

Wellspect<sup>®</sup>

A REAL DIFFERENCE

# LE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ET LE HANDICAP



# Jean-Pascal LAFFONT

- ▶ **49 ans, marié, une fille de 15 ans**
- ▶ **Paraplégique complet T6 ou D6 depuis 1989 suite accident motocross**
- ▶ **Rééduqué à la Tour de Gassie**
- ▶ **Ambassadeur chez Wellspect (Astra Tech France) depuis 2005**

# Palmarès

- ▶ **International de basket (100 sélections) Toulouse, Meaux, Caussade**
- ▶ **1 participation aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000**
- ▶ **6 championnats du monde**
- ▶ **7 championnats d'Europe des nations dont 3 médailles d'or**
- ▶ **3 fois vainqueurs de la Coupe d'Europe des Clubs Champions**
- ▶ **6 fois champions de France**
- ▶ **6 fois vainqueurs de la Coupe de France**
- ▶ **2 fois 10<sup>ème</sup> au championnat de France de handbike**



# Naissance du handibasket/jeux paralympiques

La naissance du handibasket est venue du neurochirurgien [Ludwig Guttmann](#), directeur de l'hôpital de [Stoke Mandeville](#) près de Londres, qui soignait des vétérans de la [Seconde Guerre mondiale](#) devenus paraplégiques. Pour favoriser leur rééducation de façon ludique, des jeux sportifs étaient organisés : le [netball](#) en fauteuil roulant, le [Basket-ball en fauteuil roulant](#) à partir de 1955 et le [tir à l'arc](#) entre autres. Ces « jeux de Stoke Mandeville », organisés dès 1948, donnèrent naissance aux [Jeux paralympiques](#) en 1960.

# Les grands principes du handisport...

- ✓ Principe de base : le plus proche possible du sport valide
  - les règles du jeu (durée, nombre de joueurs, distances parcourues...)
  - mixité des handicaps
  - le terrain de jeu (dimension, surface...)
  - les éventuels accessoires (raquettes, ballons...)
  
- ✓ Système de pondération en fonction du handicap

# Quelques règles du handibasket...

- ✓ Mélange tout handicap sauf tétraplégie
- ✓ 5 joueurs/14pts
- ✓ Même terrain/même hauteur de panier
- ✓ Pas de reprise de dribble

# La rééducation, nouvelle vie en 1989...

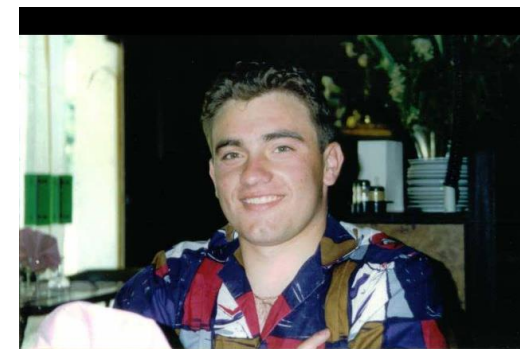
- ✓ **Apprendre à vivre avec son nouveau corps**
- ✓ **Rééducation intensive 2 fois par jour, plus renforcement personnel musculature**
- ✓ **Début de l'activité sportive en centre de rééducation**
- ✓ **Discussion et sport avec les anciens 1 fois par semaine**
- ✓ **Début handibasket en club en septembre 1990**





# Le début du sport en club 1 an après....

- ✓ **Entrainement avec mon fauteuil de ville 2 fois par semaine**
- ✓ **Travail de maniement de fauteuil, de dribble, etc....**
- ✓ **Trouver une technique de shoot/équilibre**
- ✓ **Des matchs en niveau régional et beaucoup de défaites**
- ✓ **Tout est compliqué dans les débuts/tendinites épaules/transferts etc.....**



# Les grands débuts au niveau supérieur

- ✓ 3 ans d'entraînements en club pour tenter le niveau national à Toulouse
- ✓ Début des stages en équipe de France
- ✓ Entraînements intenses → tendinites à répétitions épaules, coudes, blessures au dos
- ✓ Apprendre à utiliser les moyens de transport autres que sa voiture



# Le travail club/personnel/haut niveau

- ✓ **S'imposer une hygiène de vie/poids/sommeil**
- ✓ **2 entraînements quotidien en club**
- ✓ **3 entraînements supplémentaires (préparation physique, technique avec le fauteuil)**
- ✓ **Gros travail sur le fauteuil/handicap sans abdo**
- ✓ **Stage EDF, entraînement 3 fois par jour sur 4-5 jours**

# Les effets néfastes...



- ✓ Risques d'escarres importants/coussin très fin/perte d'équilibre
- ✓ Tendinites épaules, coude
- ✓ Les chocs, les coups
- ✓ Transferts fauteuil, véhicule, hôtel, avion
- ✓ Infections urinaires/wc publics ou gymnases
- ✓ Déplacements en permanence/jamais chez soi/sacrifices familiaux

# Les avantages...

- ✓ **Autonomie accélérée**
- ✓ **Renforcement physique accentué**
- ✓ **Entretien du corps/poids**
- ✓ **Peau tanée/escarre**
- ✓ **Bon équilibre psychologique/dépassement de soi/rencontre**

# En 32 ans de paraplégie...

- ✓ 2 escarres fesse et sacrum
- ✓ 1 à 2 infections urinaires/an
- ✓ 2 fractures tibias
- ✓ 1 coté de pied arraché

# Au final....

- ✓ **Une reconnaissance par ces pairs du travail accompli**
- ✓ **Être pris pour un vrai sportif/sportif de haut niveau et non une personne handicapée**
- ✓ **Une fierté personnelle/accomplissement d'une vie**
- ✓ **Des rencontres inattendues/ des découvertes**
- ✓ **LE FAUTEUIL N'EST PAS UN HANDICAP.... PROFITONS DE LA VIE**

Merci de votre écoute....

DES QUESTIONS ?