

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	46 (1989)
Heft:	3
 Artikel:	Handicapés en escalade
Autor:	Josi, Walter
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998655

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](#)

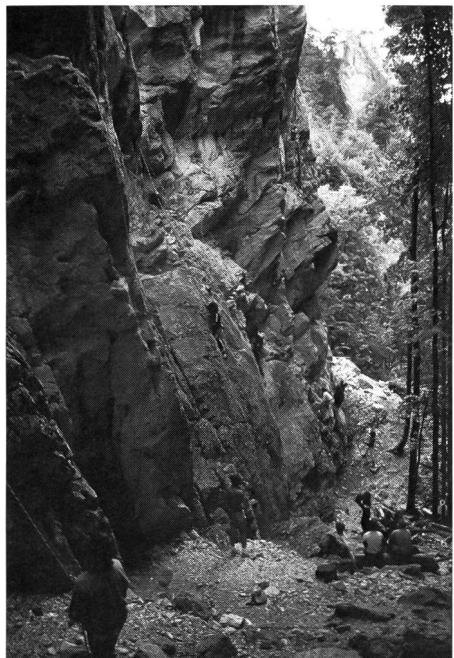
Download PDF: 17.02.2026

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

Handicapés en escalade

Walter Josi, chef de la branche sportive Alpinisme
Traduction: Françoise Müller-Huguenin

C'est sur un terrain totalement inconnu pour nous que nous allions nous hasarder: travailler, dans le cadre de deux cours fondamentaux, avec des participants handicapés et avec leurs moniteurs. Il s'agissait d'une part d'un camp sportif pour handicapés et, d'autre part, d'un cours d'escalade pour futurs maîtres d'éducation physique. Le moins que l'on puisse dire, c'est que les expériences que nous avons faites à ces occasions valaient la peine d'être vécues.



«Le Paradis».

En ce qui me concerne, la demande que m'a adressée Yves Horand n'a pas manqué de soulever, en moi, une certaine excitation, car je n'avais encore aucune expérience dans le travail avec les handicapés. Lorsque j'en ai discuté avec les étudiants, ils n'ont tout d'abord pas manifesté un grand enthousiasme. Cependant, l'attrait du neuf, le défi lancé ont fini par vaincre leurs sentiments de peur et d'appréhension.

Dès lors, nous avons essayé de nous mettre dans la peau d'un handicapé, d'un malvoyant en l'occurrence. Et d'ailleurs, en escalade, n'est-on pas de toute façon obligé de faire preuve d'une confiance «aveugle»? Mais comment devions-nous nous y prendre? Tout d'abord, il nous fallait trouver un endroit dépourvu de dangers majeurs et où les participants pourraient faire leurs premières expériences sans prendre de risques.

Approche

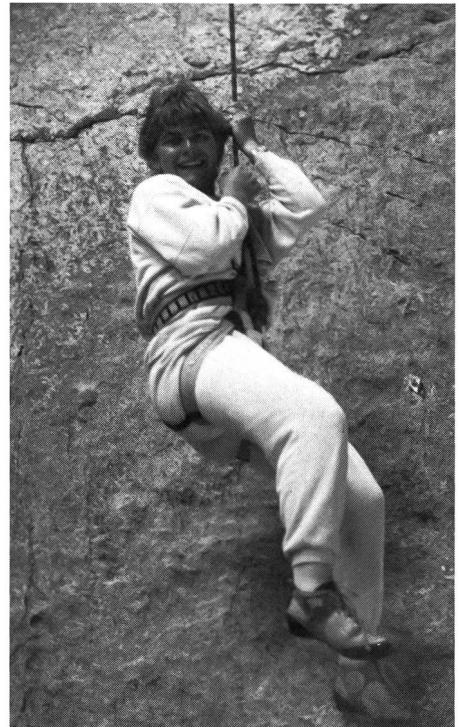
Notre choix s'est finalement porté sur «Le Paradis», un jardin d'escalade situé près de La Heutte: approche simple et courte, bonne vue d'ensemble pour les responsables, degré de difficulté adapté avec des passages malgré tout assez raides. Nous avons préparé les chaussures d'escalade et les baudriers; nous avons aménagé des moulinettes. Cette manière de s'assurer ne permet, en principe, d'évoluer que derrière une personne expérimentée. La corde, après avoir été passée dans une boucle d'assurage, revient au sol où elle est tenue et manœuvrée avec science par un moniteur. Ainsi, le grimpeur peut lâcher prise à tout moment: il reste suspendu et est ramené au sol sans problème.

Les premiers essais avaient pour but de faire prendre confiance en l'assurage. Pour y parvenir, on demandait aux participants d'effectuer une grimpée de deux ou trois mètres avant de se laisser tomber: on pourrait presque parler de «confort» lorsque l'on est ainsi suspendu à la corde en donnant l'impression d'être comme en état d'apesanteur. Lors de l'étape suivante, les participants devaient monter un peu plus haut, choisissant eux-mêmes quand ils voulaient sauter.

Bons pour l'escalade!

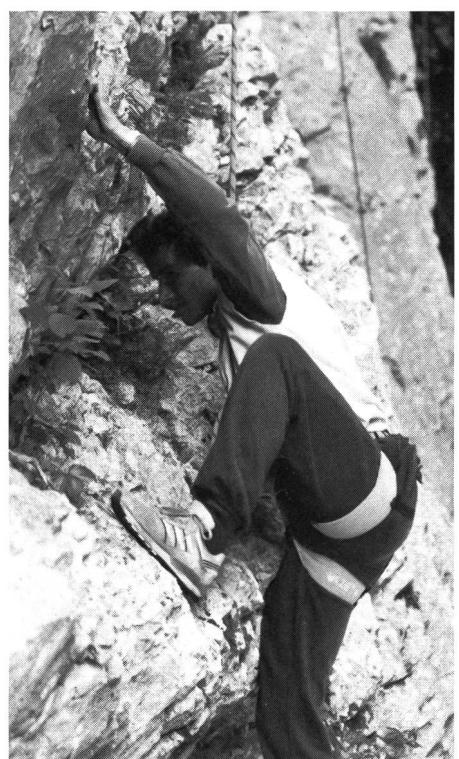
Après ces exercices d'accoutumance, rien n'empêchait plus de passer à l'escalade proprement dite. Dès lors, notre étonnement fut constant et il alla même en grandissant en voyant, par exemple, avec quel zèle et quelle habileté Urs, aveugle, tâtais la forme des marches avant d'y poser le pied avec précision et de façon parfaitement coordonnée, en voyant aussi Luzia, handicapée des jambes, franchir un véritable surplomb et s'élançer ensuite dans le vide en poussant un cri de jouissance; en rappel, elle s'écartait volontairement de la paroi, provoquant, ainsi, un mouvement pendulaire qu'elle savourait à chaque fois. Quant à Roland, un malvoyant, il nous a aussi éblouis par la façon dont il abordait un surplomb en appliquant à la perfection la technique des jambes écartées: dans un effort de concentration exemplaire, il parvenait à canaliser de façon extraordinaire toute son énergie en direction d'un point précis.

Fortement impressionnés par le courage et la dextérité de nos nouveaux compagnons, nous avons alors entamé



Luzia au bout de sa corde.

la descente et ce n'est que parvenus dans la forêt que nous avons réellement pris conscience de ce que signifiait «être handicapé à vie»: ici, où chaque pierre, chaque racine est de par elle-même un obstacle à surmonter. En conclusion, je dois dire que nous avons eu de quoi réfléchir sur nous-mêmes à l'exemple que nous ont donné nos amis handicapés, toujours enthousiastes et débordant d'une intense joie de vivre.



Roland: dialogue avec le rocher.

L'opinion d'un futur enseignant

Jean-Marie Schenkel,
Université de Genève

Dans le cadre d'un stage complémentaire aux études de maître d'éducation physique de l'Université de Genève, j'ai suivi, à Macolin, un cours d'escalade d'une durée d'une semaine, cours placé sous l'experte direction de Walter Josi, chef de la branche Jeunesse+Sport Alpinisme. En plus de magnifiques après-midi de formation dans la région de Macolin et d'une «excursion» d'une journée à Ueschchenen, nous avons également participé à une expérience très enrichissante: initier de jeunes aveugles aux joies de l'escalade!

D'abord, lorsque l'on nous a proposé d'encadrer ces «élèves» d'un nouveau genre, nous n'avons pas manqué de faire part de nos craintes. Nous nous demandions comment nous allions nous y prendre pour réussir dans cette difficile entreprise.

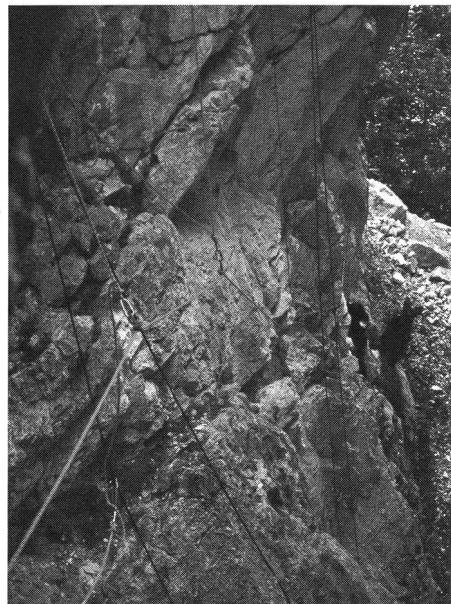
Parvenus au lieudit «Le Paradis», où se trouve la falaise la plus proche de Macolin, nous nous sommes mis sans tarder à l'ouvrage, passant deux bonnes heures à préparer le terrain: re-



...confection de noeuds...

pris aux participants à faire un noeud d'encordement. Cela fait, il ne restait plus qu'à... grimper.

D'emblée, certains ont démontré un sens de l'escalade étonnant. Nous avions peine à croire qu'ils n'y voyaient pas et qu'ils pratiquaient ce sport pour la première fois. D'autres éprouveront plus de peine, mais grâce aux encouragements et à l'aide de tout le monde, ils finiront par venir, eux aussi, à bout de toutes les difficultés. Nous avons été vraiment impressionnés par le courage et la volonté de ces jeunes handicapés de la vue: pour eux, chaque mètre de gagné équivaut à une victoire sur eux-mêmes et, lorsqu'ils parvenaient au sommet, ils éclataient d'une joie indicible. Je dirai donc, en guise de conclusion, que si nous leur avons bien donné un cours d'escalade, ils nous ont rendu, pour leur part, une leçon que nous ne sommes pas près d'oublier.



Préparation du terrain...

cherche de voies adaptées, installation de plusieurs moulinettes et de cordes fixes. Vers quinze heures, nos jeunes amis d'un jour arrivèrent au pied de la falaise. On procéda aux présentations et, malgré le handicap de la langue, les contacts furent immédiatement excellents. Nous avons alors commencé par équiper chaque aveugle d'un baudrier et de chaussures d'escalade.

Puis nous nous sommes dirigés vers le départ des voies. Là, nous avons ap-

Escalade: un aveugle raconte...

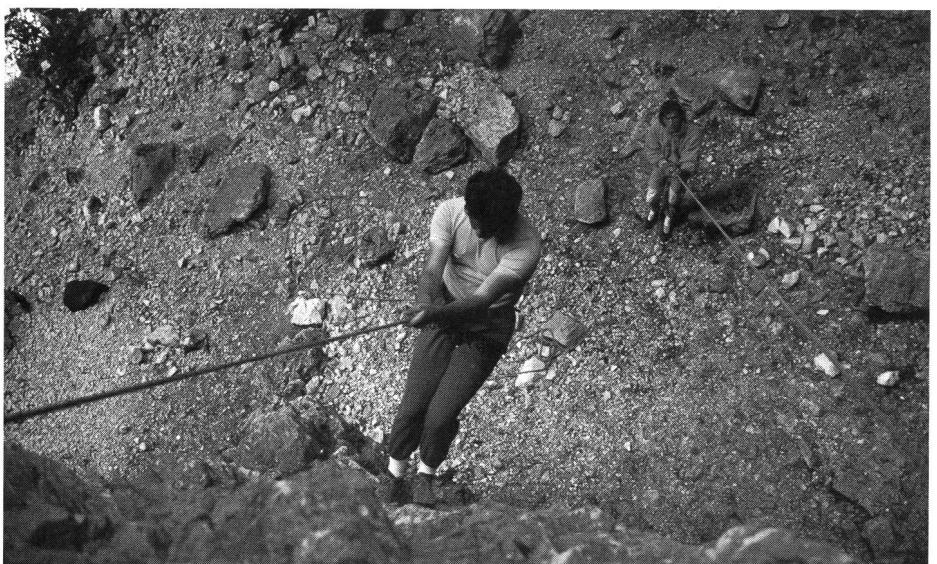
Urs Rehmann
Traduction: Françoise Müller-Huguennin

Pour moi, rien n'est plus fascinant que de me retrouver face à face avec une paroi rocheuse dont je ne puis estimer la hauteur. Jusqu'à ce que j'aie pu en faire réellement l'expérience, je ne pouvais imaginer être capable de vaincre une paroi: c'était une chose impensable, un rêve tout au plus! C'est pourquoi, lorsque l'on me donna l'occasion de le réaliser, j'ai d'abord éprouvé des sentiments partagés entre la joie et la crainte: était-ce «possible»? Oui! Après avoir écouté avec attention une série d'informations relatives à l'environnement et aux principales règles à respecter, je me sentis prêt à tenter un premier essai.

Parmi les observations que j'ai faites, alors, une des plus grandes a été de découvrir à quel point la roche pouvait être variée. Comme j'étais obligé d'explorer sans cesse la paroi dans ses moindres aspérités, j'acquis rapidement des connaissances approfondies en la matière.

Pourtant, dans cette aventure, c'est le défi lancé à mon corps par l'ascension dans le rocher qui fut l'événement marquant pour moi: devoir exécuter des mouvements précis, éprouver la sensation d'un bon dosage entre l'équilibre et la force, examiner avec soin chaque nouveau pas, apprendre à fixer par moi-même mes limites.

Je suis persuadé, pour l'avoir vécue – et ce sera ma conclusion –, que l'escalade peut constituer une expérience riche et précieuse pour les aveugles. Mettant le corps et le psychisme à forte contribution, elle permet d'éprouver des sensations au plus profond de soi, des sensations fortes et durables. ■



...escalade.