



Guider en courant !

Manuel pour coureur non-voyant et leur guide

Association sportive
des aveugles du Québec

Mis à jour en novembre 2018

Table des matières

TABLE DES MATIÈRES	2
INTRODUCTION	3
RÔLES DU GUIDE	3
<i>Guider</i>	3
<i>Assurer la sécurité</i>	3
TROUVER UN GUIDE	4
GUIDE IDÉAL	4
OÙ TROUVER SON GUIDE ?	4
TECHNIQUES DE COURSE	5
L'APPRENTISSAGE DE LA COURSE	5
<i>Avec "caller"</i>	5
<i>Avec corde fixe</i>	5
POUR LES PRATIQUES PLUS INTENSIVES ET LES COMPÉTITIONS	6
<i>Instructions verbales</i>	6
<i>Utilisation d'un chandail ou d'un dossard voyant</i>	6
<i>Contact au coude</i>	6
<i>L'attache</i>	7
TRUCS POUR LES GUIDES	8
TRUCS POUR LES ATHLÈTES AVEC UN HANDICAP VISUEL	9
COMPÉTITIONS	10
COURSES SUR PISTE	10
COURSES SUR ROUTE.....	10
RÈGLEMENTS DE BASE.....	10
RÉSULTATS PARALYMPIQUES	11
HOMMES.....	11
FEMMES	112
EXPLIQUER LA CLASSIFICATION VISUELLE	13
<i>Qui classe les athlètes?</i>	13
<i>La classification visuelle</i>	13
T11	13
T12	13
T13	13
CONCLUSION	14
RÉFÉRENCES	15

Introduction

Tout coureur peut devenir guide. C'est ce que tente de démontrer ce manuel s'adressant tout autant aux coureurs qu'aux athlètes non-voyants. Que ce soit de façon récréative ou dans un objectif de performance, ce manuel se veut un outil d'information pour tous les gens s'intéressant à la pratique de la course à pied.

Rôles du guide

Guider

Le premier rôle du guide voyant est 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 courir de manière récréative ou plutôt de façon compétitive?

Lors de la course, le guide est aussi responsable de fournir des **indications verbales** à l'athlète. Ces indications peuvent être à propos des côtes à venir, des tournants, des trottoirs, des changements de sol, du temps ou de la position des autres dans la course.

De plus, dans la majorité des cas, le guide voyant détient un **lien physique** avec son coureur, qui consiste à le soutenir lors de la pratique de son sport. Ce lien peut être supporté par de l'équipement, ou peut être fait physiquement, par contact au coude, par exemple. Le guide se doit donc d'être à l'aise avec cette proximité.

Assurer la sécurité

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

Il importe aussi que le coureur-guide assure la **sécurité lors de la participation à une course**. Cette surveillance s'effectue pour son coureur et lui-même lors de la course. Le coureur-guide se doit aussi de veiller indirectement à la sécurité des autres participants, que ceux-ci aient une déficience visuelle ou non.

Trouver un guide

Guide idéal

Le guide devra être en mesure de ***courir et de parler en même temps***, tout en ayant suffisamment d'énergie pour ***surveiller l'environnement*** dans lequel la course a lieu. Il est donc important que celui-ci soit plus rapide que l'athlète. Cela permet au guide de se concentrer sur les besoins de l'athlète et non pas sur son propre rythme.

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 coureur-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.

Il importe aussi que le guide fasse preuve d'un ***bon jugement*** en ce qui a trait à la sécurité des deux athlètes. Il doit être soucieux de la sécurité du coureur 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 coureur-guide.

N'hésitez pas à avoir ***plusieurs guides*** lorsque 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.

Où trouver son guide ?

Il faut user d'imagination pour parvenir à se dénicher un guide : en parler à son entourage et ses connaissances, mettre des annonces dans des centres d'entraînement ou sur Internet sont de multiples moyens de parvenir à se trouver un partenaire de course à pied.

Techniques de course

Une personne vivant avec un handicap visuel qui court ou désire commencer à courir préfère probablement être accompagnée d'un guide. La section suivante présente les différentes méthodes pouvant être utilisées afin de pratiquer la course à pied avec guide.

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 court et de leurs préférences individuelles. Peu importe la méthode utilisée, il est important que le guide et l'athlète 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.

L'apprentissage de la course

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

Avec "caller"

La technique du "caller" est celle conférant le plus de liberté aux coureurs. Afin de la mettre en place, l'athlète non-voyant doit être situé à l'entrée d'un gymnase ou d'une courte piste de course. Pour situer l'athlète 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 courir à son rythme sans avoir peur de rencontrer des obstacles. Il jouit aussi d'une grande liberté de mouvement.



Crédit photo : <http://www.optometry.co.uk/news-and-features/news/?article=3884>

Avec corde fixe

La méthode de la corde fixe consiste à placer, dans un gymnase, une corde tendue entre les deux extrémités de la surface à couvrir. Le coureur peut ainsi suivre la corde en la touchant d'une main, ou en tenant un anneau fixé à celle-ci, ce qui lui permet de se guider dans l'espace.

Un nœud ou un objet sonore doit être placé sur la corde à une distance fixe de l'arrivée, afin de prévenir le coureur de la fin de la distance qu'il a à parcourir. Cette technique offre beaucoup de liberté au

coureur, qui ne nécessite pas l'aide de quelqu'un pour s'orienter dans l'espace. Elle permet aussi au coureur de prendre confiance en ses habiletés.

Pour les pratiques plus intensives et les compétitions

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

Instructions verbales

Lorsque la vision du coureur le permet, le guide peut tout simplement courir 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.



Crédit photo :

<http://www.runnersworld.co.uk/interview/interview-blind-faith/9046.html?print=true>

Utilisation d'un chandail ou d'un dossard 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 coureur-guide doit être d'un calibre plus élevé que le coureur ayant une déficience visuelle, puisqu'il doit le devancer tout au long de la course, afin que le coureur se fie à lui.

Contact au coude

La technique du contact au coude consiste en la tenue du coude, ou de l'intérieur du bras du guide, par le coureur ayant une déficience visuelle, durant la course. Pour ce faire, le guide doit courir légèrement à l'avant de son coureur et doit suivre les foulées de celui-ci, de façon à ce que les battements des bras des deux coureurs se fassent de façon naturelle et confortable.



Crédit photo : <http://www.timescolonist.com/tc-10k-early-start-a-plus-sightless-runner-says-1.115255>

L'attache



Cette technique est utilisée lors de courses de compétition. Elle consiste à attacher une corde, un mouchoir ou un lacet à une des mains des deux coureurs. Le but de cette technique est de laisser suffisamment d'espace entre les deux coureurs afin d'atteindre une certaine liberté de mouvement, tout en maintenant la distance entre les deux partenaires assez restreinte.

Crédit photo : Norman Lang

Une bonne tension doit être maintenue sur la corde, de façon à ce que le coureur 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.

L'utilisation de la corde n'est pas effectuée dans le but de tirer le poids d'un des partenaires, mais bien afin de transmettre de l'information sur le déroulement de la course. Le guide doit être aussi en forme que le coureur, voire plus encore, de façon à maintenir le rythme de l'athlète tout au long de la course.



Crédit photo : <http://2012olympicsnews.net/page/46/>

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 coureur». 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, up» ou «1, 2, 3, down».
- Mentionnez le type de terrain sur lequel vous courez et prévenez le coureur de tout changement de surface.
- N'oubliez pas de mentionner à votre partenaire les choses intéressantes que vous croisez, comme une fontaine, 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 court.
- Soyez honnête avec votre coureur 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 un obstacle à deux personnes, il est mieux de s'arrêter et de contourner l'obstacle à la marche.
- Encouragez des coureurs-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.

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 coureur-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 coureur-guide principal se blesse ou est indisponible, vous ne serez pas restreint dans votre activité.
- Soyez clair avec vos nouveaux coureurs-guides sur l'information que vous désirez qu'ils vous transmettent pendant votre course.
- Le coureur 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.



Crédit photo : AFP

Compétitions

Courses sur piste

Les courses sur piste reconnues par le Comité paralympique canadien sont les sprints (200m, 300m et 400m), les courses de demi-fond (800m et 1 500m), les courses de fond (5000m et 10 000m) et les relais (4x100 m et 4x400m). Les guides doivent obligatoirement courir à droite des coureurs dans les courses de 200 mètres et plus. En ce qui concerne les sprints, les guides peuvent être positionnés du côté désigné par le coureur, selon sa préférence ou son champ de vision. Le coureur et son guide ont chacun un couloir durant la course. Deux guides peuvent être utilisés lors de course de 800 mètres et plus, mais un seul changement est permis. Les juges doivent être avertis d'avance de cette rotation, suite à quoi ils indiqueront aux coureurs la marche à suivre dans ce cas.

Courses sur route

Une seule course sur route est reconnue par le Comité paralympique canadien, soit le marathon (42,195km). Durant les marathons, un total de quatre guides peuvent être utilisés (les changements se font aux 10km, 20km et 30km). Les guides, tel que mentionné plus tôt, doivent être à droite de leur coureur lors de telles distances.

Règlements de base

- L'athlète doit toujours franchir la ligne d'arrivée avant son guide, sans quoi l'équipe est disqualifiée;
- Le coureur et son guide ne doivent jamais être à une distance de plus de 0,5 mètre l'un de l'autre, excepté pour les derniers 10 mètres de la course où ce règlement ne s'applique pas;
- Les partenaires doivent utiliser la technique de course de l'attache, en étant liés par une corde ou un morceau du cuir. Les autres techniques ne sont pas permises dans ce contexte;
- Les instructions verbales sont permises lors de la course;
- Les guides doivent courir. Aucun autre moyen de se déplacer (vélo, patins à roulettes, planches à rouler, etc.) n'est permis.

Résultats paralympiques

Hommes

Classe	Distance	Or	Argent	Bronze	J. Olympiques
T11	100 m	 États-Unis 10.99	 Brésil 11.08	 Namibie 11.11	Or : Jamaïque  9.81
T12	100 m	 Cuba 10.97	 Afrique du Sud 11.09	 Allemagne 11.39	
T13	100 m	 Irlande 10.64	 Namibie 10.78	 Australie 10.83	
T11	200 m	 Namibie 22.44	 Brésil 22.52	 Brésil 23.04	Or : Jamaïque  19.78
T12	200 m	 Cuba 22.23	 Afrique du Sud 22.43	 Maroc 22.57	
T11	400 m	 Espagne 50.22	 Brésil 50.38	 Namibie 50.63	Or : Afrique du Sud  43.03
T12	400 m	 Chine 48.57	 Maroc 49.00	 Portugal 49.54	
T13	400 m	 Maroc 47.15	 Namibie 47.21	 Algérie 48.04	
T11-T13	Relais 4x100 m	 Brésil 42.37	 Chine 43.05	 Ouzbékistan 43.47	Or : Jamaïque  37.27
T11	1500m	 Kenya 4:03.25	 Brésil 4:03.85	 Turquie 4:05.42	Or : États-Unis  3:50.00
T12	1500 m				
T13	1500 m	 Algérie 3:48.29	 Éthiopie 3:48.49	 Kenya 3:49.59	
T11	5000 m	 Kenya 15:16.11	 Brésil 15:17.55	 Kenya 15:22.96	Or : Grande-Bretagne  13 :03.30
T13	5000 m	 Kenya 14:17.32	 Maroc 14:21.04	 Tunisie 14:33.33	
T12	Marathon	 Maroc 2:32:17	 Espagne 2:33:11	 Japon 2:33:59	Or : Kenya  02:08:44

Femmes

Classe	Distance	Or	Argent	Bronze	J. Olympiques
T11	100 m	 Grande-Bretagne 11.96	 Chine 11.98	 Chine 12.07	Or : Jamaïque  10.71
T12	100 m	 Cuba 11.40	 Azerbaïdjan 11.71	 Allemagne 11.99	
T13	100 m	 Ukraine 11.79	 Afrique du Sud 11.91	 États-Unis 12.24	
T11	200 m	 Grande-Bretagne 24.51	 Chine 24.85	 Chine 24.99	Or : Jamaïque  21.78
T12	200 m	 Cuba 23.05	 Ukraine 23.65	 Azerbaïdjan 23.80	
T11	400 m	 Chine 56.71	 Venezuela 57.64	 Brésil 57.97	Or : Bahamas  49.44
T12	400 m	 Cuba 51.77	 Ukraine 53.14	 Mozambique 53.89	
T13	400 m	 France 55.78	 Afrique du Sud 56.49	 Ukraine 56.60	
T11-T13	Relais 4x100 m	 Chine 47.18	 Brésil 47.57	 Colombie 51.93	Or : États-Unis  41.01
T11	1500m	 Chine 4:38.92	 Kenya 4:42.12	 Colombie 4:45.33	
T13	1500 m	 Tunisie 4:21.45	 Tunisie 4:30.52	 Espagne 4:39.99	Or : Kenya  4:08.92
T12	Marathon	 Espagne 3:01:43	 Japon 3:06:52	 Brésil 3:18:38	Or : Kenya  2:24:04

Pour qu'une classe d'athlètes non-voyants puisse se qualifier aux jeux paralympiques, un nombre minimal de pays doit être inscrit à la course dans cette classe de vision, sans quoi l'épreuve ne peut avoir lieu.

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.

Qui classe les athlètes?

À un niveau olympique, la classification visuelle effectuée sur les athlètes non-voyants se doit de correspondre aux *Normes internationales et au code de Classification du CPI*. Elle est administrée par la Fédération sportive internationale.

La classification visuelle

La classification effectuée pour les athlètes ayant un handicap visuel est propre à chaque sport. En ce qui concerne la course à pied, les coureurs sont classés en trois catégories, selon leur degré d'acuité visuelle, soient T11, T12 et T13.

T11

Aucune perception de lumière dans chacun des yeux. Impossibilité de reconnaître la forme d'une main à n'importe quelle distance et dans n'importe quelle direction.

T12

Habilité à reconnaître la forme d'une main avec une acuité visuelle de 5 % et un champ visuel de moins de 5 degrés dans le meilleur œil, après correction.

T13

Une acuité visuelle entre 5 et 10 % et/ou un champ visuel compris entre 5 et 20 degrés dans le meilleur œil, après correction.

Le recours à un guide-coureur est nécessaire pour les athlètes classés dans la catégorie T11. Pour les coureurs des catégories T12 et T13, il faut y aller avec l'acuité visuelle de l'athlète : selon le degré de vision du coureur, le guide peut porter un dossard très voyant et se placer dans une position stratégique permettant au coureur de se diriger selon la position du dossard. Dans tous les cas, la communication entre les deux coéquipiers est très importante afin de trouver la meilleure façon de guider la course.

Conclusion

Ce manuel se veut un incitatif pour des coureurs de tenter l'expérience qu'est de devenir coureur-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 coureur-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.

En espérant que ce manuel inspirera nombre de coureurs à tenter l'expérience de devenir coureur-guide, nous vous souhaitons...

Bonne course!

Références

AFP. 2012 (14 septembre). Photographie. En ligne. «Paralympics: Blind Nepali soldier caps inspiring journey» In *More Sports*. <<http://www.interaktyon.com/interaktv/paralympics-blind-nepali-soldier-caps-inspiring-journey>> Consulté le 15 mai 2013.

ASAQ. 2009. «Structure du système de compétition» In *L'activité physique et la déficience visuelle*. En ligne. <http://www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/images/guide_activites_physiques_fr.pdf> Consulté le 16 mai 2013.

«Athletics». S.d. In *Sports Adaptations*. En ligne. <<http://usaba.org/index.php/sports/sports-adaptations/>> Consulté le 08 mai 2013.

«Athlétisme» 2013. In *Comité paralympique canadien*. En ligne. <<http://www.paralympic.ca/fr/Sports/Ete/Athletics.html>> Consulté le 08 mai 2013.

«Guide Runners for Blind Athletes» 2012. Photographie. En ligne. <<http://www.london2012.com/athletics/>> Consulté le 15 mai 2013.

«Guiding Hints and Tips Page». 2012. In *Blind Runner*. En ligne, <<http://www.blindrunner.com/guidingtips.html>> Consulté le 08 mai 2013.

Lang, Norman. 2009. «Sans titre». Photographie. En ligne. In *Running Blind, and Blindfolded*. <<http://www.bu.edu/bostonia/web/running-blind/>> Consulté le 15 mai 2013.

Lauren J. Lieberman. 2002. «Fitness for Individuals Who Are Visually Impaired or Deafblind» In *American Pinting House for the Blind, Inc.* En ligne. <http://www.aph.org/pe/art_lieberman3.html> Consulté le 08 mai 2013.

London 2012. 2012. *Olympics Games*. En ligne. <<http://www.london2012.com>> Consulté le 15 mai 2013.

London 2012. 2012. *Paralympics Games*. En ligne. <<http://www.london2012.com/paralympics/>> Consulté le 15 mai 2013.

«Running guide for blind runners». 2011 (01 mars) In *Jogging buddy*. En ligne. <http://www.joggingbuddy.com/running_advice/become-a-running-guide-for-blind-runners> Consulté le 08 mai 2013.

«Running & Sprinting with Guides». S.d. In *Englands Athletics Limited*. En ligne. <<http://metroblindsport.org/downloadlibrary/guide-running-v2.pdf>> Consulté le 08 mai 2013.

«Running up support for blind children». 2012 (26 septembre). Photographie. En ligne. In *Optometry today*. <<http://www.optometry.co.uk/news-and-features/news/?article=3884>> Consulté le 15 mai 2013.

«Times Colonist» S.d. Photographie. En ligne. In *Blind runner Greame McCreath, left, training for the 10K with his running guide*. <http://www.timescolonist.com/polopoly_fs/1.115259.1366416101!/fileImage/httpImage/image.jpg_gen/derivatives/landscape_563/vka-blind1s0k-335601-jpg> Consulté le 15 mai 2013.

«Tips for Runners with Visual Impairments». 2013. In *American Foundation for the Blind*. En ligne, <<http://www.afb.org/section.aspx?SectionID=40&TopicID=219&DocumentID=2805>> Consulté le 12 mars 2013.

«Tracey Hinton and Steff Hugues». S.d. Photographie. En ligne. In *Interview : Blind Faith*. <<http://www.runnersworld.co.uk/interview/interview-blind-faith/9046.html?print=true>> Consulté le 15 mai 2013.

Collaborateurs

Alexandra Caissy, agente de projet

Anne Raby-Ménard, agente de projet

Nathalie Chartrand, directrice générale

Mis à jour le 2 novembre 2018 par Naomie Doirilus, animatrice-intervenante