski nécessite que l'utilisateur ait une bonne force du haut du corps et la capacité de skier de manière autonome. Les bi-skis sont souvent utilisés par des personnes qui peuvent nécessiter une aide. Souvent, les bi-skis sont utilisés avec une personne valide qui skie derrière elles. Les skieurs utilisant une luge de ski peuvent utiliser les remontées mécaniques habituelles des stations de ski et, avec de l'expérience, peuvent accéder à toutes les pistes des stations de ski.



Ski de fond

Le ski de fond adapté permet aux personnes paraplégiques et tétraplégiques d'explorer les sentiers enneigés. Comme les skis alpins, les skis de fond sont équipés d'un siège de type baquet relié à un cadre métallique, qui se fixe sur les skis. Les skieurs de fond utilisent également souvent des bâtons pour se propulser sur des terrains plus plats. Si de l'aide est nécessaire, une personne valide peut aider à pousser le ski vers l'avant avec son bâton de ski à l'aide d'un accessoire adapté.

Hockey sur luge

Le hockey sur luge, ou para-hockey sur glace, est identique au hockey sur glace mais se joue en étant assis dans des luges plutôt qu'en étant debout sur des patins.

Une luge se compose d'un siège en plastique de type baquet relié à un cadre métallique. Ce cadre repose sur deux lames de patin ajustables, alignées sous le siège. Les lames de patin peuvent être réglées pour être plus écartées pour plus de stabilité (idéal pour les nouveaux joueurs) ou rapprochées pour permettre plus de manœuvrabilité et de vitesse. Des sangles sont disponibles pour aider à maintenir les pieds, les genoux et les hanches en place. Les joueurs se propulsent dans la luge en utilisant deux bâtons. Ces bâtons ont deux extrémités : une extrémité avec une palette pour manipuler la rondelle, et l'autre extrémité avec une pique en métal pour aider les joueurs à se propulser sur la glace. Des protections de hockey classiques sont utilisées pour la sécurité pendant le jeu.



Quels sont les sports nautiques disponibles ?

La voile

La voile adaptée est un sport auquel les personnes de toutes capacités peuvent participer. Les caractéristiques communes des voiliers adaptés incluent des protections pour les mains le long des côtés du bateau, un espace de pont plus grand grâce à l'absence de mâts, et des sièges moulés personnalisés avec un soutien dorsal et des ceintures pivotantes. Pour les personnes ayant une fonction réduite, d'autres adaptations disponibles incluent des commandes électroniques (comme l'utilisation d'un joystick) et la technologie d'un contacteur au souffle permettant de diriger le bateau avec la respiration. De nombreux clubs de voile disposent de quais avec des systèmes de levage mécaniques/électriques pour aider aux transferts dans les bateaux.

Voix de la communauté : Terry

Terry est impliqué dans la voile adaptée depuis 1994. Terry navigue sur un Matin 16 en utilisant un contacteur au souffle. La voile est particulière pour Terry car il dit qu'il peut « enfin sortir de mon fauteuil et être aussi libre que le vent ! » Ne pouvant pas pratiquer de sports de terrain, la voile a offert à Terry une opportunité compétitive.



Le kayak

Les kayaks sont disponibles pour les personnes avec tous les niveaux de lésion de la moelle épinière. Les personnes ayant une lésion de bas niveau peuvent utiliser des kayaks non adaptés, mais des adaptations sont disponibles pour le confort et pour accommoder celles ayant une fonction limitée. Certains kayaks peuvent être équipés de sièges personnalisés avec un soutien latéral et abdominal. Ces

supports sont rembourrés pour protéger la peau pendant le kayak. Des stabilisateurs sont disponibles pour augmenter la stabilité du bateau et réduire les risques de chavirage. Pour les personnes ayant une fonction limitée des bras ou des mains, il existe diverses adaptations pour la pagaie, notamment :

- Une prise par le dos de la main, qui exerce plus de pression de pagaie sur les bras plutôt que sur les mains.
- Une adaptation de manchon de poignet, qui permet aux individus de fixer la pagaie à leurs poignets via un manchon.



En conclusion

Il y a de nombreux avantages à rester physiquement actif après une LME, et une grande variété de sports auxquels participer. Que vous préférerez rester sur terre, flotter sur l'eau ou être dans la neige, la plupart des sports ont été adaptés d'une manière ou d'une autre pour permettre à tous ceux qui le souhaitent de participer ! Avant d'essayer un sport, consultez vos professionnels de santé pour vous assurer que vous êtes en condition de jouer.

Ressources connexes

[International Paralympic Committee](http://www.internationalparalympiccommittee.org/)

Liste des références abrégée

La liste complète des références est disponible au : community.scireproject.com/topic/adapted-sports/#reference-list

Crédits des images

1. Man on Arm Erg ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
2. [BC Wheelchair Rugby Day 1 293](#) ©Melissa Nemeth, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
3. Noun Project
4. Noun Project
5. Noun Project
6. [Shark](#) ©Sunrise Medical 2021
7. [Replacement parts for Invacare Top End Handcycles](#) ©RehabMart.com, LLC 1998-2021
8. [Van Ram Fun2Go Tandem](#) ©Bike-On.com 2020
9. [Batec Hybrid](#) ©Batec Mobility
10. [Invacare top end crossfire all terrain wheelchair](#) ©Invacare Corporation 2021
11. [Top end preliminarator youth racing wheelchair – custom version.](#) ©How I Roll Sports, LLC 2018
12. [Harness Glove](#) ©[Harness Designs Wheelchair Gloves](#)
13. [Wheelchair Tennis](#) ©BC Wheelchair Sports
14. [Wigan Warthogs Wheelchair Basketball-2](#) ©Andrew Spillane, [CC BY-ND 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/)
15. [Equipment](#) ©International Wheelchair Rugby Federation 2013-2021
16. [London 2012 Paralympics Wheelchair Rugby \(Murderball\)](#) ©Sum_of_Marc, [CC BY-NC-ND 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/)
17. [Monique-1 Mono Ski](#) ©Enabling Technologies 2021
18. [Dynamique Bi Ski](#) ©Enabling Technologies 2021
19. [Woman using sit ski – photo by northeast passage](#) ©U.S. Forest Service – Pacific Northwest Region, [Public Domain Mark 1.0](https://creativecommons.org/licenses/publicdomain/1.0/)
20. [Sledge Hockey: Italy/Sweden](#) ©Mariska Richters, [CC BY-NC-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/)
21. Terry in Matin 16
22. [Outfitted Kayak](#) ©Creating Ability 2021
23. [Stabilizing Outriggers](#) ©Creating Ability 2021



Avertissement : Ce document ne fournit pas de conseils médicaux. Ces informations sont diffusées dans un but éducatif uniquement. Pour des informations supplémentaires ou des conseils médicaux spécifiques, consulter un professionnel de la santé qualifié. Le Projet SCIRE, ses partenaires et ses collaborateurs excluent toute responsabilité à toute personne pour toute perte ou dommage dû à des erreurs ou des omissions dans cette publication.