

CLÉS DU **SPORT**

L'Handisport



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

L'Handisport

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2004

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire

editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE **Aplanos**

ILLUSTRATIONS **Peter Elliott**

IMPRIMERIE **Chauveheid – Stavelot**

ISBN 2-87415-396-6

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/26

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

**Toutes les informations sur tous les sports accessibles
à tous**

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !

CHRISTIAN DUPONT

*Ministre de la Culture, de la Fonction publique,
de la Jeunesse et des Sports de la Communauté française*

handisport



*De grandes
espérances*

2004

I N T R O D U C T I O N

De tous temps, le fait de naître **différent** a constitué une condamnation sans appel. Des générations d'hommes et de femmes se sont ainsi retrouvées au ban de la société en raison de leur prétendue **anormalité** physique ou mentale.



Aujourd'hui, on ne brûle plus les sorcières, certes, et on ne tue plus les infirmes. Mais nous ne nous sommes pas totalement débarrassés de nos insidieux réflexes d'os-tracisme. Face à cela, certaines personnes handicapées refusent de se résigner et luttent pour démontrer que, s'il est parfois lourd à porter, le handicap ne constitue pas pour autant un frein à une vie épanouissante. Certains choisissent la scène politique, d'autres le théâtre, la musique, la peinture et autres moyens d'expression artistiques.





Enfin, il y a le sport. Sa pratique régulière permet souvent de trouver un regain de dynamisme et de force. Mais le choix d'une vie athlétique ne s'inscrit pas seulement dans une démarche personnelle de santé. L'athlète handicapé démontre également que la différence n'est nullement un obstacle aux exploits. Dans les stades, comme dans la vie de tous les jours, il s'est approprié, à raison, la devise olympique : *Citius, altius, fortius* (« Plus vite, plus haut, plus fort »). Ce n'est donc pas un hasard si l'on rencontre aujourd'hui tant de brillantes personnalités chez les handicapés sportifs. Par un curieux phénomène de compensation, ces athlètes font la démonstration de ressources dont la valeur d'exemple dépasse de beaucoup le monde des handicapés... et celui du sport !

handisport

chapitre



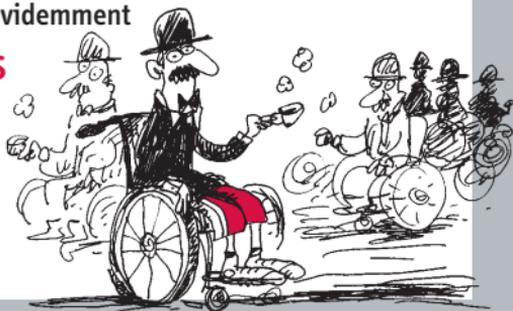
Les pionniers de Stoke Mandeville

historique

HISTORIQUE

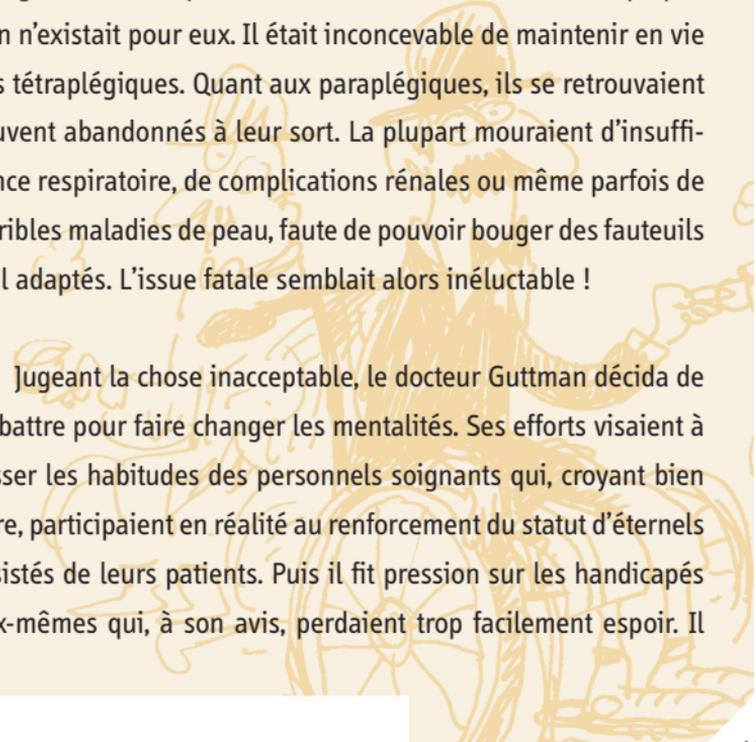
Comme beaucoup de disciplines sportives,
le handisport est né d'une **idéologie**.

Le docteur Guttman voulait que ses patients
retrouvent une certaine mobilité et renforcent
en même temps leur estime de soi. À l'époque,
il ne se doutait évidemment
pas du **succès**
incroyable de sa
démarche.





Le sport pour les personnes handicapées débute en Angleterre, à l'hôpital de Stoke Mandeville, après la Seconde Guerre mondiale. Le docteur Ludwig Guttman, neurochirurgien juif polonais qui avait été obligé de fuir sa Silésie natale devant la montée du fascisme, eut l'idée d'organiser dès 1942 des activités de réadaptation pour les nombreux patients qu'il côtoyait au quotidien. Des patients qui, pour la plupart, étaient revenus meurtris de la guerre, amputés ou privés de l'usage d'un ou de plusieurs de leurs membres. À cette époque, rien n'existait pour eux. Il était inconcevable de maintenir en vie des tétraplégiques. Quant aux paraplégiques, ils se retrouvaient souvent abandonnés à leur sort. La plupart mouraient d'insuffisance respiratoire, de complications rénales ou même parfois de terribles maladies de peau, faute de pouvoir bouger des fauteuils mal adaptés. L'issue fatale semblait alors inéluctable !



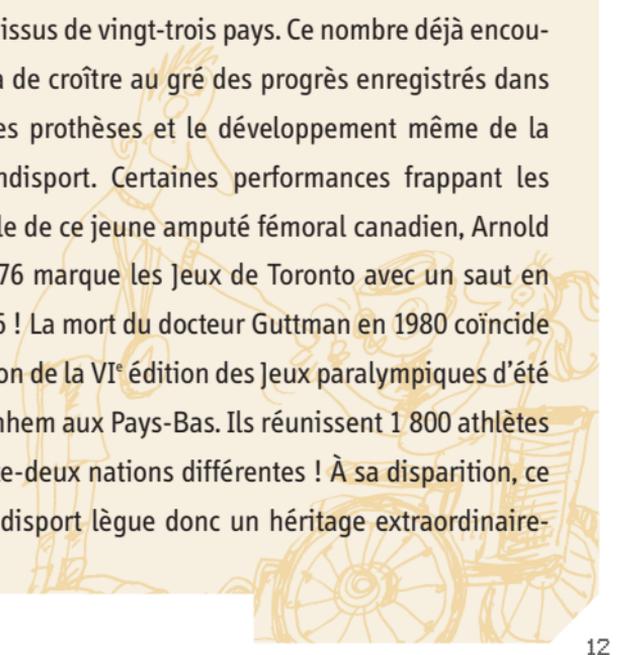
Jugeant la chose inacceptable, le docteur Guttman décida de se battre pour faire changer les mentalités. Ses efforts visaient à casser les habitudes des personnels soignants qui, croyant bien faire, participaient en réalité au renforcement du statut d'éternels assistés de leurs patients. Puis il fit pression sur les handicapés eux-mêmes qui, à son avis, perdaient trop facilement espoir. Il

s'efforça de les soutenir, pas seulement dans les aspects thérapeutiques du traitement, mais aussi de leur redonner le goût de l'effort et la volonté de vivre. Cela passait par l'apprentissage de toutes sortes de nouveaux gestes comme tomber de son fauteuil, y remonter, passer d'un endroit à l'autre, se déplacer seul, d'abord dans l'hôpital et puis même en ville, monter sur les trottoirs, entrer dans les magasins, etc. Bref, il voulait qu'ils puissent retourner progressivement à une vie la plus normale possible.

Pour aider au changement de mentalités, il imagina un programme de réhabilitation basé sur la pratique du sport qui, selon lui, améliorerait la qualité de vie de ces personnes, tant au niveau physique que mental. Dans l'esprit du moment, soulignons-le, cela paraissait complètement déplacé. Personne n'aurait cru un handicapé capable de relever un tel défi. Mais, contre toute attente, le programme rencontra aussitôt un immense succès et, après quelques mois de pratiques assidues, on incorpora progressivement l'idée d'organiser des petites compétitions ! Les débuts furent évidemment très modestes. En 1948, alors que l'on organisait les XI^e Jeux olympiques d'été à Londres, la première rencontre sportive pour personnes handicapées voyait le jour à l'hôpital de Stoke Mandeville. Certes, elle n'accueillait encore que

seize participants, tous anglais. Mais le mouvement était lancé ! Et dans les décennies qui suivirent, ces petits concours prirent une ampleur telle qu'ils furent rebaptisés *Jeux internationaux de Stoke-Mandeville*. Le premier pari du docteur Guttman était à peine gagné qu'il en relevait déjà un autre.

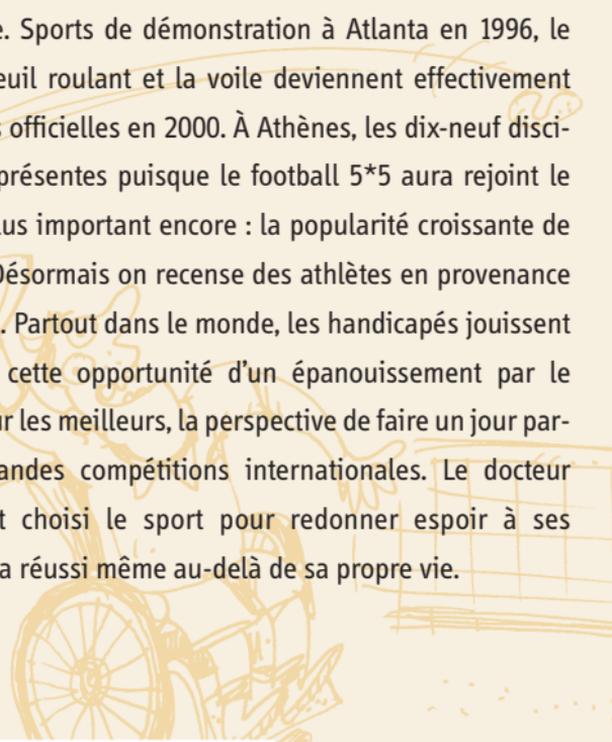
Comme le baron Pierre de Coubertin un demi-siècle avant lui, Guttman émit l'idée d'une compétition qui serait organisée tous les quatre ans, sur le modèle des Jeux olympiques. Douze ans plus tard, son ambitieux projet voyait enfin le jour. En 1960, les sites réservés aux Jeux de Rome accueillèrent 400 athlètes en fauteuil roulant, issus de vingt-trois pays. Ce nombre déjà encourageant ne cessa de croître au gré des progrès enregistrés dans la conception des prothèses et le développement même de la pratique du handisport. Certaines performances frappant les esprits, ainsi celle de ce jeune amputé fémoral canadien, Arnold Boldt, qui en 1976 marque les Jeux de Toronto avec un saut en hauteur de 1m86 ! La mort du docteur Guttman en 1980 coïncide avec l'organisation de la VI^e édition des Jeux paralympiques d'été qui se tient à Arnhem aux Pays-Bas. Ils réunissent 1 800 athlètes issus de quarante-deux nations différentes ! À sa disparition, ce pionnier du handisport lègue donc un héritage extraordinaire-



ment précieux qui sera bien géré par ses successeurs. Pour répondre à ce succès, le mouvement paralympique se structure. Il reçoit l'aide du nouveau président du Comité international olympique, l'Espagnol Juan Antonio Samaranch, lui-même père d'un enfant trisomique. En 1982, le Comité de Coordination internationale (ICC), qui devient plus tard le Comité international paralympique (IPC) va doter l'organisation des Jeux paralympiques d'un organe unique, interlocuteur entre le Comité international olympique (CIO) et les six fédérations sportives mondiales pour handicapés. Les Jeux de Los Angeles en 1984 accueillent un record total de 4 080 athlètes. Malheureusement, l'organisation des Jeux paralympiques se complexifie en même temps qu'ils perdent un peu de leur crédit en raison du nombre de disciplines proposées. À titre d'exemple, la Belgique ramène 42 médailles des Jeux de Séoul en 1988. C'est beaucoup. Trop probablement pour accorder tout le crédit que méritent pourtant les performances de ces athlètes. L'IPC modifie alors les critères de sélection. Une classification fonctionnelle, c'est-à-dire basée sur les capacités physiques restantes, remplace l'ancienne classification strictement médicale, basée sur le type de handicap. Résultat : des athlètes avec des handicaps très différents sont alignés dans les mêmes épreuves. Ce réaménagement permet de



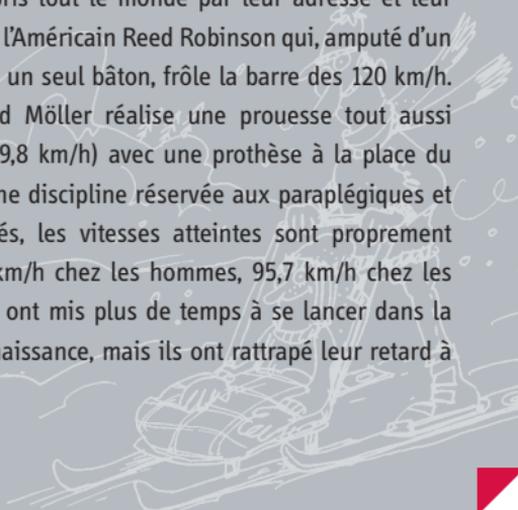
créer des groupes plus homogènes et des compétitions plus attrayantes et plus disputées, avec, en outre, l'institution de séries, demi-finales et finales. Ainsi, en regroupant des athlètes entraînés et affûtés, les épreuves acquièrent leur véritable dimension sportive. La limitation des compétitions existantes permet en outre d'accueillir d'autres disciplines. Ainsi, pour les Jeux de Sydney en 2000, dix-huit des dix-neuf sports officiellement reconnus par le Comité international paralympique étaient au programme. Sports de démonstration à Atlanta en 1996, le rugby en fauteuil roulant et la voile deviennent effectivement des disciplines officielles en 2000. À Athènes, les dix-neuf disciplines seront présentes puisque le football 5*5 aura rejoint le programme. Plus important encore : la popularité croissante de l'événement. Désormais on recense des athlètes en provenance de 130 nations. Partout dans le monde, les handicapés jouissent désormais de cette opportunité d'un épanouissement par le sport avec, pour les meilleurs, la perspective de faire un jour partie de ces grandes compétitions internationales. Le docteur Guttman avait choisi le sport pour redonner espoir à ses patients. Il aura réussi même au-delà de sa propre vie.





L'hiver aussi !

L'histoire du handisport d'hiver débute en 1972 lors des premières rencontres internationales à Courchevel. En 1976, les premiers Jeux paralympiques d'hiver d'Ornsfoldvick en Suède rassemblent 250 skieurs. Pourtant, ils ne sont véritablement reconnus par le CIO qu'en 1984, à Innsbruck, où une épreuve de démonstration du slalom géant par des skieurs handicapés est inscrite au programme des Jeux. En 1992, pour la première fois, les V^e Jeux paralympiques d'hiver se déroulent sur le même site que les Jeux olympiques. Ils rassemblent 750 skieurs, hommes et femmes, venus de 24 pays. Sur le site d'Albertville, les skieurs handicapés ont surpris tout le monde par leur adresse et leur audace. En descente, l'Américain Reed Robinson qui, amputé d'un bras, ne skie qu'avec un seul bâton, frôle la barre des 120 km/h. L'Allemande Reinhild Möller réalise une prouesse tout aussi impressionnante (109,8 km/h) avec une prothèse à la place du tibia. En ski assis, une discipline réservée aux paraplégiques et aux doubles amputés, les vitesses atteintes sont proprement incroyables : 102,1 km/h chez les hommes, 95,7 km/h chez les femmes. Les skieurs ont mis plus de temps à se lancer dans la bataille de la reconnaissance, mais ils ont rattrapé leur retard à grande vitesse.



handisport

chapitre



***A cœur vaillant,
rien d'impossible!***

D I S C I P L I N E S

Preuve qu'un handicap n'est nullement rédhibitoire à la pratique du sport, un panel très **large** de disciplines s'offre aux personnes handicapées.

Reste à faire le bon choix en fonction de ses goûts et, bien sûr, de ses limites physiques.



voquer l'entièreté des disciplines accessibles aux personnes handicapées est pratiquement impossible. Certains sports demeurent à l'état confidentiel et ne répondent donc pas aux vocations d'internationalisme exigées par le mouvement paralympique. Dans cette présentation, nous nous sommes donc basés sur la liste des disciplines reconnues par le Comité international paralympique. On y retrouve des disciplines qui se présentent en réalité comme une adaptation de disciplines existantes chez les valides, et d'autres créées de toutes pièces.

Athlétisme

L'athlétisme est, comme chez les valides, le sport emblématique des Jeux paralympiques. Les disciplines sont les mêmes pour les deux catégories d'athlètes, à l'exception du saut à la perche. Les concurrents sont divisés en cinq catégories générales: déficients visuels et malvoyants, handicapés intellectuels, infirmes moteurs cérébraux (IMC), amputés et athlètes en fauteuil roulant. De toute évidence, les athlètes en fauteuil ne dis-

putent pas les épreuves de saut et les amputés ne courent pas de marathon. Mais on recense tout de même environ 291 épreuves en individuel et en relais, parmi lesquelles vingt-quatre 100 mètres, sept marathons, etc.

Natation

Complément indispensable à la rééducation, la natation est un sport très prisé qui accueille le plus grand nombre de participants après l'athlétisme. Le nombre d'épreuves a été ramené à 63 depuis l'introduction des nouvelles classifications. On dénombre désormais deux groupes de handicaps : les atteintes motrices (amputés, fauteuil et IMC) et les déficits visuels. Les performances chronométriques de ces derniers n'ont d'ailleurs pas grand-chose à envier à celles de leurs collègues valides.



Judo

Le judo n'a rejoint le mouvement handisport qu'en 1983. Pourtant ce sport, réservé au niveau paralympique aux déficients visuels, a une plus longue tradition. M.O. Lowell, qui s'était mis au judo après avoir perdu la vue, écrivait en 1951 dans la revue *Kodokan* : « À mon grand bonheur, j'ai découvert que le judo n'est pas perdu pour moi et je peux dire par les mouvements du corps de l'autre, quelles attaques il va exécuter. Je ne pense pas que la majorité du monde des aveugles réalise quel immense réconfort ce sport serait pour eux et quelle assurance il leur apporterait. » Et de fait. Ce sport, présenté pour la première fois aux Jeux paralympiques de Séoul en 1988, est un excellent moyen de développer des qualités déjà fort présentes chez les déficients visuels, comme l'équilibre, le toucher, la sensibilité ou l'instinct. D'ailleurs, beaucoup de ces judokas s'entraînent, sans grande difficulté, avec leurs homologues voyants. La seule différence notable étant le changement de texture des tatamis qui permet de fixer les limites du terrain.



Escrime

Au niveau paralympique, l'escrime se pratique uniquement dans un fauteuil fixé sur la piste. Ce sport favorise une meilleure connaissance de son corps, le sens de l'équilibre mais aussi la rapidité de décision et l'esprit d'analyse.

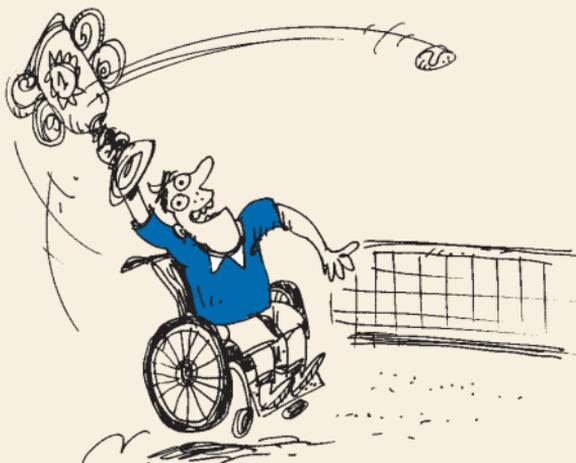
Basket-ball

Comme l'escrime, le basket-ball ne se pratique qu'en fauteuil. La discipline figurait déjà lors des premiers Jeux à Rome en 1960. Mais à sa création dans les années cinquante, les paniers étaient situés beaucoup plus bas avec des panneaux réduits à leur plus simple expression, sur un terrain de longueur et de largeur bien inférieures aux dimensions classiques. Aujourd'hui, l'ancien « net-ball » a fait place à un basket tout à fait classique avec des règles de déplacements identiques ainsi qu'un terrain et des paniers de mêmes dimensions.



Tennis

Le tennis paralympique est une discipline spectaculaire, née en 1976 aux États-Unis, et qui a intégré le programme olympique en 1992. Elle est pratiquée exclusivement par des athlètes en fauteuil. À l'exception des athlètes tétraplégiques, handicapés moteur au niveau des membres inférieurs ou amputés des membres supérieurs qui évoluent dans une catégorie différente (quads), tous les autres athlètes concourent ensemble. Cela n'empêche pas de retrouver tous les coups du sport que nous connaissons tels les lobs, les amorties ou les smashes. Le seul avantage octroyé aux joueurs « assis » est le droit à deux rebonds, le deuxième ne devant pas forcément s'effectuer dans les limites du terrain.



Tennis de table

Le tennis de table est l'un des sports les plus anciens et les plus pratiqués du mouvement paralympique. En compétition, les athlètes en fauteuil et debout sont séparés en deux catégories distinctes. Mais à l'entraînement, ils n'hésitent pas à s'entraîner avec leurs collègues valides face auxquels ils font valoir une rapidité extraordinaire du poignet qui compense les difficultés de déplacement.

Cyclisme

Le cyclisme est lui aussi très récent. Les épreuves en tandem étant inscrites pour la première fois au programme paralympique en 1992 aux Jeux de Barcelone. Outre ces épreuves réservées aux athlètes déficients visuels pilotés par un guide valide, il existe des épreuves en solo destinées aux amputés ou aux IMC qui utilisent alors un tricycle.

Tir

Les disciplines de tir à l'arc ou de tir olympique (pistolet, carabine) n'ont rien à envier, elles non plus, aux épreuves pour valides. Le tir à l'arc a été une des premières disciplines utilisées pour ses vertus thérapeutiques dans les centres de rééducation.

Il sollicite à la fois la maîtrise de la posture, l'enchaînement des contractions musculaires, le contrôle de la respiration et bien sûr, les capacités mentales d'abstraction.

Haltérophilie

Ici, l'haltérophilie porte très mal son nom puisque, chez les valides, l'appellation est réservée à l'ensemble des mouvements pratiqués debout : arraché et épaulé-jeté. Or, chez les handicapés, elle se pratique couché sur le dos. D'où son autre nom de « dynamophilie » par lequel on la désigne souvent. L'haltérophile – ou dynamophile – doit se saisir d'une barre lestée de rondelles de fonte posée sur ses taquets, l'abaisser sur sa poitrine et la hisser encore une fois à bout de bras en l'immobilisant jusqu'au signal de l'arbitre. L'effort s'inspire directement du « développé couché » que l'on connaît bien dans les salles de musculation. Discipline officielle dès la deuxième Olympiade à Tokyo en 1964, la dynamophilie a été longtemps réservée aux hommes, les femmes n'y participant pour la première fois qu'aux Jeux de Sydney en 2000. Elle est donc désormais ouverte à tous, sans autre distinction de handicap, les athlètes étant simplement versés dans des catégories de poids distinctes.

Équitation

L'équitation a toujours été un moyen de renforcer et d'améliorer des capacités motrices des personnes handicapées. Ce n'est qu'en 1970 qu'elle s'est développée comme sport, pour intégrer finalement le giron paralympique en 1996 à Atlanta. Le succès a été immédiat puisque 72 cavaliers et cavalières issus de 24 pays étaient présents quatre ans plus tard à Sydney. Cette discipline, qui accueille aussi bien les personnes handicapées moteurs que visuels, est en effet le seul sport paralympique auquel hommes et femmes participent dans les mêmes conditions. Une seule discipline équestre est incluse dans le programme de compétitions : le dressage, qui améliore l'équilibre, le contrôle et la mobilité.

Volley-ball

Le volley-ball assis est né en 1956 d'une fusion entre le volley-ball et le sitzball, jeu d'origine allemande. Ce n'est pourtant qu'en 1980 qu'il fait son entrée aux Jeux. D'abord sous la forme de deux types de compétition : le volley-ball debout et le volley-ball assis sur le sol. Puis, à partir d'Athènes, sous sa forme assise uniquement. Le jeu reste similaire à celui que nous connaissons. Simplement, le terrain est plus petit et le filet moins haut.

Voile

La voile était sport de démonstration à Atlanta en 1996, c'est désormais une discipline officielle, divisée en deux catégories : les monoplaces (2.4mR) et les Sonar (trois par bateau). En dehors des Jeux, il arrive couramment que des sportifs handicapés accompagnent des athlètes valides en croisière.

Rugby

Créé dans les années septante au Canada par des personnes paralysées à la suite d'un traumatisme rachidien, le rugby en fauteuil roulant connaît la croissance la plus rapide de tous les sports en fauteuil roulant. Le but de cette discipline, devenue officielle aux Jeux de Sydney, est comme au rugby classique, de traverser la ligne de but adverse tout en gardant la possession du ballon.

Goal-ball

Inventé en Europe en 1946 comme moyen de réhabilitation pour les vétérans déficients visuels de la Seconde Guerre mondiale, le goal-ball est l'une des quatre disciplines réservées aux athlètes handicapés visuels. Il s'agit d'une sorte de handball où s'affrontent deux équipes de trois joueurs, deux ailiers et un élé-

ment central. Les deux formations s'orientent grâce aux grelots placés à l'intérieur de la balle. L'équipe en possession de la balle – appelée aussi goal-ball – la fait rouler à la main en direction du camp adverse tandis que les joueurs de l'autre équipe essaient de la bloquer avec n'importe quelle partie du corps. Le but reste évidemment de faire franchir à la balle la ligne de but. Ce sport, qui un jour pourrait très bien être pratiqué par des personnes valides auxquelles on aurait bandé les yeux, développe technique, force, vitesse, réflexes et esprit d'équipe.

Football

Le football 5*5 est une version assez similaire au goal-ball, si ce n'est qu'ici les joueurs sont debout. Chaque rencontre opposant deux équipes de quatre joueurs de champ non voyants et un gardien de but malvoyant. Apparue pour la première fois à Edimbourg, en 1978, le football 7*7 est quant à lui réservé aux athlètes handicapés moteurs, classés en cinq catégories.

Boccia

Cette discipline d'origine scandinave est réservée aux personnes infirmes moteurs cérébraux (IMC). Elle se pratique sur un terrain long et étroit. Il s'agit de lancer, à l'aide de la main, du

pied ou d'une rampe en cas d'atteinte grave des quatre membres, des boules de cuir le plus près possible d'une boule cible blanche, appelée Jack. Comme à la pétanque, on marque un point à chaque fois que sa boule est la plus proche du « but ». Ce sport demande de la concentration, de la coordination, un excellent contrôle musculaire, de la précision et un grand sens de la stratégie.

Ski alpin

Les Jeux paralympiques d'hiver accueillent eux aussi plusieurs disciplines. À commencer par les épreuves de ski alpin (descente, géant, Super G et slalom) qui sont ouvertes à tous, chacun adaptant son matériel ou sa course en fonction de son handi-



cap. Ainsi les aveugles sont-ils guidés par un entraîneur skiant à leur côté. Quant aux paraplégiques et aux doubles amputés, ils sont assis dans une coque fixée sur un seul ski et utilisent des bâtons équipés de stabilisateurs appelés aussi *stabilos*.

Ski nordique

Le ski alpin qui se pratique sur un terrain plus ou moins plat est, lui aussi, réservé aux athlètes en fauteuil. Ils sont assis sur une luge (max. 30 cm de haut) montée sur deux skis de fond. Comme les fondeurs debout, ils utilisent de longs bâtons (90 à 110 cm) pour pousser avec les bras, soit simultanément, soit alternativement. Quelle que soit la technique employée, ils passent d'une trace à l'autre avec une adresse et une vitesse étonnantes.

Hockey sur glace

Le hockey sur glace reste le seul sport collectif des jeux paralympiques d'hiver. Les six joueurs de chaque équipe sont assis sur des petits traîneaux posés sur deux patins. La crosse est munie de petites dents qui leur permettent de se propulser et d'avancer. Certains patineurs utilisent deux bâtons pour avancer plus vite. Plus efficace, bien sûr, à condition d'être ambidextre !

handisport

chapitre



*Vers plus
d'autonomie*

S A N T É

Les personnes handicapées doivent lutter contre l'**isolement** et la **sédentarité**.

Comme chacun de nous en définitive ! Mais elles rencontrent pour cela beaucoup plus de difficultés pratiques. Les enjeux sont également amplifiés par la **perte d'autonomie**. Il faut donc se battre pour éviter l'enfermement social et conserver assez de tonus musculaire et mener une vie la plus normale possible.



eu importent les difficultés de départ, l'exercice physique permet un renforcement de l'organisme. On retrouve souplesse et vigueur musculaire en même temps qu'une plus grande facilité à effectuer les gestes quotidiens. Les personnes handicapées trouvent dans le sport un moyen de se dépasser et même de se surpasser. La compétition permet de mesurer les progrès enregistrés et de se focaliser sur la performance plutôt que sur le handicap. Au-delà d'un développement harmonieux global, certaines disciplines permettent de mieux compenser un handicap plus précis. Les mal- et non-voyants trouveront dans le sport l'occasion d'exercer leur maîtrise de l'équilibre et de l'intégration de l'espace. On sait par exemple qu'une personne aveugle construit son environnement à partir d'un éventail d'expériences le plus varié possible. Or, le sport offre un nombre incroyable de situations, qui plus est dans un cadre sécurisé, tout en permettant au handicapé d'exercer ses autres sens comme l'ouïe et le toucher. A travers les confrontations ou les situations de jeu, le non-voyant va apprendre à éviter de manière encadrée des obstacles. Il transposera ensuite son apprentissage à la vie de tous les jours. Pratiquer certaines disciplines réservées aux non-voyants, c'est aussi accepter la présence d'un guide et lui faire confiance. Cette démarche sera

alors facilement transposable dans la rue où, le cas échéant, on n'hésitera plus à solliciter l'aide de personnes même inconnues. Beaucoup de choses sont possibles à qui ose faire confiance aux personnes qui lui tendent la main. Au propre comme au figuré. Inutile d'évoquer les méfaits de la sédentarité sur l'organisme, notamment en termes d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Chez les valides, comme chez les handicapés, certains préfèrent le confort de leur fauteuil, la télécommande à portée de la main. Dans le cas d'un handicapé, la sanction tombe néanmoins beaucoup plus rapidement. Le manque d'exercice entraîne une perte d'autonomie et déclenche une spirale négative qui conduit inexorablement vers des états grabataires. Les personnes handicapées n'ont donc pas beaucoup le choix. Elles doivent se bouger.

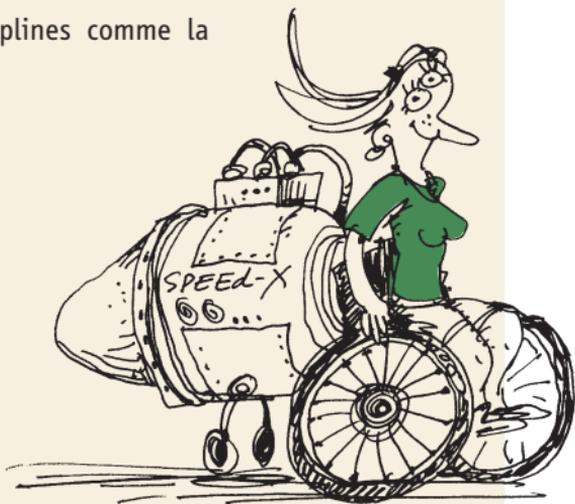
Bien sûr, le sport n'est pas la seule solution. Mais sa pratique sert souvent de première étape dans une reconquête d'autonomie après l'accident. Pour renouer le dialogue avec son propre organisme. Pour apprendre de nouvelles sensations et éprouver une certaine fierté d'avoir surmonté des douleurs physiques librement consenties. Très vite, on constate des progrès remarquables. On retrouve un tonus musculaire que l'on croyait perdu et cela se répercute dans la vie de tous les jours.

On modifie également sa perception des choses, notamment du fauteuil que l'on considère dans un premier temps comme un sceau d'indignité. Progressivement, on s'en fait un allié de la performance. Les règlements sont formels : le fauteuil doit être considéré comme un prolongement du corps de l'athlète. Il est donc soumis lui aussi à des codes et à des aménagements précis. On en arrive finalement à ne plus considérer sa vie à travers son handicap, ce qui permet de se fixer de nouveaux objectifs. L'ambiance sportive facilite ce glissement de la pensée. À quelques aménagements près, l'athlète moins valide est soumis à des contraintes de déplacements identiques à celles des athlètes valides. En basket, par exemple, le remplacement de la règle du « marché » qui se trouve remplacée par celle du « roulé ». Interdit en effet de donner plus de deux coups de propulsion sur la roue. Mais la difficulté demeure. On doit élaborer des stratégies, éviter des obstacles, anticiper les situations. Tout cela participe de ce que les athlètes affrontent ensuite le quotidien avec moins d'appréhension.

La natation jouit d'un statut à part dans la galaxie paralympique. L'eau permet effectivement de quitter un appareillage vécu comme plus ou moins contraignant sur la terre ferme. Ces

moments sont souvent vécus comme des instants de liberté. Certaines personnes incapables de se tenir debout sur la terre ferme retrouvent soudain la position verticale, parfois même des appuis qui leur permettent de se mouvoir seules. Toutes ces qualités font de la natation une discipline très prisée, notamment par les athlètes amputés.

Le sport pour handicapés favorise aussi la recherche technologique. On a parlé des fauteuils de plus en plus confortables et performants. Mais les prothèses actuelles ont aussi connu de remarquables aménagements. Elles permettent aux amputés de réaliser des performances qui rivalisent avec celles des athlètes valides dans des disciplines comme la course à pied.



handisport

chapitre



***Un arsenal à la pointe
de la technologie***

matériel

M A T É R I E L

En complément du matériel spécifique à la discipline pratiquée, les athlètes handicapés doivent se munir d'un **matériel propre** à leur infirmité.



Le fauteuil

Rien n'empêche bien sûr la pratique d'une activité sportive avec un fauteuil classique. Il n'y en avait d'ailleurs pas d'autres à la création du handisport. Ce sont les athlètes eux-mêmes, qui, dans les années septante, ont réfléchi à une meilleure ergonomie tout en cherchant des matériaux plus légers. Puis, des accessoires comme les cale-genou, la ceinture de maintien ou les sangles sont venus se greffer sur les anciennes habitudes, améliorant les performances de manière significative. Les modèles « sport » actuels sont devenus plus légers et maniables et permettent des démarrages plus rapides, tout en offrant une plus grande stabilité. Comme les coureurs cyclistes qui recherchent en permanence la meilleure position en machine, les personnes en fauteuil règlent la position du dossier, des repose-pied et du siège pour optimiser leurs performances. On trouve aussi des aménagements spécifiques. En basket, par exemple, les fauteuils sont munis d'une roue anti-bascule à l'arrière qui empêche le joueur de tomber à la renverse quand il exécute des mouvements de tir ou de passe. D'autres objets complètent la gamme comme les gants qui permettent une meilleure prise dans la poussée des roues, ou le casque qui limite les risques de traumatismes en cas de chute. À l'exception du « football-fauteuil »

qui, en raison de la plus grande infirmité des athlètes, exige qu'on le pratique en fauteuil électrique, les autres disciplines utilisent des fauteuils mécaniques que l'athlète doit mouvoir par sa seule force musculaire. Il s'agit d'ailleurs d'une condition *sine qua non* à la reconnaissance de toute pratique du handisport : l'exigence de production d'un effort.

Les prothèses

Au départ, les athlètes amputés d'un membre inférieur utilisaient des prothèses qui leur servaient aussi dans leur vie quotidienne. Malheureusement, elles étaient lourdes et peu adaptées aux traitements rugueux ; elles finissaient bien souvent par se casser. L'apparition de nouveaux matériaux, comme la fibre de carbone, a permis de résoudre ce problème. La personnalisation des pièces fit également un bond en avant. Pour obtenir une emboîture correcte du moignon, on travaille désormais par ordinateur. Une fois élaborées, les prothèses sont testées en situation de jeu, ce qui nécessite une longue et pointilleuse mise au point. On passe ensuite par une période d'adaptation. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour que l'athlète se sente à l'aise avec ses nouvelles prothèses. Mais le jeu en vaut la chandelle ! Au niveau du pied, elle restitue l'énergie emmagasinée durant l'ap-

pui au sol par l'intermédiaire de lames flexibles en fibre de carbone ou en Kevlar. Au niveau du genou, elle régule la phase pendulaire. En outre, tout est pensé pour permettre une intervention rapide en cas de problème durant un match ou une épreuve. On a fait en sorte que les fixations des différents éléments de la prothèse soient le plus accessible possible. Quant à l'esthétisme, il est purement et simplement supprimé. Les lames de carbone ou autres matériaux sont nus. Bien sûr au début, certains athlètes éprouvaient de la gêne à s'exhiber ainsi. Mais l'idée fit rapidement son chemin et beaucoup de spécialistes pensent même qu'il s'agit d'une démarche intéressante sur le plan mental. En fait, dès lors qu'une personne amputée comprend et accepte que sa

Tout va de plus en plus vite

Le fossé qui sépare les athlètes valides des handicapés ne sera jamais complètement comblé, mais il tend à se refermer peu à peu. Il faut dire que les meilleures performances ne cessent d'être améliorées. En 2002, les championnats du monde handisport ont vu 79 records du monde battus pour 206 titres distribués. Cela représente deux records battus toutes les cinq épreuves ! Il faut dire que les athlètes sont de plus en plus entraînés et disposent d'un matériel sans cesse

prothèse n'est qu'un outil qui lui permet de vivre normalement, mais qu'elle ne remplacera jamais la jambe perdue, le travail d'acceptation devient subitement plus facile.

Autre matériel

En fonction des disciplines, les athlètes adapteront eux-mêmes leur équipement en fonction de leur handicap. Au tir à l'arc par exemple, les archers tétraplégiques et IMC utilisent plutôt un arc à poulie auquel on a enlevé la loupe et la visette du viseur. En cyclisme également, les freins, le changement de vitesses ou les manivelles peuvent être adaptées en fonction des besoins. Ainsi, les athlètes qui ne peuvent concourir à vélo ou à

plus perfectionné. Tout se passe un peu comme dans la compétition automobile où les grands constructeurs investissent non seulement dans un but de reconnaissance et de publicité, mais aussi parce qu'ils entendent profiter des retombées des innovations apportées aux bolides pour améliorer le confort et la sécurité des voitures que nous conduirons demain. Dans le sport pour handicapés aussi, le développement des compétitions a permis une évolution sans cesse croissante du matériel, qui rejailit aujourd'hui sur les modèles de base, eux aussi plus légers et fonctionnels.

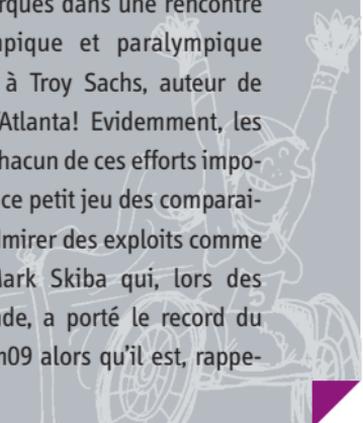
tricycle utilisent un handbike, un vélo avec un pédalier manuel à l'avant. Globalement, les règles sont suffisamment flexibles. De toute façon, les juges veillent au grain. Parfois, c'est la discipline même qui nécessite un matériel adapté pour en faciliter la pratique. En haltérophilie par exemple, on utilise un banc spécifique

Plus vite, plus haut, plus fort

En 1984, le Belge Paul Van Winkel remporte, dans un stade de Los Angeles archi-comble, la médaille d'or du 1500m fauteuil, devenant une véritable star en Belgique. Aujourd'hui, les Jeux handisport se disputent après les Jeux pour valides, ce qui les confine à un relatif anonymat. Mais, qu'importe, la motivation des participants reste la même. Le dépassement de soi, bien sûr, mais aussi l'envie de montrer au monde que, malgré le handicap, on conserve intacte cette capacité à établir des performances physiques étonnantes qui sont proches, égales ou même parfois supérieures à celles des athlètes valides. Tout dépend de la distance. En athlétisme, par exemple, le Nigérian Ajibola Adeoye, un athlète amputé de la jambe, détient le record du monde du 100 mètres avec un temps de 10 secondes 72. Certes, cela ne lui permettrait pas de battre les 10 secondes 02 de Kim Collins, victorieux des derniers championnats du monde. Mais ce chrono le ferait néanmoins figurer honora-

qui permet à chacun de trouver son équilibre. En escrime, les fauteuils sont solidement maintenus au sol grâce à un système de fixations facile à régler selon la prise de distance entre les tireurs, ou encore selon qu'ils soient gauchers ou droitiers.

blement dans les séries aux alentours de la sixième place. Si on allonge la distance, les athlètes en fauteuil prennent nettement l'avantage. Sur 800 mètres, et face à un peloton d'athlètes valides, l'Américain Ernst Van Dyk pourrait pratiquement boucler son parcours en roue libre, grâce à une avance qu'il serait à même de se ménager confortablement avant la dernière ligne droite. En terme d'habileté, les athlètes handicapés prennent, eux aussi, le large. Ainsi le record du nombre de points marqués dans une rencontre de basket-ball, niveaux olympique et paralympique confondus, appartient toujours à Troy Sachs, auteur de 42 points en finale des Jeux d'Atlanta! Evidemment, les conditions très particulières de chacun de ces efforts imposent de ne pas pousser trop loin ce petit jeu des comparaisons. On se contentera donc d'admirer des exploits comme celui de l'Américain Jeffery Mark Skiba qui, lors des derniers championnats du monde, a porté le record du monde de saut en hauteur à 2m09 alors qu'il est, rappelons-le, amputé fémoral !



handisport

chapitre



*Elle a tout
d'une grande !*

R È G L E S

Les disciplines exclusivement réservées aux athlètes handicapés ont évidemment leurs **propres règlements**.

Pour les autres, les règles s'inspirent très fortement des lois classiques du jeu.

Elles sont simplement **adaptées** à chaque handicap.



Les règlements établis par les fédérations sportives pour valides ont souvent valeur de loi également pour les fédérations handisport. Bien sûr, chacune d'elles adapte ses règles en fonction de l'infirmité de ses affiliés. En volley-ball assis par exemple, on a veillé à revoir les dimensions du terrain ainsi que la hauteur du filet. Toutefois, une constante demeure : l'équité sportive. Tous les athlètes doivent pouvoir participer. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on retrouve autant d'épreuves et de catégories dans des sports comme l'athlétisme par exemple. D'autres disciplines optent pour une comptabilité différente du handicap. Dans les sports collectifs, chaque partici-



pant vaut, suivant son infirmité, un certain nombre de points. Le total de l'équipe ne pouvant dépasser une limite fixée par le règlement. En voile par exemple, un équipage ne peut dépasser sept points. Chaque navigateur est classé suivant son handicap mais encore son aptitude à compenser les mouvements du bateau, à opérer les lignes de commande et la barre du gouvernail, à s'orienter et à communiquer durant la navigation, et son habileté à se déplacer dans le bateau dans l'une des quatre catégories. Durant les tests auxquels ils sont soumis, les navigateurs doivent apporter tous les instruments d'aide personnelle (prothèses, appareils de soutien en position assise, harnais, etc.) leur permettant de naviguer.

Des dispositions sont également prises pour permettre aux mal- et non-voyants de s'épanouir dans leurs disciplines. Chaque concurrent n'ayant pas forcément le même niveau de cécité, les concurrents portent généralement un masque ou des lunettes opaques. Ils sont parfois laissés seuls comme en judo où le combat débute par le katame (prise de kimono) et, si un concurrent lâche son adversaire des deux mains, le combat est interrompu. Dans beaucoup de disciplines, les athlètes sont accompagnés de leur entraîneur qui fait office de guide et les avertit comme en

natation d'un virage ou d'un relais à effectuer à l'aide d'un long bâton matelassé à son extrémité. Ces signaux peuvent aussi être sonores, comme sur les épreuves de sprint ou de saut en athlétisme. Certains guides exécutent le geste à la place de l'athlète. À la boccia par exemple, le guide, tournant le dos à la partie, peut orienter la rampe sur les adjonctions de l'athlète. Il arrive également que les guides prennent part à la course comme c'est le cas

Le handicap du handicap

Les athlètes handicapés présentent des lésions tellement différentes qu'il est impossible, si l'on veut faire respecter l'équité sportive, de les faire concourir ensemble. Il a donc fallu imaginer un système de classifications. Celui-ci fut d'abord basé sur l'atteinte même : certaines épreuves en natation étaient réservées aux amputés du bras, d'autres aux amputés de la jambe ou à ceux souffrant de séquelles de polio... Mais la multiplication des handicaps entraînant la multiplication des classes, le système devenait très complexe à gérer. Les compétitions comprenaient un maximum d'épreuves et les champions foisonnaient, sans comparaison possible de leurs performances. Depuis Séoul, le système a été réformé sur base d'une classification fonc-

en athlétisme où, selon les épreuves, un second couloir leur est réservé, ou en cyclisme dans les épreuves de tandem. Avec comme restriction, l'interdiction absolue pour le pilote d'avoir participé à des épreuves du calendrier de l'UCI au cours des trois dernières années ! Pas question donc de faire appel aux services d'un coureur professionnel, du moins dans les trois années suivant l'obtention de sa dernière licence. Certaines disciplines

tionnelle, c'est-à-dire sur la base de la capacité physique et athlétique restante du sportif et en fonction de la discipline pratiquée. On évalue le handicap à partir de critères strictement médicaux (« testing ») qui prennent désormais en compte la force musculaire des principales articulations du corps – épaules, coudes, poignets, doigts, hanches, genoux, chevilles, etc. – auxquelles on attribue à chaque fois une cotation selon un barème international. Chaque fonction étant évaluée sur une échelle de 0 à 5. Les tests sont effectués à deux reprises et par deux personnes différentes ; le total des points étant ensuite réajusté en fonction du handicap et de la discipline pratiquée. En cas de contestation, le sportif repasse le testing devant un jury composé de trois nouvelles personnes qui votent en leur âme et conscience. Parfois, le vote est secret.



ne font aucune distinction entre les infirmités, mais permettent toutefois d'adapter le matériel. C'est le cas notamment des épreuves de tir où les concurrents sont libres d'utiliser ou non leur fauteuil. Les concurrents ayant des problèmes d'équilibre peuvent utiliser un système de sangles ou un dossier plus élevé s'ils restent assis. Par ailleurs, les archers peuvent compenser un handicap au niveau des membres supérieurs en utilisant un arc à poulie. Selon que l'athlète a un handicap au niveau des doigts

ou de la main soutenant l'arc, il pourra avoir recours à une aide mécanique ou fixer son arme à l'aide d'un bandage, ou même porter une attelle.

Quelle que soit la discipline, il n'est en tout cas pas question de prendre le moindre risque. En dynamophilie par exemple, un athlète présentant un handicap au niveau supérieur du corps peut être exclu de la compétition si un officiel estime que sa participation représente un quelconque danger pour lui. D'ailleurs, chaque concurrent doit être en mesure de tendre le bras, seule une perte d'extension de 20 degrés étant tolérée.



handisport

chapitre



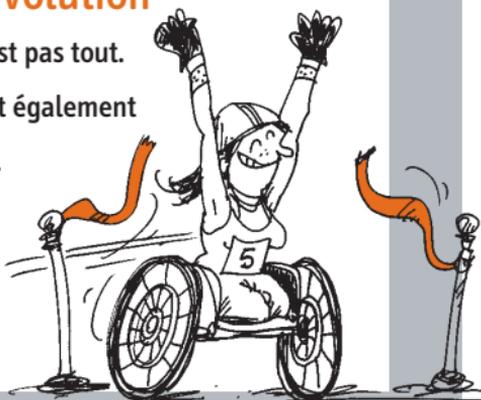
***Pour une meilleure
gestuelle
quotidienne***

techniques



T E C H N I Q U E S

Les performances sans cesse renouvelées des athlètes handisport reposent essentiellement sur un **entraînement** plus rigoureux et une **évolution** du matériel. Mais ce n'est pas tout. La **technique** revêt également beaucoup d'importance.



La pratique d'une discipline handisport permet de retrouver une meilleure estime de soi et de maintenir la forme. Mais la recherche sans cesse renouvelée d'un meilleur maintien rend également plus efficace la gestuelle quotidienne. Quiconque a eu l'occasion de rouler sur un vélo trop petit ou trop grand sait la perte d'énergie que cela engendre. La réalité de la vie en fauteuil n'est pas très différente. Ainsi les athlètes se sont rendu compte qu'il valait mieux réduire le diamètre des roues et des mains courantes. Cela permet en outre d'abaisser le centre de gravité du couple sportif-fauteuil.



On s'est également rendu compte, lors d'épreuves d'endurance, qu'il valait mieux avoir les jambes repliées ou même collées au corps afin que le poids du corps repose juste au-dessus de l'axe des roues. Les jambes repliées sous le corps compriment le thorax et l'abdomen, facilitant la mécanique ventilatoire en l'absence de ceinture abdominale. Les épaules se retrouvent quasiment à l'aplomb de la partie antérieure de la main courante, là où s'exerce la poussée. Enfin, cette position fixe idéalement le tronc, éliminant les mouvements parasites, consommateurs d'énergie. Aujourd'hui, la quasi-totalité des athlètes a adopté cette position. La technique de poussée a également changé du tout au tout : les compétiteurs ne tiennent plus la main courante – cela va trop vite –, ils la boxent littéralement en formant avec les mains une pince bidigitale pouce-index qui entraîne des gains de temps et de vitesse considérables.



handisport

chapitre



*Tous semblables
mais si différents*

la région

LEXIQUE

Si, pour les besoins de la compétition, les athlètes sont regroupés par catégories, ils n'en restent pas moins des personnes avec des handicaps, donc des souffrances, **différents.**



Handicap

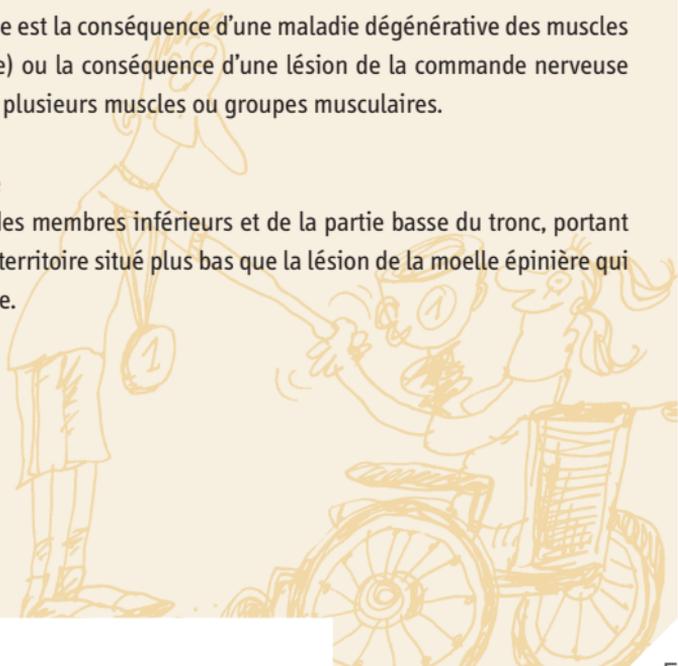
Le mot « handicap » trouve son étymologie auprès des parieurs anglais qui utilisaient l'expression *Hand in cap*, littéralement « La main dans le chapeau », lorsqu'ils tiraient au sort leur favori, alors que tous les concurrents avaient des chances de gagner. Puis, le terme est resté dans le monde hippique, désignant cette fois les favoris dont les selles étaient lestées ou qui devaient parcourir des distances plus grandes pour rendre la course équitable. Ce n'est qu'en traversant la Manche dans les années cinquante que le terme « handicap » a changé de signification pour désigner non plus les personnes favorisées par la vie mais bien plutôt celles qui ne l'étaient pas.

Paralysie

La paralysie est la conséquence d'une maladie dégénérative des muscles (myopathie) ou la conséquence d'une lésion de la commande nerveuse d'un ou de plusieurs muscles ou groupes musculaires.

Paraplégie

Paralysie des membres inférieurs et de la partie basse du tronc, portant sur tout le territoire situé plus bas que la lésion de la moelle épinière qui la provoque.



Tétraplégie

La tétraplégie est une paralysie des quatre membres.

Hémiplégie

Paralysie complète ou incomplète frappant une moitié du corps partiellement ou entièrement.

IMC

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser supposer, l'infirmité motrice cérébrale (IMC) ne désigne pas un trouble de la personnalité, mais représente un état pathologique consécutif à une infection ou une intoxication. Les troubles sont caractérisés par l'anomalie du tonus musculaire.

- Spasticité : mouvements rigides et lents
- Athétose : mouvements désordonnés et involontaires
- Ataxie : mouvements lents et imprécis.

Ce handicap s'accompagne parfois de troubles du langage, de déficits sensoriels ou intellectuels.

Cécité

La cécité résulte de nombreuses causes affectant l'œil ou les voies optiques : opacification du cristallin (cataracte), inflammations et ulcères de la cornée, iritis, glaucome, choroïdite, décollement de la rétine, et lésions du nerf optique.

Les fédérations reconnues par l'ADEPS

Fédération du Sport belge adapté et paralympique Wallonie-Bruxelles (FSBAP-WB)

Rue Trieu Kaisin 86 / 6061 Montignies-sur-Sambre

☎ 071 48 99 90

✉ fsbap_wb@skynet.be

Fédération Multisports adaptés (FéMa)

Chaussée de Haecht 579 BP40 / 1031 Bruxelles

☎ 02 246 42 35

✉ anne-catherine.margot@mc.be

🌐 <http://www.fema-foa.be>

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

🌐 www.adeps.be



BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

QUELQUES SITES INTERNET**www.handiplus.com**

Le site [handiplus.com](http://www.handiplus.com) est une vraie plaque tournante, pas seulement pour le sport mais pour le monde handicapé en général. Les liens sont très nombreux et les informations régulièrement mises à jour.

www.olympic.be

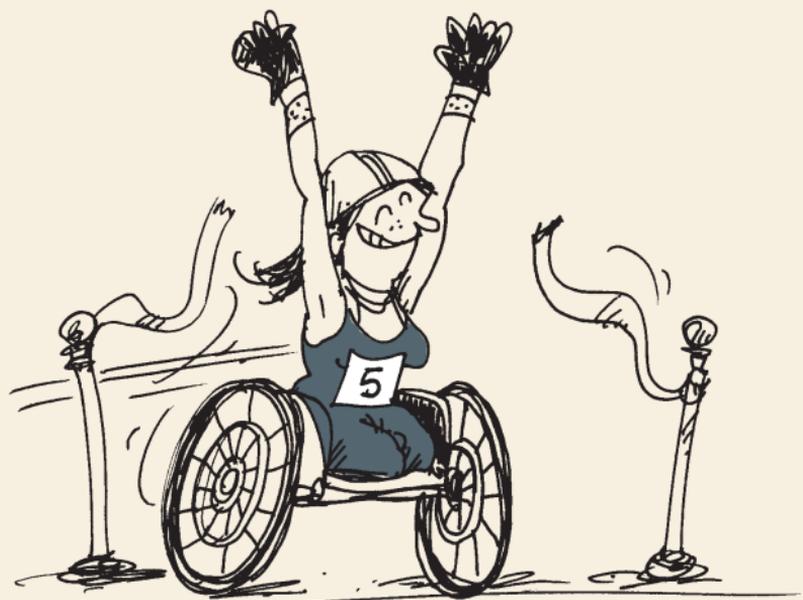
Site officiel du Comité Olympique et Interfédéral Belge qui donne dans sa rubrique *Sport de haut niveau Belgian Paralympic Team* toutes les informations officielles sur les élites paralympiques belges.

www.paralympic.org

Site en anglais, et très bien fait, du Comité international paralympique.

www.athens2004.com

Le site des prochains Jeux olympiques est également accessible en français et offre une large couverture aux Jeux paralympiques.



Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!

