

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	53 (1996)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Sport avec des groupes défavorisés : skier malgré un handicap
<b>Autor:</b>	Kreinbühl, Romy / Fuhrer, Sandra
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998326">https://doi.org/10.5169/seals-998326</a>

### 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:** 29.01.2026

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

## Sport avec des groupes défavorisés

# Skier malgré un handicap

Romy Krienbühl, Sandra Fuhrer  
Traduction: Dominique Müller



**Dans le cadre de la formation des maîtresses et maîtres de sport de l'EFSM, deux étudiantes ont effectué un stage pratique de sport avec des groupes défavorisés à Davos, dans un camp de ski pour adultes handicapés physiques. (Ny)**

Avant d'entamer le récit de cette passionnante aventure, j'aimerais vous exposer les raisons qui nous ont motivées à participer à ce camp de ski réservé à des handicapés physiques. Sachez d'abord qu'il ne fut pas facile de convaincre la FSSH (Fédération suisse de sport handicap), car il est vrai que jusqu'à présent, bien rares sont les étudiants de l'EFSM ayant consacré leur stage à un cours de ce type. Mais après plusieurs entretiens téléphoniques, notre joie fut bientôt à son comble lorsque les responsables concernés consentirent enfin à nous enrôler comme aides monitrices à Davos!

Nous espérions en premier lieu vivre une relation directe avec les participants. En effet, très souvent, nous ne connaissons les handicapés physiques qu'à l'occasion de leur séjour en clinique ou dans un centre de rééducation et nous ignorons tout de leurs pensées, de leurs émotions véritables ou de la façon dont ils perçoivent leur environnement social. Cette semaine de ski nous offrait l'occa-

sion de les aborder dans le cadre privilégié de «leurs vacances», confrontés à leurs joies et soucis quotidiens, et de nous fournir ainsi un regard plus approfondi sur la vie d'une personne handicapée physique.

### Rendez-vous à Davos

Placée sous la responsabilité de Peter Jecklin, qui collabore depuis 1984 avec la FSSH, l'équipe d'encadrement regroupe un noyau composé de moniteurs de ski de Davos, de moniteurs J+S, de samaritains et d'une physiothérapeute, toujours fidèles au poste. Nous avons donc rejoint les cinq membres de l'équipe et avons pu nous rendre compte à quel point le travail accompli est important et indispensable!

Après avoir découvert, dans l'après-midi du samedi, le domaine skiable du Jakobshorn, nous avons vu arriver les premiers participants dans la soirée, venus en train ou en voiture. Quelques-

uns ont été amenés par leurs parents et d'autres ont profité du véhicule d'un de leurs collègues.

Nous avons noué les premiers contacts avec les personnes handicapées lors de l'apéritif offert au restaurant. Les participants, dont l'âge varie de 10 à 50 ans, proviennent de toutes les régions de Suisse alémanique. La plupart se connaissent déjà pour avoir fréquenté d'autres cours ensemble et ont visiblement grand plaisir à se retrouver, à voir la joie inscrite sur leur visage et la chaleur de leurs effusions. Pour pouvoir participer à ce camp de Davos, nos fans de ski ont dû s'inscrire auprès de la FSSH, qui a procédé à une sélection fondée sur le type de handicap et les médicaments utilisés. Exigence de base requise des participants: l'autonomie. Malgré leurs divers handicaps (voir encadré), tous se sont engagés avec enthousiasme dans cette aventure. Pour nombre d'entre eux, c'est même la plus belle semaine de l'année!

### De grands progrès...

C'est avec enthousiasme et une petite pointe de nervosité que nos 14 participants font leur apparition au petit déjeuner du dimanche matin. Pour la majorité d'entre eux, c'est la première fois cet hiver qu'ils chaussent des skis, mais le seul fait de partager la même expérience avec d'autres personnes qui ont elles aussi de sérieux handicaps à surmonter les rassure. Ils se réjouissent aussi de rencontrer des handicapés dans la même situation, afin de partager leurs idées et leurs expériences.

Afin de leur ménager le maximum d'expériences positives et de progrès, nous avons constitué différents groupes pour assurer un enseignement suivi adapté aux possibilités de tous. Tout en tenant compte des handicaps de chacun, nous avons pour objectif de perfectionner leur technique de ski. Mais pour savoir ce que signifie vraiment skier sur une seule jambe, le mieux est d'en faire nous-mêmes l'expérience!

#### ... chez les amputés d'une jambe

Andi et Vlasta, tous deux amputés d'un membre inférieur, nous prêtent leurs «stabilos» (il s'agit de deux skis courts qui sont dirigés avec les mains) tandis que nous leur confions nos bâtons en échange. En évoluant sur un ski – ou plutôt sur trois! – on apprend progressivement à mieux cerner la pratique de ce «monoski» très particulier. Nous avons vite compris pour-

quoi la station debout, à l'arrêt, est si pénible et éreintante! De même que les longs téléskis sont très fatigants et requièrent beaucoup d'énergie. Il s'agit donc de choisir soigneusement les pistes que l'on compte emprunter. Quant aux phases d'enseignement, il convient d'éviter les pauses trop nombreuses et de renoncer aux explications trop longues. Bilan de l'essai: force est de constater que la «glisse» sur un seul ski exige une sacrée technique, notamment pour celui qui désire dévaler une pente à toute allure...

### ... chez les hémiplégiques

Ceux-ci ont, pour leur part, un tout autre handicap à surmonter: en raison de la paralysie qui touche une moitié de leur corps, il leur est très difficile d'équilibrer leur poids sur les deux skis; ils n'y parviennent qu'au prix d'un entraînement intensif, d'exercices appropriés et d'une endurance sans faille. Cet «apprentissage» est souvent source de peines et de frustrations, car la majorité des handicapés étaient souvent des skieurs accomplis, avant l'accident ou la maladie responsable de leur handicap, et ils ont encore toute la technique présente à l'esprit. Ils doivent donc apprendre à consacrer beaucoup plus de temps à leur corps que par le passé, même s'ils ont déjà la représentation mentale du mouvement gravée dans leur esprit. La patience et l'endurance sont donc des qualités essentielles dans la vie d'un hémiplégique. Le stress, les efforts trop grands, la fatigue ou même des objectifs trop ambitieux provoquent des blocages. Une part importante de notre travail consista donc à épargner aux participants les situations de stress et les efforts trop éprouvants. Tâche ô combien difficile, car tous s'étaient fixé un objectif qu'ils étaient bien décidés à atteindre rapidement.

## Crispation et relaxation

Pour éviter les crispations, il faut veiller à ce que les personnes handicapées, qu'elles soient débutantes ou avancées, placent leurs skis de façon bien parallèle et évitent le stumm. Les exercices destinés à l'équilibre réclament une grande confiance en soi et ne sont pas particulièrement appréciés, bien qu'ils soient déterminants pour progresser efficacement. Nous devions également éviter les longues traversées perpendiculaires à la piste, car la pratique du stumm qu'elles imposent suscitent des blocages et génèrent angoisses et échecs. Lorsqu'il n'est toutefois pas possible de les éviter, nous guidons les participants les plus angoissés entre nos jambes afin de les aider à freiner. Il faut également veiller à ménager suffisamment de pauses, et d'une durée appropriée. Alors que nous devions pratiquement freiner nos participants au début de la semaine et les forcer à ne pas trop se surestimer, ce furent eux qui, à la

fin de la semaine vinrent littéralement nous attirer au restaurant Ischalp. Pas étonnant, car entre-temps ils avaient tous réussi à emprunter le téléski du Jakobs-horn et à dévaler jusqu'au bas des pistes et il convenait de fêter cette victoire à sa juste mesure! Même Peter, qui ne skie pourtant que depuis deux ans, y est parvenu le dernier jour et nous a offert la tournée générale pour témoigner de sa joie et son enthousiasme: *Après une semaine, je sais enfin à quoi ressemblent ces pistes!* s'est-il écrit.

## Le programme-cadre

Chaque journée de ski, éprouvante mais bien remplie, est suivie d'un programme de décontraction et d'étirement assuré par une physiothérapeute. La Fédération suisse de sport handicap prévoit également une journée de repos afin de ne pas surmener les participants, journée généralement consacrée au cinéma, à la piscine, à écumer les boutiques ou à déguster simplement un bon chocolat chaud...

## Les relations humaines

Les personnes handicapées expriment très ouvertement leurs sentiments. Nous avons rapidement appris à connaître leurs goûts ou leurs affinités en matière de relations sociales. Leurs émotions sont très fortes et passent rapidement de la joie à la plus profonde tristesse. Et pourtant nous avons été frappés de voir à quel point ils sont respectueux les uns des autres et prêts à s'entraider à tout moment. Ainsi sur les pistes, les plus lents ont toujours été attendus avec beaucoup de patience...

Pas de problèmes pour nouer des contacts avec les personnes handicapées:

### Les différents types de handicaps

- *Troubles cérébraux-moteurs ou paralysie cérébrale:* déficiences de l'appareil locomoteur à la suite d'une lésion cérébrale (manque d'oxygène, jaunisse, hémorragie cérébrale, troubles de la croissance). Symptômes et manifestations caractéristiques: tonus musculaire inadapté, troubles de la coordination, du mouvement et du langage.
- *Hémiplégie:* paralysie frappant une moitié du corps, provoquée par des lésions des centres nerveux moteurs ou des voies motrices.
- *Epilepsie:* maladie nerveuse chronique due à des troubles de certaines fonctions cérébrales. Principaux symptômes: brusques attaques convulsives et pertes de connaissance.

elles se sont montrées très ouvertes à notre égard, tout comme avec leurs collègues. Les membres de l'équipe d'encadrement représentent pour eux une référence indispensable et ils n'éprouvent aucune gêne à solliciter notre aide, que ce soit pour nouer les lacets de chausure, mettre des gouttes dans les yeux, etc... Ils sont également très ouverts en ce qui concerne leur handicap et ne font aucun secret de leurs problèmes quotidiens, du bouleversement de leur vie depuis l'accident ou encore des travaux, souvent trop peu motivants, auxquels ils sont confrontés. Pas de tabous non plus concernant leurs rapports avec leurs partenaires ou leur proches...

Nous avons été surpris de voir à quel point ils ont besoin de communiquer et d'être reconnus, besoin qui s'exprime souvent par des blagues et histoires drôles en tous genres. Sinon, leurs désirs quotidiens sont généralement exprimés sans complexes et nous devions parfois veiller à ne pas trop les gâter. Il y en a certains toutefois qui tiennent beaucoup à leur indépendance et ne réclament de l'aide qu'en cas de nécessité absolue. Grâce à la rotation permanente effectuée par l'équipe de moniteurs avec les différents groupes de ski, nous avons eu la chance d'établir un contact enrichissant avec tous les participants et d'accumuler de précieuses expériences.

## Tous vainqueurs!

La semaine de cours s'acheva glorieusement par un concours, comportant un slalom, un parcours d'adresse, des lancers de précision et des questions. Ce fut encore l'occasion de rivaliser avec les autres et de donner le meilleur de soi. Et chacun de mériter amplement la médaille d'or qui lui fut remise par la monitrice de ski Erika, lors de la soirée d'adieu.

## Conclusion

Grâce à la confiance que Peter Jecklin, l'organisateur et le responsable du cours, nous a témoignée, nous avons eu la chance de pouvoir apporter notre contribution à ce cours. Bien que cette semaine de ski nous ait demandé un engagement et une endurance à toute épreuve, nous sommes reparties le samedi matin le cœur plein de souvenirs et d'expériences chaleureuses. Nous avons été accueillies dès le début à bras ouverts par les moniteurs et les participants. A bien des égards, cette semaine n'a pas manqué de nous ouvrir les yeux: nous avons pris conscience que la vie, malgré un handicap, ou peut-être grâce à lui, a un sens ou en prend un nouveau. Ces personnes handicapées, dont nous avons essayé d'améliorer la technique de ski, nous ont à leur tour donné une leçon de vie: toute situation abordée avec une attitude positive peut être maîtrisée! ■