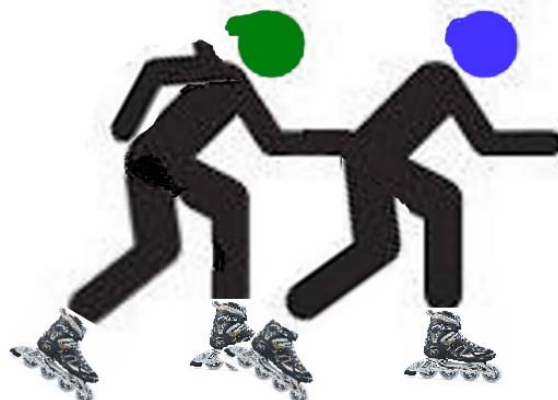


# Guider en roulant

Manuel pour patineur  
non-voyant et/ou mal-voyant  
et leur guide

## CAP en DUO sur 42.195



## Sommaire

### Préambule.

### Introduction

La déficience visuelle

Rôles du guide

Guider

Assurer la sécurité

### 5.1 Dénicher un guide

5.1.1 Guide adapté

5.1.2 Comment trouver son guide

5.1.3 Guide en alternance

### 5.2 Techniques de la pratique

5.2.1 Acquisition de la discipline

5.2.2 Apprentissage de la course

5.2.2.1 Avec repères et signaux

5.2.2.2 Avec liens physiques (contacts)

5.2.3 Pratiques intensives et compétitions

5.2.3.1 Instructions verbales

5.2.3.2 Utilisation d'un équipement voyant

5.2.3.3 Utilisation d'un équipement électronique sonore

5.2.3.4 Contact physique

5.2.3.5 Attache

5.2.3.6 Ravitaillement en course.

### 5.3 Trucs et astuces pour guide

### 5.4 Trucs et astuces pour athlète avec handicap visuel

### 5.5 Les compétitions

### 5.6 La classification visuelle

### 5.7 Conclusion

### 5.8 Références

## Préambule.

La pratique du Roller est abordée d'un point de vue technique dans le **TOME 1** de la « série » de manuels.

Une adaptation de son contenu technique comporte pour chaque item traité un « éventuel » complément d'information destiné à aider le guide dans son travail de formation.

Ce complément d'information en terme de pédagogie, se substitue à l'absence de visuel et utilise quand il le faut : le toucher des mains ou des patins du patineur en situation de handicap.

## Introduction

Nos associations (ROBB et MCV) travaillent depuis plusieurs années sur l'adaptation de ses cours aux personnes en situation de handicap, plus particulièrement en **Activités Physiques Adaptées (APA)**, en **Sport Partagé (SP)** et aussi sur les aspects **Culturels (C)**.

En 2009, une **initiative innovante accentuée** nous a permis d'envisager l'utilisation d'un créneau de pratique Roller en gymnase (jeudi) pour lancer le projet "**initiation et intégration**".

C'est donc en intégration avec des valides que les personnes en situation de handicap progressent en roller.

L'initiative a été officialisée le 13 Janvier 2013.

Stéphane chaussait ses premiers patins. Les objectifs à ce moment-là, étaient simples.

Un bon patineur peut devenir Guide.

Ce document s'adresse tout autant aux patineurs qu'aux sportifs et athlètes non-voyants.

Que ce soit de façon récréative, pour le loisir ou dans un objectif de performance (compétition), ce manuel se veut un outil d'information pour toutes les personnes s'intéressant à la pratique du Roller.

## Rôles du guide

### Guider

Le guide voyant a plusieurs rôles importants.

Le premier est de comprendre et de répondre aux besoins de l'athlète vivant avec une déficience visuelle. Il est donc important de connaître les objectifs de l'athlète : souhaite-t-il pratiquer de manière récréative en loisirs ou plutôt de façon compétitive?

Au début, un double objectif :

- la nécessité de réussir l'**intégration de la personne avec le groupe des valides**
- l'acquisition des fondamentaux et le désir de poursuivre les apprentissages...

Lors des entraînements et de l'initiation, le guide est aussi responsable de fournir des indications verbales ou autres à l'athlète.

Ces indications peuvent être à propos des obstacles, des côtes à venir, des tournants, des trottoirs, des changements de sol, du temps ou de la position des autres dans le parcours ou la trajectoire.

De plus, dans la majorité des cas, le guide voyant détient un lien physique avec son patineur, qui consiste à le soutenir et à l'accompagner lors de la pratique de son sport.

Ce lien peut être supporté par de l'équipement, ou peut être fait physiquement, par contact au bras, par exemple ou encore un bâton témoin spécifique.

Le guide se doit donc d'être en sécurité et à l'aise avec cette proximité.

## **Assurer la sécurité**

L'un des points importants lors de la pratique de l'activité, est la **sécurité** des deux athlètes, mais aussi celle des autres.

Que le sport soit pratiqué de façon récréative ou en compétition, il est nécessaire que l'athlète ayant une déficience visuelle et son patineur-guide se sentent en sécurité. Ce sentiment de sûreté doit se ressentir autant au niveau des équipements qui sont utilisés (protections, patins, corde fixe, attache, etc.) que de l'expertise et de la **confiance** des deux athlètes.

Il importe aussi que le patineur-guide assure la sécurité lors de la participation à une randonnée ou à une course. Cette vigilance s'effectue pour son patineur et lui-même lors de la pratique.

Le patineur guide-guide se doit aussi de veiller indirectement à la sécurité des autres participants, que ceux-ci aient une déficience visuelle ou non.

## **5.1 Dénicher un guide.**

### **5.1.1 Guide adapté**

Il existe plusieurs situations de guidage pour un sportif en situation de handicap :

- la situation de découverte et d'apprentissage.
- le travail et les exercices techniques
- les entraînements
- la compétition

Dans les apprentissages techniques où la concentration est nécessaire, le guide peut être un patineur expérimenté. Certains exercices sont statiques.

Pour la partie dynamique, le guide doit être en mesure de patiner et de parler en même temps, tout en ayant suffisamment d'énergie pour surveiller l'environnement dans lequel la pratique a lieu.

Il est donc important que celui-ci soit plus rapide ou au moins aussi rapide que l'athlète. Cela permet au guide de se concentrer sur les besoins de l'athlète et non pas sur son propre rythme.

Dans le **cadre compétitif**, si aucun guide ne peut obtenir les standards de l'athlète, il est possible d'avoir recours à **plus d'un guide** qui feront chacun une plus petite distance. Ils seront alors en mesure de faire cette distance plus rapidement.

Idéalement, le guide et l'athlète devraient avoir approximativement la même taille. De cette façon, il sera plus facile de synchroniser leur cadence. Le sexe et l'âge n'ont, par contre, pas d'importance dans le choix du patineur-guide.

Courir en duo a comme avantage de ne jamais s'entraîner seul et d'avoir l'appui de son partenaire lors des efforts plus difficiles. Lorsqu'il y a une chimie ou des intérêts communs entre l'athlète et le guide, les périodes d'entraînement deviennent beaucoup plus agréables.

Dans le cadre de la pratique et des entraînements, des guides différents peuvent intervenir. En effet, le travail par exemple des aspects techniques et de perfectionnement peuvent être conduit par plusieurs intervenants.

Il est fondamental également que le guide fasse preuve de bon sens, et qu'il ait un bon jugement en ce qui concerne la sécurité du duo.

Il est détenteur d'un capital confiance et il doit être soucieux de la sécurité du patineur ayant une déficience visuelle, tout autant qu'il l'est de la sienne. La prise en compte de l'espace occupé par les deux athlètes afin d'éviter des obstacles et les dangers est essentielle au bon déroulement du sport.

Quelqu'un n'étant pas attentif à ces facteurs ne représenterait pas un bon candidat pour devenir patineur-guide.

N'hésitez pas à avoir plusieurs guides lorsque c'est possible. De cette façon, si votre guide principal se blesse ou n'est pas disponible, vous ne serez pas restreint dans la pratique de votre sport.

### **5.1.2 Comment trouver son guide**

C'est l'un des problèmes « clés » de la question.

C'est aussi une question à inscrire dans les initiatives innovantes.

Il n'y a pas de place à ce niveau pour de l'improvisation.

En ce qui nous concerne, nous avons trouvé les réponses au niveau de notre club.

Nous avons commencé le tournage de nos courts-métrages avec 3 guides.

### **5.1.3 Guide en alternance**

En fonction de l'évolution de la pratique du patineur non-voyant, plusieurs guides peuvent intervenir sur le programme de la personne en situation de handicap.

Toutes les précautions énumérées en amont de ce document s'appliquent.

## **5.2 Techniques de la pratique**

Une personne en situation de handicap visuel qui patine ou désire commencer à rouler doit être accompagnée d'un guide.

La partie suivante du document présente les différentes méthodes pouvant être utilisées afin de pratiquer l'activité

### **5.2.1 Acquisition de la discipline**

Chaque duo choisira la méthode qui lui convient le mieux en fonction du problème de vision de l'athlète, de l'environnement dans lequel il patine et de leurs préférences individuelles.

Peu importe la méthode utilisée, il est important que le guide et le patineur non-voyant développent une manière simple et rapide de communiquer entre eux. Les indications utilisées devraient toujours être les mêmes afin de développer une habitude et ainsi améliorer la rapidité de réaction de chacun.

### **5.2.2 Apprentissage de la discipline Roller**

Il faut du temps et de la pratique à des personnes ayant un handicap visuel avant de se sentir assez à l'aise pour compléter un bon programme. Des techniques plus encadrées peuvent les aider à atteindre ce niveau d'habileté. Les deux principales sont présentées ici-bas.

#### **5.2.2.1 Avec repères et signaux**

La technique avec repères et signaux est celle qui offre le plus de liberté aux patineurs. Afin de la mettre en place, le patineur non-voyant doit être situé à un point d'un gymnase ou d'une courte piste de course.

Pour situer le patineur dans sa course, une personne placée à l'autre extrémité de la pièce lui donne des indications auditives sur sa position, soit en lui parlant ou en agitant un objet faisant un bruit distinct.

De cette façon, l'athlète est libre de patiner à son rythme sans avoir peur de rencontrer des obstacles. Il jouit aussi d'une plus grande liberté de mouvement.

### **5.2.2.2 Avec liens physiques (contacts)**

A développer

### **5.2.3 Pratiques intensives et compétitions**

Pour les athlètes se sentant prêts à pratiquer la course de manière plus régulière, plusieurs options sont envisageables.

A développer....

Championnat IDF 2014

Championnat de France Brétigny 2014

Championnat IDF Seine et Marne 2015

6 Heures Balan-Miré 2015

Championnat du monde marathon Dijon 2015

#### **5.2.3.1 Instructions verbales**

Lorsque la vision du patineur le permet, le guide peut tout simplement patiner aux côtés de l'athlète et le guider à l'aide d'instructions verbales. De cette façon, le guide peut prévenir l'athlète ayant une déficience visuelle des obstacles se dressant sur son chemin et lui indiquer les directions à prendre durant l'entraînement.

#### **5.2.3.2 Utilisation d'un équipement voyant**

L'utilisation d'un chandail ou d'un dossard consiste en un moyen de guider l'athlète dont la vision permet de voir les couleurs vives. L'emploi de cette technique doit être jumelé à celle des instructions verbales, de façon à ce que le guide oriente tout de même l'athlète tout au long de la course. De même, le patineur-guide doit être d'un calibre plus élevé que le patineur ayant une déficience visuelle, puisqu'il doit le devancer tout au long de la course, afin que le patineur se fie à lui.

#### **5.2.3.3 Utilisation d'un équipement électronique sonore**

A développer

#### **5.2.3.4 Contact physique**

Cette technique est utilisée en permanence.

Dans la plupart des activités roulantes, le problème de la sécurité et de la confiance est posé.

Cette technique consiste à maintenir en permanence un lien entre les deux patineurs de manière à leur permettre d'effectuer toutes leurs évolutions.

Nous utilisons 2 manières principales de procéder :

- la première consiste à prendre le bras du guide dans le dos de celui-ci.....
- la seconde consiste à prendre un court bâton tenu par le guide dans le dos de celui-ci.

Le but de ces 2 techniques proches est de laisser suffisamment d'espace entre les deux patineurs afin d'atteindre une certaine liberté de mouvement, tout en maintenant la distance entre les deux partenaires assez restreinte.

Une bonne prise doit être maintenue, de façon à ce que le patineur ayant une déficience visuelle sente les mouvements de son guide lorsque celui-ci évite un obstacle ou change de direction. Ce déplacement doit aussi être prévenu par des instructions verbales.

La recherche d'un patinage en bonne synchronisation est aussi un objectif de performance.

L'utilisation du contact physique actuellement est incontournable, il n'est pas dans le but de tracter le partenaire, mais bien dans le fait de transmettre de l'information sur le déroulement de la course.

Le guide doit être aussi en forme que le patineur, voire plus encore, de façon à maintenir le rythme de l'athlète tout au long de la course.

#### **5.2.3.5 Attache**

A développer

#### **5.2.3.6 Ravitaillement en course.**

A développer



## 5.3 Trucs pour les guides

-Faites vos premières courses sur de courtes distances afin de vous permettre, à vous et votre partenaire, de vous habituer l'un à l'autre.

-Soyez explicite! «Fais attention» ne signifie rien pour l'athlète. Mentionnez plutôt ce à quoi il doit porter attention ou l'obstacle que vous allez franchir :  
«Le terrain est glissant sur les 20 prochains mètres».

-Lorsque vous donnez une indication, commencez par l'action avant l'explication : «Déplacement vers la droite, nous devons dépasser un autre patineur». Faites-le aussi en avance : «Dans 15 mètres, nous tournerons vers la droite».

-Si vous ou votre partenaire avez de la difficulté avec la droite et la gauche, vous pouvez dire «de ton côté» ou «de mon côté».

-Lorsque vous devez franchir un trottoir, mentionnez si vous montez ou descendez. Vous pouvez aussi utiliser un décompte pour vous synchroniser :  
«1, 2, 3, monter» ou «1, 2, 3, descendre».

-Mentionnez le type de terrain sur lequel vous patinez et prévenez votre patineur partenaire de tout changement de surface.

-N'oubliez pas de mentionner à votre partenaire les choses intéressantes que vous croisez, comme un abreuvoir, des toilettes publiques, un air de repos à l'ombre, etc. Ces descriptions peuvent permettre à votre partenaire de se faire une image mentale de l'environnement dans lequel il roule.

-Soyez honnête avec votre patineur et faites-lui part de vos appréhensions quant à la course à venir ; votre partenaire détient peut-être les mêmes craintes que vous et en discuter permettra de les dissiper.

-Si vous doutez de l'espace disponible pour contourner ou franchir un obstacle à deux personnes, il est mieux de s'arrêter et de contourner l'obstacle à la marche.

-Encouragez des patineurs-guides potentiels à venir vous voir vous entraîner avec votre partenaire ; cette observation pourrait les encourager à essayer à leur tour!

-Rappelez-vous que vous devez soutenir votre partenaire en tout temps : lors de la course et suite à la compétition, s'il y a lieu.

## 5.4 Trucs pour les athlètes avec un handicap visuel

-C'est à vous de donner la cadence. N'hésitez pas à demander à votre guide d'accélérer ou de ralentir.

-Soyez honnête avec votre patineur-guide : si le rythme est trop rapide ou trop lent, ou si vous vous sentez inconfortable, informez-en votre guide le plus tôt possible afin de pouvoir vous ajuster tous les deux.

-Il est facile de devenir rapidement à l'aise avec un guide ; ne vous privez pas pour autant de tenter l'expérience avec diverses personnes. De cette façon, si votre patineur-guide principal se blesse ou est indisponible, vous ne serez pas restreint dans votre activité.

-Soyez clair avec vos nouveaux patineurs-guides sur l'information que vous désirez qu'ils vous transmettent pendant votre course.

-Le patineur et son guide s'appuient mutuellement tout au long de la course. Il est important que vous participiez aux mots d'encouragements et que vous fassiez vous aussi preuve de support face à votre guide.

## 5.5 Compétitions

### 5.5.1 Courses sur piste

A développer

### 5.5.2 Courses sur route

A développer

## 5.6 Expliquer la classification visuelle

Une classification est toujours effectuée parmi les athlètes détenant un handicap et s'apprêtant à participer à une compétition d'envergure. Cette classification est effectuée en vue de mettre tous les athlètes participant à une même épreuve sur un pied d'égalité. Elle vise aussi à minimiser l'impact du handicap de l'athlète sur ses résultats, de façon à ce que les performances qu'il obtient soient dues à ses habiletés sportives.

### Qu'est-ce que la classification?

La classification est un système propre à chaque sport qui consiste à répartir les athlètes ayant un handicap physique en différentes catégories en vue des compétitions. Le système de classification a été conçu de manière à minimiser l'impact du handicap sur le résultat des compétitions, de sorte que les athlètes qui obtiennent de bons résultats en compétition le doivent à leurs capacités sportives. Pour y parvenir, les athlètes sont classés en fonction de l'étendue de leurs limitations physiques résultant de leur handicap.

Les athlètes sont soumis à une évaluation qui permet de déterminer leur admissibilité aux compétitions d'une part et de les regrouper par « catégorie sportive » d'autre part, en fonction de leurs aptitudes physiques ou sensorielles. Une évaluation consiste en une série de tests standardisés réalisés par l'athlète et évalués par un comité de classification. Les athlètes ayant un handicap visuel subissent un examen ophtalmologique. L'évaluation de classification peut comprendre une évaluation technique et une observation sur le terrain de jeu.

## 5.7 Conclusion

Ce petit manuel se veut un incitatif pour des patineurs désireux de tenter l'expérience qu'est de devenir patineur-guide. En illustrant toutes les possibilités et les avantages liés à la pratique de ce sport, nous espérons avoir éveillé la curiosité de certains.

Devenir patineur-guide signifie avoir la possibilité de s'entraîner à deux pour un sport qui est habituellement reconnu pour être très personnel. C'est aussi bénéficier de l'encouragement et du support de son partenaire et avoir la chance de performer si tel est son désir.

## 5.8 Références

A inclure...