

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Sport-handicap : pour échapper à la résignation  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997309>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sport-handicap – pour échapper à la résignation

Extrait du magazine de la Banque populaire suisse

### Un initiateur: le général Guisan

Un large éventail d'activités sportives s'offre à ceux que la chance a dotés d'une saine constitution. En revanche, les handicapés, là comme sous d'autres rapports, voient leur horizon quelque peu restreint. Et pourtant, ils ne doivent ni ne peuvent renoncer à l'exercice d'un sport, car pour eux le mouvement est une nécessité.

«Les non-handicapés peuvent faire du sport – les handicapés le doivent», telle est la devise de la Fédération suisse de sport-handicap (FSSH). C'est le général Guisan, un homme fort engagé socialement, qui sur proposition d'un invalide a donné le coup d'envoi à la promotion du sport pour handicapés en Suisse. Il avait remarqué les efforts déployés par les pays voisins dans le but d'améliorer la situation des innombrables blessés de guerre. En l'occurrence, il s'agissait non seulement de faire face aux besoins économiques en créant des emplois et en octroyant des rentes, mais également d'améliorer la condition physique et spirituelle des invalides, en leur donnant de l'exercice gymnique et sportif. A la tête de ce mouvement se trouvaient d'anciens sportifs qui, blessés au cours de la guerre, cherchaient un genre de sport restant à leur portée. Certes, les hostilités ont épargné la Suisse, mais chez nous aussi, on rencontre une multitude de gens atteints de handicaps depuis la naissance, par suite d'accident ou de maladie. Ils ont retenu l'attention du général Guisan, qui en 1956 suggéra la fondation du «Groupe de travail suisse pour le sport des handicapés».

### Un tournant dans la vie

Au début, le problème majeur résidait dans l'information. De nombreux handicapés, du fait de la surveillance par trop anxieuse de leurs proches, ne connaissaient en rien les possibilités d'activités sportives. Aujourd'hui, plus de 7500 handicapés, répartis en quelque 90 clubs, pratiquent régulièrement du sport dans notre pays. Un beau succès! Mais il reste encore beaucoup à faire, car la Suisse compte environ 250 000 invalides.

### Retrouver confiance en soi

Pour les handicapés, le sport est une nécessité. Un exercice sportif régulier contribue à ce que les parties de l'organisme non touchées par le handicap restent saines, résistantes et aptes à fonctionner. Les membres particulièrement atteints peuvent mieux accomplir leur tâche grâce aux effets de l'entraînement. De plus, le sport se répercute positivement sur l'état d'esprit: la confirmation d'être encore à même

de réaliser d'appréciables performances aide maint handicapé à retrouver confiance en soi. C'est le cas, tout spécialement, des personnes qui ont subi un grave accident.

### Camaraderie et bonne humeur

Le sport et le jeu entre camarades sont le meilleur remède contre la résignation. C'est l'occasion, pour le handicapé, de rencontrer ses compagnons d'infortune dans la bonne humeur qui règne pendant et après les heures d'entraînement.

### Bouger pour ne pas... rouiller!

Le sport-handicap revêt une grande importance pour la santé publique et l'économie publique. En effet, les statistiques prouvent que les handicapés qui ne s'imposent pas d'exercice corporel, deviennent tôt ou tard tributaires de rentes. C'est pourquoi l'Assurance-invalidité soutient les activités du sport-handicap, en subventionnant des cours de moniteurs. Depuis des années, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, à Macolin, accorde une large hospitalité au sport-handicap. En 1981, qui est l'«année de la personne handicapée», il serait souhaitable que ce genre de sport connaisse un nouvel essor en Suisse. Car chacun sait que prévenir vaut mieux que guérir – autrement dit, qu'il faut bouger pour ne pas... rouiller.

### La gymnastique, point de départ

Même si la gymnastique est considérée avant tout comme un exercice d'équilibre, elle est aussi, d'une certaine façon, un «sport de combat»: c'est une lutte contre l'immobilité, qui est principalement le lot des handicapés.

### Aux agrès avec entrain!

La gymnastique aux agrès fortifie surtout la musculature des épaules, des bras, du torse et du bassin. Par conséquent, ce sont en premier lieu les handicapés de la marche – les amputés et les paralysés – qui font usage de la riche panoplie d'engins dont sont équipées les salles de gymnastique.

### L'école de la marche

Ce qui paraît tout naturel aux non-handicapés peut exiger des invalides – aussi dans la vie quotidienne – de vraies performances sportives: la marche. En effet, de nombreux handicapés se déplacent à l'aide de prothèses ou d'appareils de soutien, ce qui leur évite la chaise rou-

lante. A l'école de la marche ils apprennent, assistés de spécialistes, à surmonter les problèmes du déplacement en se servant de ces accessoires. Une des étapes les plus difficiles consiste à descendre un escalier: ce n'est qu'au prix de beaucoup de patience et d'exercice que cet objectif est atteint.

### **L'athlétisme: pénible parfois – efficace toujours**

Le meilleur moyen de fortifier le cœur et les poumons est la course. Cette discipline est pratiquée dans tous les cas où l'invalidité n'affecte pas la marche: par exemple chez les amputés, les aveugles, les sourds. Ce qui compte le plus, c'est l'expérience vécue de la course, si possible à l'air frais, et non pas une technique particulière. Les paraplégés peuvent améliorer leur condition par des courses de chaises roulantes; de telles compétitions entre camarades ne manquent pas d'effet stimulant. En ce qui concerne le saut en hauteur et en longueur, il faut observer le même principe que pour la course: le genre de handicap doit permettre de sauter normalement, car courir ou sauter avec des prothèses ou des attelles comporterait un trop grand danger de blessures en cas de chute.

### **Aveugles «guidés»**

Les aveugles occupent une place à part dans le sport pour handicapés: contrairement à d'autres invalides, ils peuvent se mouvoir en toute liberté. Sur le terrain de sport, un «guide» ou «moniteur» se charge de compenser la déficience de l'organe visuel. Le guide est, pour l'aveugle, un auxiliaire «voyant»: pour la course sur piste, par exemple, il fait office de pilote et conduit l'aveugle à l'aide d'une courte ficelle élastique. A force d'entraînement, l'aveugle suit son guide simplement au bruit des pas. Lors de courses sur courtes distances, des faibles de la vue parviennent à se diriger d'après les instructions acoustiques du moniteur; celui-ci, placé à la ligne d'arrivée, se signale au coureur en émettant par mégaphone des «do-do-do».

### **L'attrait du nouveau**

Les jets et les lancers sont les deux disciplines d'athlétisme les plus pratiquées par les handicapés. Il s'agit soit d'une épreuve de force, mesurée d'après la longueur du jet, soit d'une question d'habileté lors des lancers de précision. Grâce à la variété des spécialités (balles, poids, massues, javelot) et de leur exécution, l'entraînement peut être conçu de façon à garder toujours l'attrait du nouveau.



### **Des performances remarquables**

Même si le sport pour les handicapés vise en premier lieu le «fitness», l'élément stimulant de la compétition ne lui manque pas. Ci-après, un aperçu des performances réalisées par des invalides grâce à un entraînement intensif:

lancer du javelot (amputés des jambes)	26 m
lancer du poids (paraplégiques)	11 m
saut en longueur (amputés des bras)	3,30 m
course de 100 m (aveugles)	12 sec.
haltères (paraplégiques)	165 kg
course de chaises roulantes sur 10 km	40 min.

### **Contact avec la nature**

Dans la neige comme dans l'eau, les handicapés physiques peuvent réaliser des performances tout à fait comparables à celles de non-handicapés. Des amputés d'une jambe, par exemple, réussissent même des descentes difficiles – sur une seule jambe car ils skient sans prothèse afin d'éviter des blessures en cas de chute. Des bâtons-béquilles, appelés aussi cannes américaines, garantissent le soutien nécessaire. Les aveugles comptent sur un guide voyant qui les conduit par des appels de la voix. Les plus talentueux et entraînés, peuvent même entreprendre des tours difficiles et godailler dans les descentes. La promenade à skis, en revanche, est un sport pour tous – un repos pour le corps et l'esprit.

Point culminant de l'année: les championnats suisses de ski alpin et nordique. Les spectateurs sont impressionnés non seulement par les performances des handicapés en descente et en slalom, mais aussi par leurs exploits en ski de fond, sur des pistes de 2,5 et 10 km.

Depuis 1966, des cours de ski sont donnés à des enfants atteints de légers troubles moteurs cérébraux. Moniteurs de ski et thérapeutes joignent leurs efforts afin que chaque enfant apprenne à surmonter ses propres difficultés. En tout, la FSSM organise chaque année 27 cours de ski pour amputés, aveugles et paraplégés.

### **Les aveugles aussi font du ski**

Comment l'accompagnateur indique-t-il au skieur aveugle, la direction à prendre? Tout simplement, en utilisant le système de la montre. On admet que le skieur se trouve au milieu du cadran, avec les skis dirigés vers midi. Une légère correction vers la gauche correspond à 11 heures, vers la droite, à 1 heure. Lorsque l'aveugle descend et qu'il doit tourner à gauche, le commandement est: 9 heures! Cette technique de la montre peut aussi être appliquée après la descente, au moment du casse-croûte: dans l'assiette, les légumes sont à 8 heures, les pommes de terre à 6 heures et la viande à 3 heures, selon les indications de l'accompagnateur.

### Cheval et cavalier

L'équitation est un sport idéal pour les victimes de troubles moteurs cérébraux, pour les poliomyélitiques, les amputés et les aveugles, mais aussi pour les handicapés mentaux. Plus d'un, après avoir pris place sur le dos d'un cheval, ne peut quasiment plus se passer de ce contact. Les aveugles nécessitent un accompagnement attentif, car le cheval ne «pense» pas pour son cavalier: lors d'une excursion, par exemple, il pourrait se produire que la monture emprunte des chemins encombrés de branches basses.

### Union au sein de l'équipe

La vie en société est un aspect important du sport pour handicapés: les séances d'entraînement et les rencontres sportives renforcent le sens communautaire et agissent contre l'isolement, dont les handicapés sont particulièrement menacés. Le sport d'équipe, où l'homogénéité est une condition première, contribue le mieux au développement de l'esprit communautaire.

### Sur les «fonds de pantalons»

Le jeu le plus aimé est sans doute la «balle assise» (voir J + S no 5/81).

Le rollball est un autre jeu d'équipe, qui s'inspire du handball en salle. Les deux équipes sont composées chacune de neuf joueurs qui se meuvent sur des placets roulants et qui essaient, par un jeu de passe, de tirer le ballon dans le but adverse.

Les handicapés en chaise roulante jouent de préférence au basketball; dans ce cas, les équipes comptent chacune cinq joueurs. Ce genre de sport est très exigeant – une mi-temps dure vingt minutes. Le badminton et le tennis de table peuvent se jouer en simple ou en double. En tennis de table, on voit parfois des amputés des bras tenir la palette dans la bouche et faire preuve d'une habileté déconcertante.

### Autres spécialités

Le tir: à l'arc ou au pistolet, les handicapés réalisent des performances égales à celles des non-handicapés.

Les excursions/l'alpinisme: les semaines d'excursions et d'alpinisme, qui ont lieu régulièrement, donnent aux handicapés l'expérience de la nature et de la camaraderie.

En sport-handicap, les sourds constituent un groupe important. Ils s'adonnent entre autres au ski, au handball, au football, au tir et au tennis.

Le sport pour les handicapés mentaux: en Suisse, la majorité des invalides sont des handicapés mentaux, qui souvent sont également diminués dans leurs fonctions corporelles. Pour eux, le sport ne peut se pratiquer que sous une conduite experte, dans la perspective d'une amélioration en matière de motricité, de coordination et de perception.

### Avoir un objectif en vue

Chaque année, les adeptes du sport-handicap se rencontrent sur les installations de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, à l'occasion des journées de sport pour handicapés. La 19e édition de cette manifestation a réuni, en 1980, environ 1100 sportives et sportifs; ils devaient se mesurer dans quatre spécialités – au choix parmi vingt disciplines.

L'objectif premier de ces joutes n'est pas la place au classement général, mais la lutte contre soi-même et l'amélioration du résultat de l'année précédente. Les Journées sportives de Macolin encouragent à l'entraînement tout au long de l'année, car il est plus facile de faire un effort lorsque l'on a un objectif en vue.

### Esprit olympique

Les Jeux olympiques pour handicapés ont aussi leurs vainqueurs et leurs médailles; en 1980, les Jeux d'hiver ont eu lieu à Geilo (Norvège) et ceux d'été à Arnhem (Hollande). 2000 athlètes, en provenance de 42 pays, y ont participé. Après la prestation du serment olympique, les athlètes commencèrent à mesurer leurs performances et leurs records – avec un enthousiasme et une correction qui malheureusement font souvent défaut dans le sport de pointe «commercialisé». A Arnhem, la délégation suisse récolta 29 médailles (9 d'or, 10 d'argent et 10 de bronze). «C'était merveilleux», raconta un participant, «j'en ai infiniment profité – pas seulement du point de vue physique. Jamais, autrement, je ne me sens aussi libre, et parfois monte en moi un indicible sentiment de bonheur. Le sport m'a rendu plus sûr de moi!»

### Renseignements

Tous renseignements peuvent être obtenus à la Fédération suisse de sport-handicap (FSSH), secrétariat central, Bürglistrasse 11, 8002 Zurich, téléphone 01 202 51 16.

