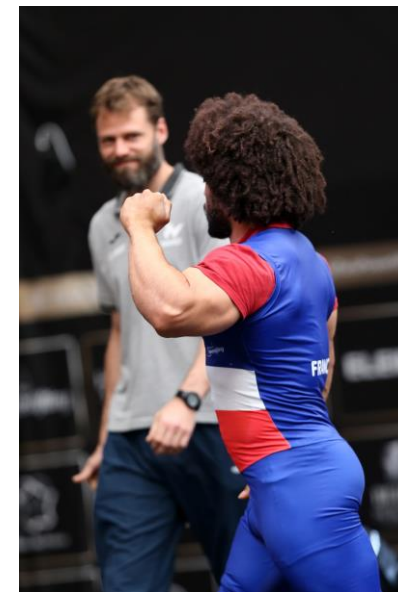




**Handi  
Sport**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE



# Développé couché et musculation

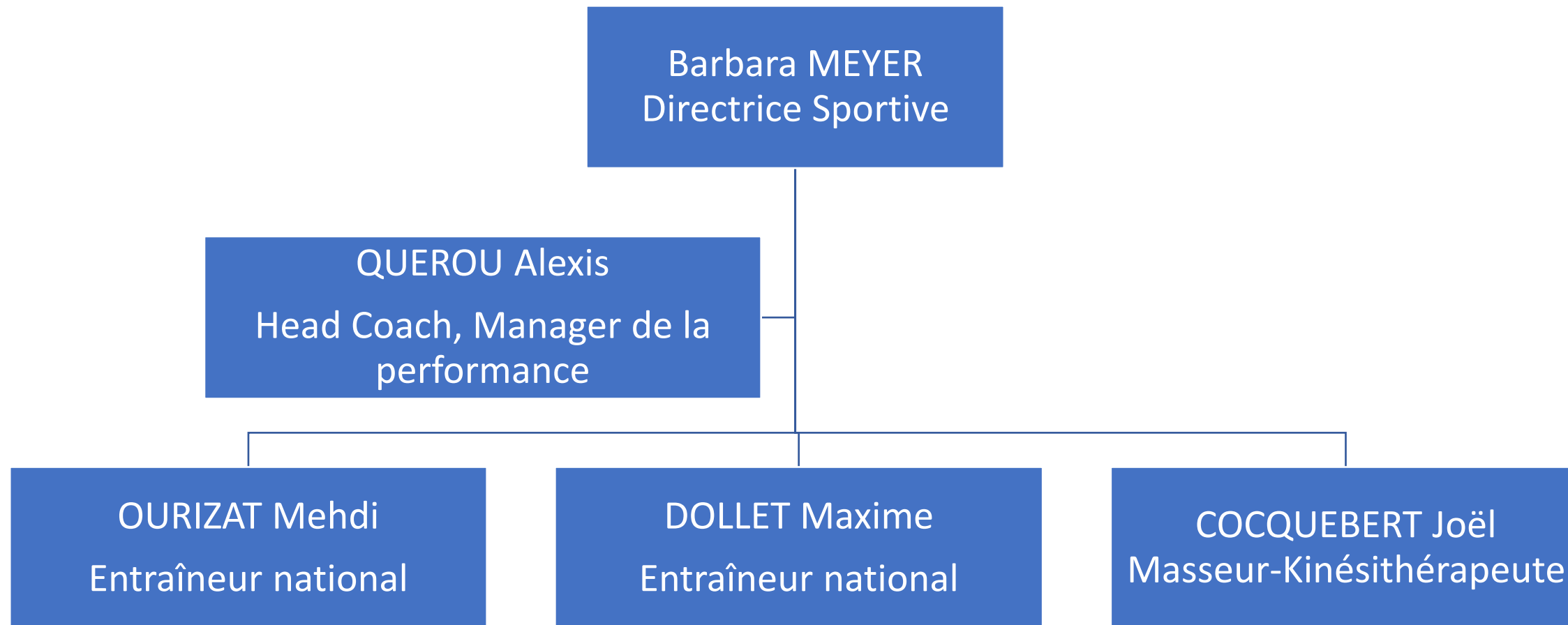
**Projet Performance 2024**

- Ce projet concerne les athlètes de haut-niveau. Au vu du peu d'athlètes identifiés et de leurs besoins spécifiques, il sera parfois très individualisé.
- Ce projet est à moyen terme (2024) et il est applicable à tout athlète qui intégrera le collectif France. A long terme, ce projet devrait s'appliquer à tout athlète de niveau national ou à potentiel.
- Il doit bien entendu être accompagné de projets de détection, de développement, de formation, de création de structures d'entraînement, ... afin que la discipline continue d'exister en France.

# Historique et bilan mondial

- Discipline majeure en France dans les années 80', elle ne concerne aujourd'hui qu'un nombre très restreint de pratiquants (environ **40 licenciés compétitions** en 2019/2020)
- Depuis 2006, le France n'a jamais remporté plus d'1 médaille mondiale sénior (Championnats du monde et Jeux Paralympiques). Ces médailles ont été remportées par 1 seule athlète : **Souhad GHAZOUANI**.
- Bilan mondial :
  - augmentation du nombre de nations présentes : de **60** nations en 2012, à **76** nations en 2019 ;
  - augmentation du nombre d'athlètes de **333** athlètes au Championnat du Monde de 2014 à **437** en 2019 ;
  - sur un total de 20 podiums, on constate que depuis 2012, **70 à 80% des médailles** sont remportées par **5** pays (Nigéria, Chine, Egypte, Iran et Russie) et **70 à 85% des médailles d'or** ont été remportées par ces mêmes nations ;
  - la **France** a obtenu 1 médaille d'or en 2012 et 2017, ce qui la classe **7<sup>ème</sup>** sur ces compétitions ; 1 médaille d'argent en 2016 soit **13<sup>ème</sup>** ; 0 médaille en 2014 et 2019 ;
  - les performances des podiums continuent de progresser depuis 2014 surtout chez les femmes (+ 7 kg en moyenne) et les médailles de bronze (+ 5 kg en moyenne) ;
  - baisse du niveau de performance en 2019 malgré l'augmentation du nombre de participants. Cela est la conséquence du durcissement de l'arbitrage (52 % des barres ont été refusées au championnat du monde à Nur Sultan).

# Staff équipe de France



# Points positifs et points négatifs

Points positifs	Points négatifs
Encadrement expérimenté en développé couché handisport	Peu ou pas de formation. Peu d'encadrants sportifs. Peu d'intervenants spécialistes (diététique, psy, médical, analyste, vidéo, ...)
5 athlètes podiumables 2024 identifiés	Peu d'athlètes en France de niveau international, pas de densité ni de concurrence. Pas de relèvé. Ecart au podium encore important pour 4 des 5 athlètes.
Individualisation du suivi	Suivi oral, manque de données. Peu de regroupements (stages).
Groupe sain, motivé, bon état d'esprit	Tous ne sont pas à un niveau d'exigence internationale. Peur de l'échec en compétition depuis le durcissement des décisions des arbitres internationaux.
Planning des compétitions	Le budget ne permet pas toujours de pouvoir faire 2 compétitions internationales par an.
Aides et soutien DTN, répondant aux attentes des athlètes du groupe France	Peu ou pas d'aide pour le développement (absent des Jeux de l'Avenir, du JAP, des formations multisport, du dispositif de valorisation territoriale, ...)
Conditions d'entraînement : matériel homologué IPC (barres, bancs, poids) pour chaque athlète	Pas de matériel homologué lors des stages... Absence d'un entraîneur perso pour certains athlètes lors de leurs séances.
Peu de blessures, de douleurs chroniques	Peu de suivi kiné, aucun ne consulte un kiné de manière régulière, consultation uniquement en cas de douleurs. Pas de lien avec le kiné de la commission. Pas de médecin référent. Pas de suivi diététique mis en place.

# Nos objectifs pour le haut-niveau

- Mettre en place les conditions optimales à la performance lors des entraînements en club.
- Effectuer un suivi quantitatif et qualitatif des entraînements de chaque athlète identifié.
- Acquérir une technique irréprochable et performante en lien avec l'arbitrage.
- Aborder les compétitions en toute sérénité et détermination.
- Renforcer un suivi médical et paramédical coordonné.
- Mettre en place une diététique au service de la force.

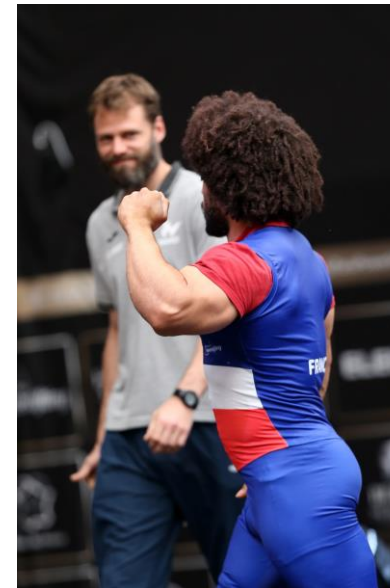
## RIGUEUR



## CONFIANCE



## DETERMINATION



# Objectif 1 : « Mettre en place les conditions optimales à la performance lors des entraînements en club. »

L'objectif est que chaque athlète s'entraîne quotidiennement dans des conditions optimales à la performance. C'est à dire dans des conditions de sécurité physique et affective, de sérénité, de convivialité et de dépassement de soi, encadré par des personnes compétentes avec le matériel officiel prévu pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024.

## Actions communes :

### **Identifier, former et impliquer les entraîneurs personnels :**

- participation régulière aux stages ;
- formations, rencontres avec des spécialistes ;
- mise en place d'un logiciel de suivi, de planification, de calendrier, d'envoi de séances et de bilans ;
- Mise en place d'accéléromètre ;

### **Equiper chaque athlète du banc, barre et poids officiels pour Paris 2024**

## Actions individuelles (selon les besoins de chaque athlète)



# Objectif 2 : « Effectuer un suivi qualitatif et quantitatif des entraînements de chaque athlète identifié. »

L'objectif est de récupérer, répertorier et quantifier toutes les données d'entraînement. Nous sommes dans un sport facilement mesurable. Nous devons être capable de mesurer la charge, la qualité des entraînements et leurs conséquences.

## **Evaluer la charge d'entraînement :**

Quantifier tous les exercices réalisés lors des séances ; mettre en place un logiciel de suivi et aussi d'aide à la planification pour les entraîneurs et les athlètes.

## **Evaluer la qualité de l'entraînement :**

Mettre en place un accéléromètre pour chaque athlète lors des séances et transmettre toutes ces données à un référent afin d'analyser la qualité d'exécution et la forme des athlètes.

## **Evaluer les effets de l'entraînement :**

- Ce suivi se fera via un questionnaire envoyé systématiquement après chaque séance une fois le logiciel mis en place.



# Objectif 3 : « Acquérir une technique irréprochable et performante en lien avec l'arbitrage. »

L'arbitrage international est devenu de plus en plus rigoureux et strict. Les règles n'ont pas tant évoluées mais il y a eu une uniformisation des décisions arbitrales considérant que le moindre mouvement lors du temps d'arrêt sur la poitrine ou le moindre décalage lors de la montée était une faute. Ces fautes sont souvent peu perceptibles par le spectateur comme par l'athlète lui-même. Cela modifie de plus en plus les compétitions. On constate que depuis 2019 plus de 50% des barres sont refusées en compétition internationale. Suite aux mécontentements de la majorité des NPC, l'IPC envisage sûrement de modifier le règlement après les Jeux de Tokyo en tenant compte des différentes propositions qui ont été présentées lors du forum WPPO 2019. En attendant, nous devons poursuivre avec l'arbitrage actuel. Nous y associerons aussi un travail sur l'amélioration de la technique en lien avec les trajectoires de poussées.

**Organiser des stages nationaux plus fréquents** : des stages auront lieu tous les mois. D'une durée de 3 jours, ils seront moins traumatisants et permettront d'aborder progressivement de nombreux thèmes et de maintenir un niveau d'exigence technique tout au long de l'année

**Créer un ou des centres d'entraînements de développé couché handisport** (en lien avec les CPJ de Paris 2024)

**Se confronter régulièrement aux arbitres internationaux** (plus de participations à des compétitions internationales à l'étranger et en France)

**Utiliser l'analyse vidéo afin d'identifier les fautes et améliorer sa technique** (Dartfish)

# Objectif 4 : « Aborder les compétitions en toute sérénité et détermination. »

L'objectif est que les athlètes et entraîneurs abordent les compétitions et le chemin à parcourir jusqu'aux podiums paralympiques en toute confiance, sereins et déterminés.

- Préparation mentale.
- Afin d'être confiants, les athlètes doivent participer à plusieurs compétitions internationales.
- Les Jeux Paralympiques de 2024 auront lieu en France et seront source d'énormément de sollicitations médiatiques. Il faudra également préparer les athlètes à cette médiatisation qui est quasi inexistante le reste du temps dans notre discipline. Nous aborderons donc ce sujet lors des stages avec l'intervention de spécialistes en communication.

# Objectif 5 : « Renforcer le suivi médical et paramédical coordonné. »

L'objectif est d'assurer un suivi régulier et aussi d'être capable de réagir vite face à n'importe quel problème médical ou musculaire de nos athlètes.

- **Trouver un médecin référent** de la commission sur qui les athlètes peuvent compter en cas de problème, de questionnement, ...
- Mettre en place des **séances de kiné hebdomadaires** pour chaque athlète en lien avec le kiné et le médecin de la commission.
- Présence du kiné de la commission à chaque stage et compétition afin d'avoir un suivi et de mettre en place une **routine pour les jours de compétition**.
- Un **questionnaire mensuel** de suivi kiné est aussi transmis tous les mois depuis janvier 2020.

## Objectif 6 : Mettre en place une diététique au service de la force.

- Formation des entraîneurs nationaux et personnels pour avoir le même discours (base de la diététique et de la diététique de la force).
- Sensibilisation, formation des athlètes lors de stages.
- Suivi diététique par un professionnel en lien avec les différents intervenants (entraîneur, médecin, kiné, ...).
- Permettre à chaque athlète de pouvoir se peser régulièrement.

# Accompagnement des athlètes et niveau de suivi

4 niveaux de suivi ont été mis en place. La liste des athlètes appartenant à chaque suivi est remise à jour régulièrement. Les niveaux sont déterminés selon le classement mondial de l'année précédente. Les performances prise en compte pour appartenir au collectif national sont celles réalisées lors des compétitions nationales ou internationales (Exceptionnellement pour 2021, seront prises en compte les performances réalisées depuis le 01/03/2019).

- **Le suivi 1 (Haute Performance)** correspond aux athlètes du top 6 mondial (World Ranking de l'année précédente, excepté pour 2021, World ranking du 01/03/2019 au 31/12/2020).
- **Le suivi 2 (Performance)** correspond aux athlètes du top 12 mondial ou ayant réalisé une performance à la table AH de plus de 95 points pour les athlètes féminines ou 170 points pour les athlètes masculins.
- **Le suivi 3 (Accès à la Performance)** correspond aux athlètes à 80% du top 6 mondial ou ayant réalisé une performance à la table AH de plus de 85 points pour les athlètes féminines ou 150 points pour les athlètes masculins
- **Le suivi 4 (Accès à la performance)** correspond aux athlètes de -25ans. Les critères sont en fonction des résultats à la table AH.

# Planning sportif

## Compétitions nationales (étapes incontournables pour les athlètes du collectif national) :

- Coupe de France à Villeneuve d'Ascq : le samedi 3 avril 2021
- Championnat de France au Puy-en-Velay du 22 au 23 mai 2021

## Compétitions internationales :

L'objectif est de se confronter davantage à l'international. Le calendrier étant dense, il a été fait des choix quand aux compétitions prises en charge selon le niveau de suivi. Ainsi :

- Les athlètes du **suivi Haute Performance** (1) bénéficieront de la prise en charge de **2 World Cup** ainsi que du championnat de référence (Championnat du Monde à Eger pour 2021)
- Pour le **suivi Performance** (2), **1 World Cup**
- Pour le **suivi Accès à la performance** (3), **1 World Cup en Europe**
- Pour l'instant il n'y a pas d'athlètes dans le **suivi 4, à voir...**
- **Compétitions retenues**, sur lesquelles il y aura un accompagnement et une prise en charge :
  - Du 25 au 28 mars 2021 : World Cup à Manchester
  - Du 19 au 26 juin 2021 : World Cup à Dubaï
  - Du 25 août au 5 septembre 2021 : Jeux Paralympiques de Tokyo, critères de sélection sur le site du CPSF.
  - Du 30 novembre au 9 décembre 2021 : Championnat du Monde Junior et Open à Eger (Hongrie), les critères seront publiés très rapidement, les athlètes du suivi 1 sont automatiquement qualifiés ainsi que les juniors du collectif national.
- L'IPC a également annoncé pour les années suivantes :
  - Championnat d'Europe à Tbilissi (Géorgie) du 24 au 29 septembre 2022
  - Championnat du Monde à Dubaï du 20 au 28 novembre 2023

# Calendrier 2021

- stages
- compétitions (\*suivi 1 : 2WC, suivi 2 : 1WC à choisir, suivi 3 : 1WC Europe)
- autres World Cup auxquelles nous ne participerons pas

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre			
V 1		L 1		L 1		J 1		S 1	Stage suivi 1 et 2 à Lille	M 1		J 1		D 1		M 1	Jeux Paralympiques à Tokyo (sélectionnés)	V 1	Stage suivi 1,2,3,4 (lieu à déterminer)	L 1		M 1	Championnat du Monde à Eger (sélectionnés)		
S 2		M 2		M 2		V 2		D 2		M 2		V 2		L 2		J 2		S 2		M 2		J 2			
D 3		M 3		M 3		S 3	Coupe de France	L 3		J 3		S 3		M 3		V 3		D 3		M 3		V 3			
L 4		J 4		J 4	World Cup à Bologne	D 4		M 4		V 4		D 4		M 4		S 4			L 4		J 4			S 4	
M 5		V 5	Stage suivi 1,2,3 à Gonesse	V 5	Stage suivi 1,2,3 à Gonesse	L 5		M 5		S 5		L 5		J 5		D 5			M 5		V 5			D 5	
M 6		S 6		S 6		M 6		J 6	World Cup en Asie du 6 au 9 mai	D 6		M 6		V 6		L 6		M 6		S 6		L 6			
J 7		D 7		D 7		M 7		V 7			M 7		J 7		S 7		M 7		J 7		D 7		M 7		
V 8	Stage suivi 1 et 2 à Lille	L 8		L 8		J 8		S 8			M 8		J 8		D 8		M 8		V 8		L 8		M 8		
S 9		M 9		M 9		V 9		D 9		M 9		V 9		L 9		J 9		S 9		M 9		J 9			
D 10		M 10		M 10		S 10		L 10		J 10		S 10		M 10		V 10		D 10		M 10		V 10			
L 11		J 11		J 11		D 11		M 11		V 11		D 11		M 11		S 11		L 11		J 11		S 11			
M 12		V 12		V 12		L 12		M 12		S 12		L 12		J 12		D 12		M 12		V 12		D 12			
M 13		S 13		S 13		M 13		J 13		D 13		M 13		V 13	Stage France à Lille (sélectionnés Tokyo)	L 13		M 13		S 13	Stage suivi 1,2,3,4 (lieu à déterminer)	L 13			
J 14		D 14		D 14		M 14		V 14		L 14	Stage suivi 1,2,3,4 à Gonesse	M 14		S 14		M 14		J 14		D 14		M 14			
V 15		L 15		L 15		J 15		S 15		M 15		J 15		D 15		M 15		V 15		L 15		M 15			
S 16		M 16		M 16		V 16		D 16		M 16		V 16		L 16		J 16		S 16		M 16		J 16			
D 17		M 17		M 17		S 17		L 17		J 17		S 17		M 17		V 17		D 17		M 17		V 17			
L 18		J 18		J 18		D 18		M 18		V 18	World Cup à Dubai Suivi 1 et 2*	D 18		M 18		S 18		L 18		J 18		S 18			
M 19		V 19		V 19		L 19		M 19		S 19			L 19		J 19		D 19		M 19		V 19		D 19		
M 20		S 20		S 20		M 20		J 20	World Cup en Georgie du 20 au 23 mai	D 20			M 20		V 20		L 20		M 20		S 20		L 20		
J 21		D 21		D 21		M 21		V 21		L 21			M 21		S 21		M 21		J 21		D 21		M 21		
V 22		L 22		L 22		J 22		S 22	Championnat France à Puy-en-Velay	M 22			J 22		D 22		M 22		V 22		L 22		M 22		
S 23		M 23		M 23		V 23		D 23		M 23		V 23	Stage suivi 1,2,3 (lieu à déterminer)	L 23	Jeux Paralympiques à Tokyo	J 23		S 23		M 23		J 23			
D 24		M 24		M 24	World Cup à Manchester Suivi 1, 2*, 3	S 24		L 24		J 24		S 24		M 24			V 24		D 24		M 24		V 24		
L 25		J 25		J 25		D 25		M 25		V 25		D 25		M 25			S 25		L 25		J 25		S 25		
M 26		V 26		V 26		L 26		M 26		S 26		L 26		J 26			D 26		M 26		V 26		D 26		
M 27		S 27		S 27		M 27		J 27		D 27		M 27		V 27			L 27		M 27		S 27		L 27		
J 28		D 28		D 28		M 28		V 28		L 28		M 28		S 28		M 28		J 28		D 28		M 28			
V 29				L 29		J 29		S 29		M 29		J 29		D 29		M 29		V 29		L 29		M 29			
S 30				M 30		V 30	Stage	D 30		M 30		V 30		L 30		J 30		S 30		M 30		J 30			
D 31				M 31		L 31				S 31		M 31				D 31						V 31			





# Tableau récapitulatif des critères d'accès aux collectifs nationaux et offre selon le niveau de suivi

Collectifs Nationaux	Suivi 1	Suivi 2	Suivi 3	Suivi 4	
	Haute Performance	Performance	Accès à la performance	Accès à la compétition	
Critères d'accès (pour 2021 performances réalisées à partir du 01/03/2019)	Top 6 world ranking n-1 (pour 2021 ranking du 01/03/2019 au 01/03/2020)	Top 12 world ranking n-1 ou femme indice AH 95 homme indice AH 170	80% du top 6 ou femme indice AH 85 homme indice AH 150	-25 ans : femme indice AH 75 homme indice AH 130	-20 ans : femme indice AH 55 homme indice AH 100
Stages					
Nationaux	Prise en charge de stages mensuels de 3 jours de l'athlète et de son entraîneur		Prise en charge de 6 stages par an de l'athlète et son entraîneur	Prise en charge de 3 stages par an	
Compétitions					
Internationales de référence : Championnat du monde Championnat d'Europe Jeux Paralympiques	Championnat du Monde Championnat d'Europe Jeux Paralympiques (sur qualification, critères CPSF)	Sur qualification (critères FFH publiés avant chaque compétition internationale de référence)			Championnat d'Europe Junior Championnat du Monde Junior
Internationales : Circuit World Cup	Prise en charge de 2 World Cup	Prise en charge d'une World Cup	Prise en charge d'une World Cup en Europe		
Nationales	Championnat de France Coupe de France				
Accompagnement					
Matériel	Bancs, barres et poids WPPO mis à disposition des sportifs de Haut-Niveau et des clubs selon les besoins.				
Entraînement	Logiciel de suivi entraînement : "Hexfit" Accéléromètre : "Speed For Lift"	Logiciel de suivi entraînement : "Hexfit"	Séances types transmises avant chaque stage		
Médical et paramédical	Suivi hebdomadaire en lien avec le kiné de l'équipe de France			Recommandé	
Diététique	Recommandé, en lien avec le staff national			Recommandé	
Préparation mentale	Recommandé, en lien avec le staff national				

# Tableau des critères de performance pour 2021 et listes des athlètes

		Suivi 1	Suivi 2		Suivi 3		Suivi 4	
		Haute Performance	Performance		Accès à la performance		Accès à la compétition	
		top 6	top 12		80% du top 6		-25ans	-20ans
Homme	- 49 kg	151	140	indice AH 170	121	indice AH 150	indice AH 130	indice AH 100
	- 54 kg	161	141		129			
	- 59 kg	175	160		140			
	- 65 kg	190	170		152			
	- 72 kg	190	175		152			
	- 80 kg	195	186		156			
	- 88 kg	206	195		165			
	- 97 kg	222	208		178			
	- 107 kg	220	202		176			
	+ 107 kg	235	215		188			
Femme	- 41 kg	90	83	indice AH 95	72	indice AH 85	indice AH 75	indice AH 55
	- 45 kg	95	80		76			
	- 50 kg	98	83		78			
	- 55 kg	110	89		88			
	- 61 kg	110	96		88			
	- 67 kg	118	100		94			
	- 73 kg	118	111		94			
	- 79 kg	110	100		88			
	- 86 kg	127	110		102			
	+ 86 kg	141	120		113			
Liste des athlètes par suivi		BOURLON Axel GHAZOUANI Souhad	ARDON Patrick ARABAT Rafik		AVOM MBUME Julien			