4077

L'atout sport

L'importance du sport pour les personnes en situation de handicap dépasse le simple cadre du terrain, du stade ou du gymnase. Pratiquants, dirigeants et spécialistes sont unanimes : le handisport change la vie. D'un point de vue physique, psychologique et social. Au point d'apparaître comme un recours providentiel à l'intégration des personnes handicapées au sein de la société.

C'est le cœur qui parle. Et quand son cœur parle, Jean-Claude Fonti, multisportif paraplégique, ne fait pas dans la demi-mesure : « *Le sport, c'est mon équilibre dans la vie. Et je suis loin d'être le seul. Parmi tous mes amis handicapés, ceux qui pratiquent une activité sportive ont une vie bien plus épanouie.* » Vecteur de valeurs universelles favorisant le bien-être et l'épanouissement, le sport, quand il est pratiqué par des personnes en situation de handicap, décuple ses vertus de dépassement de soi et de plaisir emmagasiné. En découlent une meilleure santé physique, une bonne humeur retrouvée et des moments forts de partage avec les autres. Une véritable bulle d'oxygène.

REMOBILISER UN CORPS MEURTRI

De nombreuses personnes en situation de handicap pensent leur corps condamné à l'inactivité et le considèrent comme un frein à leur développement personnel. Une reconstruction est pourtant possible. La pratique du sport permet en effet de remobiliser un corps meurtri et de développer des aptitudes physiques importantes dans la vie quotidienne. « *Le sport est utilisé comme outil de rééducation en fonction de ce que l'on veut obtenir du patient*, explique ainsi Luc Maynard, kinésithérapeute au centre de rééducation de Valmante à Marseille. *La pratique du ping-pong permet par exemple d'équilibrer le tronc d'une personne paraplégique, le basket favorise le maniement du fauteuil, la sarbacane améliore le souffle…* »

Autant de bienfaits précieux qui permettent de lutter contre l'affaiblissement musculaire et les problèmes liés aux articulations, tout en développant, par ailleurs, la coordination des mouvements, les réflexes, la mobilité et les facultés de préhension.

ACCROÎTRE SON AUTONOMIE

Il n'y a pas meilleure école du mérite. "Transpirer" en se donnant les moyens de se dépasser offre rapidement la plus belle des récompenses : la progression. En sport, le travail finit toujours par payer. S'en rendre compte par le biais de gestes quotidiens constitue une victoire en soi. La vie des sportifs en situation de handicap s'en trouve considérablement améliorée, pour ne pas dire bouleversée : « *Grâce au sport, ils sont constamment actifs, pleins de dynamisme, acquièrent plus vite les capacités de transfert et accèdent plus facilement à l'autonomie.* »

Un entraînement régulier a ainsi permis à la jeune myopathe Anaïs Heckel de travailler des aptitudes utiles à sa vie de tous les jours : « *Grâce au sport, j'ai pu conserver et améliorer ma capacité à effectuer des gestes simples comme manger ou écrire.* » (*lire page 40*).

Quand il s'agit d'évoquer leur première expérience sportive, la plupart des pratiquants se rappellent avoir ressenti ici « *une délivrance* », là « *un pur bonheur* », ou encore « *une renaissance* »… Des sensations d'exaltation dues à la pratique en elle-même et à ce qu'elle transporte comme adrénaline, mais également au sentiment libérateur de pouvoir accéder, malgré sa situation, à la pratique d'un sport, vécue par beaucoup comme une véritable rédemption.

RENFORCER LE LIEN SOCIAL

Au-delà de la dépense physique et d'une amélioration de l'autonomie, le sport apparaît également comme un vecteur de lien social très fort. Le club

Lutter contre l'affaiblissement musculaire, les problèmes articulaires, mieux coordonner ses mouvements ou encore améliorer sa mobilité : les bienfaits physiques que procure une activité sportive s'avèrent nombreux. À condition de choisir un sport adapté à ses possibilités.

devient très vite un véritable lieu de vie et de partage (*lire pages 36 et 37*).

Certains vont même plus loin en évoquant "une seconde famille" qui permet aux pratiquants d'avoir un rôle actif au sein de la société. Comme l'explique Joël Gaillard, docteur ès sciences de l'éducation à la faculté des sports de Nancy : « *Le sport a des effets socialisants très forts. Il oblige notamment à sortir de chez soi et à rencontrer de nouvelles personnes. Appartenir à un club renforce le sentiment d'exister : on fait partie intégrante d'un ensemble dans lequel on peut jouer son rôle.* »

Dans un tel cadre, le sportif est considéré avant tout comme un partenaire de jeu ou comme un adversaire. Il n'est ni jugé ni jaugé au regard de son origine, de sa condition sociale ou de son handicap. Anaïs Heckel parle du sport comme de « *l'une des rares occasions où l'on ne nous jette pas le handicap à la figure* ».

Le sport peut alors devenir le marqueur d'une certaine reconnaissance sociale. Sylvie Crelier-Henzelin, amputée des deux jambes, a ainsi réussi à faire changer les regards portés sur elle grâce à son hand-bike : « *En général, les gens sont soufflés et me demandent comment je fais. C'est gratifiant, et ça favorise les échanges.* » (*lire pages 38 et 39*). Pour Joël Gaillard, « *le sport peut ainsi aider à la construction identitaire de celui ou celle qui le pratique. Une personne anciennement valide va essayer de retrouver des repères antérieurs qui vont la remobiliser. Un sportif handicapé de naissance va, lui, plutôt chercher à s'auto-construire.* »

Les chiffres du handisport (1)

On dénombre aujourd'hui un peu plus de 16 millions de licenciés sportifs, toutes fédérations et tous publics confondus. Le handisport compte près de 55 000 adhérents, dont un peu plus de 30 % de pratiquants en situation de handicap physique. Un sportif sur 300 est donc affilié au handisport.
Un chiffre peu reluisant en comparaison du ratio de personnes handicapées présentes au sein de la société, qui est d'environ une personne sur sept.
Du côté des structures d'accueil, la Fédération française handisport recense 540 clubs handisports et 528 sections créées au sein de clubs valides.
Ces sections ne comportent parfois qu'un seul licencié, mais leur nombre est en constante évolution ces dernières années. Un constat encourageant pour l'avenir, qui témoigne du travail effectué par les instances - à travers l'instauration de conventions notamment - pour rapprocher ces structures des sportifs handicapés.

(1) Source Insee, Mission des Études, de l'observation et des statistiques (Meos).

SORTIR DES STÉRÉOTYPES

Mais associer "sport" et "handicap" demeure encore difficile pour certains qu'ils soient valides ou handicapés. Les mentalités doivent progresser et les systèmes de représentation changer. Pour Joël Gaillard, l'inconscient collectif demeure sectaire : « *Les personnes en situation de handicap sont confrontées à des systèmes de représentation qui les enferment dans toutes sortes de préjugés, de stéréotypes. Dans l'inconscient du plus grand nombre, une personne déficiente physiquement ne peut pratiquer une véritable activité sportive. Un état d'esprit qui engendre alors une forme d'exclusion sociale.* »

Malgré des efforts louables, trop peu de moyens sont en effet mis en place pour favoriser l'accès à la pratique sportive. Les médias non plus ne jouent pas leur rôle, accordant au handisport une visibilité dérisoire. Le regard que porte la société sur le handicap a fini par persuader certains de cette ineptie : ils ne se sentent pas disposer des mêmes droits que les autres citoyens. Si bien que de nombreuses personnes ignorent encore que différents sports sont adaptés à leur handicap.

Sylvie Crelier-Henzelin a ainsi dû attendre huit ans avant qu'on lui propose une activité : « *Quand je me suis retrouvée en fauteuil, ma première réaction a été de me dire que je ne pouvais plus faire aucune activité physique. Puis, une association est venue me proposer d'essayer le hand-bike. Au début, j'étais très sceptique…* » Une réaction de protection assez courante, et révélatrice d'un sentiment spontané de rejet vécu par de nombreuses personnes en situation de handicap.

OUVRIR LES CLUBS VALIDES

Le sport apparaît donc comme un recours providentiel pour lutter contre ce sentiment d'exclusion. Pour lui permettre de jouer son rôle intégrateur, les

Fort vecteur de lien social, le sport permet de s'épanouir au milieu des autres. Pour certains, le club devient alors très vite une sorte de seconde famille.

acteurs du monde sportif tentent de sensibiliser et mobiliser un large public, afin d'offrir un meilleur accès à la pratique (*lire pages 42 à 45*).
Hors cursus scolaire, l'activité sportive, lorsqu'elle se pratique en club, est proposée au sein de deux grands types de structures : les clubs handisports et les clubs de personnes valides. Les premiers ont l'avantage de proposer des conditions d'accueil – accessibilité, encadrement formé – parfaitement adaptées à leur public. Mais leur présence éparse sur le territoire ne suffit pas à répondre à toutes les demandes. L'intégration au sein des clubs de personnes valides apparaît donc comme LA grande solution pour l'avenir.
La mixité qu'elle propose répond en effet exactement à la volonté affichée au niveau national – proclamée par la loi du 11 février 2005 – de garantir aux personnes en situation de handicap l'accès aux mêmes droits fondamentaux que les autres citoyens. La pratique sportive en fait partie! Mais se réaliser à travers le sport ne tient pas qu'à la seule motivation. Le contexte dans lequel l'activité s'exerce et se partage demeure primordial. Sans un cadre propice, la pratique sportive peut se vivre comme une expérience décevante, douloureuse, voire extrêmement décourageante. Car le sport comporte aussi ses effets pervers quand il entraîne isolement et marginalise au lieu de rassembler (*lire page 41*). Mal pensée, mal préparée, ou mal accompagnée, la pratique sportive ne procure alors plus ses bienfaits supposés et exclut davantage qu'elle n'intègre. Il n'est pas rare alors qu'une expérience ratée ne devienne la dernière.
Ceci étant, certains écueils sont faciles à éviter quand on a mûrement réfléchi son choix avant de frapper à la porte d'un club. Commencer par se demander en premier lieu si l'on cherche à pratiquer en compétition ou pour le loisir permet d'emblée de saisir l'esprit dans lequel on souhaite se retrouver. Se questionner ensuite sur le type de discipline recherchée s'avère essentiel. Choisir une discipline adaptée à sa condition physique, son emploi du temps, ses envies c'est aussi mettre toutes les chances de son côté pour s'y épanouir pleinement. Finalement, quel que soit l'âge du "futur" sportif, quelle que soit la discipline, quel que soit le niveau, l'important reste de se réaliser, au milieu des autres, et de se sentir vivre intensément. ●

Texte Pascal Stefani
Photos Jérôme Deya

Le handisport est né en Angleterre

Ludwig Guttmann était un éminent neurologue. Mais c'est son action en faveur du handisport qui va faire passer son nom à la postérité. Au milieu de la Seconde Guerre mondiale, ce réfugié polonais travaille en Angleterre, à l'hôpital de Stoke Mandeville, où le centre national des blessés de la moelle épinière accueille de nombreux soldats. Mais ce centre n'est qu'un mouroir et le rôle du personnel médical consiste surtout à accompagner les blessés vers la mort. Révolté par cette situation, Ludwig Guttmann entame alors un programme de réhabilitation chargé de redonner aux soldats blessés autonomie, confiance et estime de soi : des sentiments nécessaires pour retrouver goût à la vie.

Bien que déplacée pour l'époque, l'idée lui vient d'utiliser le sport à des fins thérapeutiques. Il organise alors la pratique d'activités comme le tir à l'arc, le polo, ou le basket-ball. Les effets sont spectaculaires voire miraculeux. Les patients retrouvent une vie normale et une place au sein de la société. Un patient déclarera même « *être occupé au point de ne plus avoir le temps d'être malade* ».
En 1948, Ludwig Guttmann poursuit son œuvre en organisant les Jeux de Stoke Mandeville, en parallèle des Jeux olympiques de Londres. Douze hommes y participent, et tous sont anglais. Le début de la grande aventure paralympique.

Bain de jouvence

Hémiplégique à l'âge de 50 ans, l'hyperactif Christian Meinvielle se croyait exclu du monde sportif. La pratique de la natation a heureusement bousculé ses certitudes.

« *J'ai fait, je fais, et je ferai du sport.* » Ce pourrait être la devise de Christian Meinvielle. En 2005, année de ses 50 ans, cet hyperactif est en grande forme : ancien judoka et rugbyman, il pratique encore assidûment la course à pied et le cyclisme. Sa passion le suit jusque dans sa profession de kinésithérapeute du sport. Il est en perpétuel mouvement et bouillonne d'énergie. Jusqu'à l'accident, un AVC qui le rend hémiplégique du côté gauche : « *L'inactivité a été terrible. Je me suis senti décroché du système.* »

Ses retrouvailles avec le sport ont lieu six mois plus tard, en tant que spectateur lors d'une étape du Tour de France. Christian a comme une révélation : « *Des coureurs amateurs ouvraient la route. Là, j'ai vu un père pousser son enfant handicapé en fauteuil. Ça m'a énormément ému, je me suis dit que ce sport était fait pour moi.* » Quelques mois plus tard, l'ex-kiné arpente les cols du ballon d'Alsace sur un tricycle couché, pour 50 kilomètres de course : « *J'étais heureux comme un fou !* » Heureux, mais pas rassasié…

DEUXIÈME NAISSANCE

Sa carrière sportive va une nouvelle fois décoller. Le déclic provient cette fois du club de natation de sa ville, Saumur, qui ouvre désormais ses cours aux personnes en situation de handicap. Un rêve pour cet ancien nageur occasionnel : « *Je ne pensais pas pouvoir nager à nouveau, à cause de mon bras paralysé. Ma femme m'a dit en rigolant que j'allais tourner en rond… Je n'ai pas hésité.* »

Ses débuts l'effraient : « *Le premier jour, je ne pouvais pas rentrer dans la piscine. Je coulais, je paniquais ! On m'a carrément introduit dans le bassin avec le fauteuil. C'était une frustration gigantesque !* » Irrité, et irritant, Christian, têtu notoire à fort tempérament, veut réussir tout de suite, trop vite. Mais il est heureusement, bien, très bien entouré : « *J'étais désagréable, et pourtant les entraîneurs ne m'ont pas lâché. Ce sont des gens formidables.* » Résultat : à ses débuts, Christian nageait 50 mètres dans la douleur. Deux ans plus tard, il complète aisément son kilomètre, trois fois par semaine, par la force d'un seul bras et la magie de la glisse.

La piscine est devenue son bain de jouvence : « *L'eau est le seul endroit où je me sens complètement autonome. Je me suis senti revivre.* » Aujourd'hui, Christian Meinvielle a retrouvé confiance, dynamisme et un équilibre de vie. Rien ne semble lui résister. Son club a même trouvé un lieu qui lui permettrait de pratiquer à nouveau une activité de kiné auprès de ses collègues nageurs. Sa vie se reconstruit autour du sport. Comme avant, comme toujours. ●

Texte Pascal Stefani
Photo Jérôme Deya