

<https://staarp.org/spip.php?article206>

# Le Para cyclisme route et piste

- jop2024 -

Publication date: mercredi 28 décembre 2022

---

**Copyright © STAARP Tandem - Tous droits réservés**

---

[https://staarp.org/sites/staarp.org/local/cache-vignettes/L400xH300/img-20190818-wa0047\\_cle882232-b0609.jpg](https://staarp.org/sites/staarp.org/local/cache-vignettes/L400xH300/img-20190818-wa0047_cle882232-b0609.jpg)

# Le para cyclisme est la pratique sportive adaptée aux personnes en situation de handicap. Elle est divisée par deux disciplines différentes : le para cyclisme sur route et sur piste.

**Au total, en para cyclisme, il existe 14 catégories de compétiteurs aux Jeux paralympiques**, issues des 4 grands groupes de handicaps : la déficience visuelle, la paralysie cérébrale, les handicaps moteurs et orthopédiques. Les types de cycles utilisés sont également au nombre de 4 :

**Cyclisme solo** : Cette catégorie est composée de personnes amputées ou ayant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs.

Le vélo est standard avec éventuellement quelques aménagements inhérents au handicap (emplacement des freins, des changements de vitesse, du pédalier...). Les cyclistes amputés fémoraux roulent souvent avec une seule pédale, leur jambe amputée étant fixée sur le cadre pour offrir un appui efficace.

**Handbike** : La pratique est dédiée aux personnes présentant des lésions médullaires ou amputées d'un ou deux membres inférieurs. 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. Les épreuves de hand-bike sont assez spécifiques car il y est beaucoup moins facile de créer des accélérations brusques pour sprinter ou sortir d'un peloton (en vélo classique, on monte sur ses pédales pour accélérer de la sorte, impossible en hand-bike). Par ailleurs, il est difficile de se défaire d'un adversaire abrité "à l'aspiration" derrière soi. Mais il est également de ce fait difficile de passer devant son adversaire car les hand-bikes sont longs et que l'on ne peut pas accélérer brutalement. Il y a donc un jeu tactique important afin d'être bien placé au bon moment et les sprints se lancent souvent de loin.

**Tricycle** : Cette pratique est essentiellement réservée aux personnes ayant des troubles moteurs et de l'équilibre (IMC, hémiplegiques). Du fait de ses troubles musculaires et posturaux, le cycliste a recours à un engin à trois roues. Les épreuves de tricycle sont également spécifiques car il y est beaucoup moins facile de créer des accélérations brusques pour sprinter ou sortir d'un peloton et parce que le nombre de concurrents dans les pelotons est souvent réduit, ce qui influe grandement sur la tactique.

**Tandem** : Dans cette pratique réservée aux déficients visuels, le cycliste pratique avec un guide voyant, appelé pilote. Les deux cyclistes sont sur le même vélo et leurs forces de pédalage s'additionnent. Le niveau du pilote est donc beaucoup plus déterminant dans la performance de l'équipage que celui du guide en course athlétique. Les épreuves de tandem sont impressionnantes car les équipages roulent très vite et que les deux coureurs doivent être parfaitement synchronisés. Il faut également que le pilote informe en temps réel son équipier de l'évolution de la course, des mouvements de chaîne et des choix tactiques qu'il envisage. La prise de risque est importante et le coureur déficient visuel est totalement dépendant de son pilote qui, seul, peut diriger le tandem et freiner.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

En para cyclisme, les coureurs portent un casque dont la couleur indique leur classification à savoir leur type de handicap. Une règle qui s'applique également pour le pilote voyant du tandem qui guide à l'avant l'athlète déficient visuel.

**Les épreuves sur Route :**

## Le para cyclisme sur route a fait son entrée au

# programme paralympique aux jeux de New York-Stoke Mandeville en 1984. Il comporte trois types d'épreuves

:

- la course en ligne,
- le contre-la-montre,
- le relais par équipe).

## En bref

Les distances de compétition tiennent compte des capacités des différentes catégories de handicaps. 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 tout dépendant de la longueur de la boucle deux ou trois tours. Pour les épreuves de contre-la-montre, les courses se disputent sur des parcours qui varient entre 10 et 40 km tout dépendant de la catégorie.  
Les courses se disputent en tandem. Les cyclistes déficients visuels sont placés à l'arrière et leur pilote est voyant. Les équipages ne peuvent pas être mixtes.

## Epreuves en 2024

Les épreuves de para cyclisme sur route se dérouleront du 4 au 7 septembre 2024.

- Course sur route C1-2-3 (femmes-hommes)
- Course sur route C4-5 (femmes-hommes)
- Course sur route H1-2 (hommes)
- Course sur route H1-2-3-4 (femmes)
- Course sur route H3 (hommes)
- Course sur route H4 (hommes)
- Course sur route H5 (femmes-hommes)
- Course sur route T1-2 (femmes-hommes)
- Course sur route B (femmes-hommes)
- Contre la montre C1-2-3 (femmes)
- Contre la montre C1 (hommes)
- Contre la montre C2 (hommes)
- Contre la montre C3 (hommes)
- Contre la montre C4 (femmes-hommes)
- Contre la montre C5 (femmes-hommes)
- Contre la montre H1 ((hommes)
- Contre la montre H2 (hommes)
- Contre la montre H3 (hommes)
- Contre la montre H4 (hommes)
- Contre la montre H5 ((hommes)
- Contre la montre H1-2-3 (femmes)
- Contre la montre H4-5 (femmes)
- Contre la montre T1-2 (femmes-hommes)
- Contre la montre B (femmes-hommes)
- Relais par équipe mixte H1-5

## Site sportif en 2024

Les épreuves de para cyclisme sur route de Paris 2024 se dérouleront à **Clichy-sous-Bois**, en Seine-Saint-Denis.

---

## Les épreuves sur Piste :

### En bref

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.

## La compétition :

## Deux types de vélos peuvent être utilisés sur piste aux Jeux Paralympiques :

- le vélo standard
- le tandem,

Il existe 4 épreuves de para cyclisme sur piste :

Epreuve de vitesse « individuelle » uniquement en tandem.

Epreuve de vitesse par équipe, sur trois tours de piste, pour les catégories C1 à C5 avec un système de points rendant obligatoire la présence de catégories différentes.

Sprint sur 1000m masculin et 500m féminin, départ arrêté.

Poursuite sur 3000 ou 4000m selon la catégorie et le sexe.

## Epreuves en 2024

Les épreuves de para cyclisme sur piste se dérouleront du 29 août au 1er septembre 2024.

- Kilomètre C1-2-3 (hommes)
- Kilomètre C4-5 (hommes)
- 500m C1-2-3 (femmes)
- 500m C4-5 (femmes)
- Poursuite C1-2-3 (femmes)
- Poursuite C1 (hommes)
- Poursuite C2 (hommes)
- Poursuite C3 (hommes)
- Poursuite C4 (femmes-hommes)
- Poursuite C5 (femmes-hommes)
- Kilomètre B (femmes-hommes)
- Poursuite B (femmes-hommes)
- Sprint par équipe C1-5 (mixte)

## Site sportif en 2024

Les épreuves de para cyclisme sur piste de Paris 2024 se dérouleront au Vélodrome national de **Saint-Quentin-en-Yvelines**.

----

## Catégories ou compétitions

### Catégories concernées uniquement par les épreuves sur route

- H1 à H5

Compétition en hand-bike. Les cyclistes ont une atteinte des membres inférieurs et, pour certains, des membres supérieurs. Plus le chiffre de la catégorie est grand, plus grandes sont les capacités physiques restantes de l'athlète. En catégorie H5, les athlètes sont penchés en avant sur leur pédalier. Dans toutes les autres catégories ils sont allongés dans leur hand-bike.

- T1 et T2

Compétition sur des tricycles de compétition. Les cyclistes de ces catégories ont des troubles de la coordination motrice ne permettant pas l'usage d'un vélo « classique ». Les deux catégories ne sont distinguées que dans l'épreuve de contre la montre.

### **Catégories concernées par les épreuves sur route et sur piste**

- C1 à C5

Compétition sur vélos de course traditionnels avec certains aménagements pour s'adapter aux handicaps des coureurs. Selon la catégorie concernée, le handicap des cyclistes affecte les membres supérieurs, les membres inférieurs, ou un membre supérieur et un membre inférieur. Il peut s'agir d'une amputation, d'une limitation de la force musculaire ou de l'amplitude articulaire.

---

**1988 2020**

### **Années de présence aux Jeux Paralympiques**

- 2020 Tokyo JAPON
- 2016 Rio BRÉSIL
- 2012 Londres ROYAUME-UNI
- 2008 Pékin CHINE
- 2004 Athènes GRÈCE
- 2000 Sydney AUSTRALIE
- 1996 Atlanta ÉTATS-UNIS
- 1992 Barcelone ESPAGNE
- 1988 Séoul CORÉE
  
- [retour à l'article Mieux connaître les JOP](#)  
**source de l'article :** <https://www.paris2024.org>