

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** La mélodie de l'ombre  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995613>

### 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:** 28.01.2026

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



# La mélodie de l'ombre

Manuela Hager souffre d'une forte déficience visuelle, un handicap qui ne l'a pas empêchée d'obtenir le diplôme de maître d'éducation physique et de sport II. Nonobstant, ce titre se révèle insuffisant pour pouvoir exercer cette profession.

*Texte: Nicola Bignasca; photos: Jannette Stangier (p. 21), Beat Ghilardi (p. 23)*

► Exécuter un mouvement les yeux fermés est toujours un exercice fascinant, aussi bien pour un adulte que pour un enfant. Dès lors que la perception visuelle disparaît, de nouveaux canaux se voient stimulés. On s'en remet alors à l'expérience des contraires, utile dans le cadre de l'apprentissage moteur. Pour être capable de surmonter petit à petit un syndrome visuel, il s'avère nécessaire de prendre les mesures qui s'imposent, mais aussi d'apprendre des techniques de compensation. Ces incommodités ne disparaissent néanmoins pas complètement. Le problème n'est pas de mise pour une personne non handicapée: il lui suffit de rouvrir les yeux; ce qui n'est pas le cas pour une personne souffrant d'une déficience visuelle.

## Pas de traitement de faveur

L'expérience des contraires et l'application de techniques de compensation sont deux constantes incontournables pour les déficients visuels. A l'instar de Manuela Hager qui, malgré son handicap, s'est lancée dans une incroyable aventure: passer les examens d'admission à la formation de maître d'éducation physique et de sport à l'EPF de Zurich. «Je savais ce qui allait être examiné et je m'étais préparée en conséquence. En gymnastique aux agrès, je connaissais la

disposition, l'ordre et la hauteur des engins. Dans le parcours technique des jeux de balle, je savais d'où venait la balle et où je devais la lancer, etc. J'étais donc prête.» Tous ceux qui ont passé un tel examen savent bien qu'il ne s'agit en aucun cas d'un exercice alibi formel. Manuela Hager a choisi de taire son handicap: une acuité visuelle de 20%, un fort rétrécissement du champ visuel et un tremblement des yeux appelé «nystagmus».

N'ayant rien remarqué, les experts ne lui ont accordé aucun traitement de faveur. «J'ai échoué dans deux disciplines: en volleyball, dans le jeu 1:1, j'ai raté toutes les balles. En gymnastique et danse, je pensais avoir imité correctement ce qui a été montré; malheureusement, je n'ai pas vu tous les détails.» Le résultat global a toutefois nettement dépassé ses attentes: Manuela Hager a obtenu une moyenne de 4,25; une note qui lui a finalement ouvert les portes de la faculté.

## Combattre les maux de tête

Qu'est-ce qui a bien pu inciter cette jeune femme à suivre une telle formation? Les maux de tête dont elle a souffert durant toute sa scolarité! La lecture mettant ses yeux à très forte contribution, elle a découvert un jour que le sport était l'antidote idéal de ce handicap.

«J'ai commencé à m'entraîner quatre fois par semaine dans un club. Au programme: lancer du poids, lancer du javelot, sprint et musculation. Débarrassée de mes maux de tête, je pouvais à nouveau apprendre de manière plus ciblée et efficace, car le temps pressait.»

Bien que séduite par le sport, cette jeune femme manifestait aussi de l'intérêt pour d'autres études: la littérature ancienne, le russe, la théologie, la musique, la médecine et le droit – des branches associées à la nécessité de lire énormément, ce qui représentait un immense stress pour ses yeux, une surcharge de travail quasi insurmontable. Elle s'est alors vu contrainte d'opter pour une voie plus pratique, axée sur le mouvement. Et c'est ainsi que son choix s'est tout d'abord porté sur la physiothérapie. «J'ai vite compris lors du stage probatoire effectué dans un hôpital que je n'étais pas prédestinée à ce métier. Très sensible de nature, je prenais trop à cœur les maux des patients et le soir, je me sentais complètement abattue.»

Le sport a fini par lui faire prendre le chemin de l'EPF de Zurich. «Je voulais devenir une spécialiste <handicap dans le sport> et m'étais fixée comme objectif d'enseigner le sport dans une école pour malvoyants. A mon avis, intuition, évaluation du handicap, dosage prudence-courage et utilisation des engins sont synonymes de mécanismes normaux. Il m'importait donc de pouvoir transmettre cette expérience de vie en la combinant avec des connaissances spécifiques.»

#### De l'enthousiasme au déni

Après avoir franchi le premier obstacle – l'examen d'admission – Manuela Hager a donc décidé d'entamer des études en sciences du sport. A la faculté, on s'est montré très compréhensif et prévenant, et des mesures ont été prises pour faciliter l'intégration de la nouvelle étudiante dans le cycle normal. Le règlement d'examens a subi quelques adaptations dans les disciplines où cela s'avérait indispensable. En natation: suppression du plongeon de départ; au plongeon: suppression de l'élan. Pour la course d'orientation, les courses de ski et de ski de fond, Manuela Hager était assistée d'un accompagnant. Les mesures prises ont suscité des réactions fort diverses –

allant d'un enthousiasme inconditionnel au déni, voire discrédit – de la part des professeurs et des étudiants.

Certains professeurs ont immédiatement compris les défis que représente, en matière de didactique, une étudiante souffrant d'une déficience visuelle: «Le professeur de natation s'est montré exemplaire. Il a souvent accompagné le déroulement de mouvements avec la main ou avec la voix de manière rythmée. D'autres ont, à ma demande, utilisé des moyens auxiliaires optiques: p.ex. un t-shirt de couleur jaune lumineux pour marquer le début et la fin du banc suédois, les obstacles et la latte de saut en hauteur.»

D'autres disciplines ont présenté des difficultés encore plus grandes. En patinage, le reflet de la glace l'éblouissait à un tel point qu'elle ne voyait plus rien; en danse, elle ne parvenait pas toujours à saisir les combinaisons de pas qui, même pour une personne «normale», s'avéraient déjà difficiles. Grâce à un enseignement individualisé, ainsi qu'à d'interminables entraînements et exercices supplémentaires, elle a néanmoins fini par répondre aux exigences. «J'ai travaillé dur, souvent bien plus que les autres étudiants. J'ai parfois utilisé la vidéo pour visionner tranquillement le déroulement de mouvements complexes.»

#### Malchance et incompréhension

Les professeurs de Manuela Hager ont souvent surestimé ses qualités. Le problème a notamment surgi dans les disciplines dépourvues de mesures particulières. Lors d'une course en montagne, au retour d'un sommet, le groupe, encordé, a effectué la descente très rapidement sans tenir compte du handicap de Manuela Hager. Elle tomba et se blessa grièvement au genou. Un scénario identique s'est reproduit lors d'un camp de sports de neige. Résultat: ligaments croisés déchirés.

Un autre jour, marqué par de fortes chutes de neige et une visibilité nulle, tous ceux pour qui le snowboard n'avait normalement plus de secret se sont soudain retrouvés dans une situation très inconfortable. Pour Manuela Hager, nulle différence. «J'étais pour une fois la seule à pouvoir effectuer la descente avec une certaine

Publicité

# DÉCOUVERT UN TREMPLIN D'ENFER?

Où donner et trouver des conseils: la plateforme des fous de la neige pour les fous de la neige.

**SNOWFRIENDS.CH**



aisance.» Et le professeur de ski de lui confier: «J'ai compris ce jour-là les difficultés auxquelles tu es continuellement confrontée. Ce que nous avons vu aujourd'hui, c'est ce que tu vois dans la vie de tous les jours.»

Le contact avec les autres étudiants n'a pas toujours été facile. Les professeurs se sont certes efforcés de mélanger les groupes pour favoriser les échanges, mais l'intégration de Manuela Hager, hormis quelques exceptions, n'était pas vraiment une réussite. «La plupart m'évitait. J'avais l'impression d'être un élément perturbateur. Il y avait par exemple des matches de volleyball durant lesquels les autres étudiants ne m'adressaient pas un seul ballon, même lorsque j'étais bien placée et que je le voyais. Ils n'ont jamais su agir en pédagogue, et je trouvais cela bien regrettable.»

### Un jet olympique

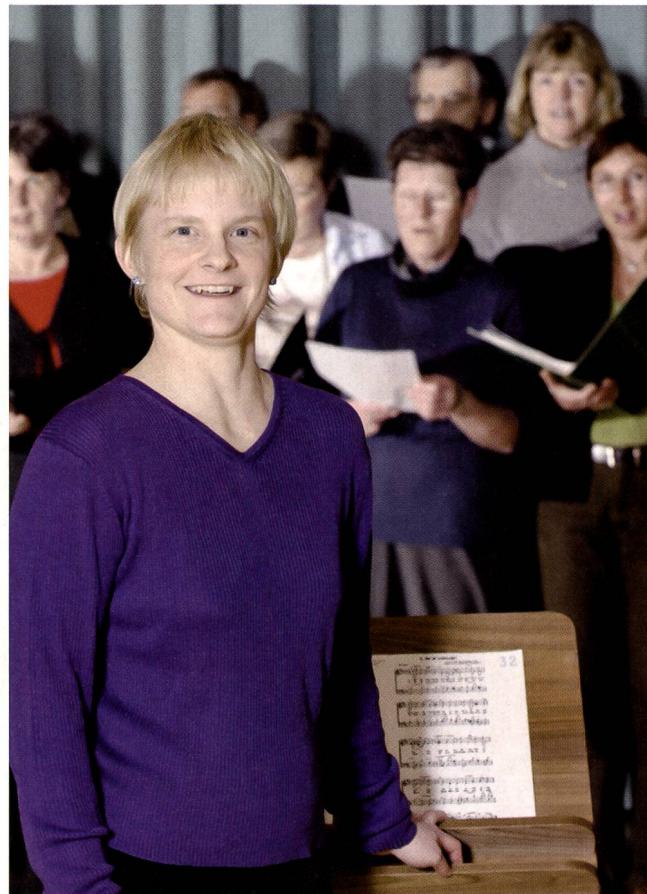
Ses qualités sportives n'ont jamais été remises en cause. Dès sa naissance, Manuela Hager a joué d'une bonne constitution physique. A l'école primaire, elle aimait se mesurer aux garçons, raison pour laquelle ils l'appréciaient beaucoup plus que les filles... ne l'appréciaient! Plus tard, sa maîtresse de sport l'a encouragée à s'inscrire dans un club d'athlétisme. Et les résultats n'ont pas tardé: en peu de temps, elle a atteint la limite pour participer aux championnats de Suisse (des non handicapés) en lancer du javelot. Dans cette discipline, son handicap ne constituait pas un grand problème. «J'ignorais qu'il existait également des compétitions et des championnats pour personnes handicapées auxquels j'aurais pu participer. Lorsque, quelques années plus tard, j'ai pris connaissance des résultats des Jeux paralympiques d'Atlanta, j'ai réalisé que la distance de mon jet m'aurait valu une médaille olympique.»

Manuela Hager a pris sa revanche en 1998 en participant aux championnats du monde d'athlétisme pour malvoyants à Madrid: elle s'est classée septième au saut en longueur. Sa discipline de prédilection, le lancer du javelot, a malheureusement dû être annulée faute de participantes. «Aujourd'hui, je regrette presque de ne pas avoir pris contact plus tôt avec le sport handicap. J'aurais pu multiplier mes expériences et accroître ma motivation.»

### A la recherche d'un emploi

Une nouvelle odyssée a commencé pour Manuela Hager au terme de ses études: la recherche d'un emploi. Elle a passé par tous les chemins possibles et usé nombre de stratégies. Au début, elle faisait son handicap dans son dossier de candidature. Mais les entretiens d'embauche ne cessaient de la trahir. Elle a alors décidé de le mentionner dans la lettre... et n'a plus jamais été convoquée à un entretien. Qu'elle agisse d'une manière ou d'une autre, le résultat était le même. Pour les employeurs, son handicap représentait un obstacle insurmontable. «Les excuses étaient toujours intéressantes. Pour œuvrer comme thérapeute sportive dans une clinique, le problème relevait de mon incapacité de conduire un véhicule. On me disait que je perdrais le contrôle de la situation s'il arrivait quelque chose durant une leçon avec divers groupes. S'agissant d'un emploi comme enseignante de sport dans une école pour handicapés de la vue, on invoquait des raisons d'assurance. En outre, je n'aurais pas été autorisée à faire de la surveillance durant les pauses.»

Manuela Hager a fini par trouver son bonheur auprès de Plusport, l'organisation faîtière du sport handicap suisse: «J'ai travaillé dans tous les domaines: au secrétariat (téléphone et accueil), dans le sport de performance et comme journaliste pour la revue de l'orga-



nisation. Enseigner la gymnastique aux malvoyants, diriger des camps de ski de fond et former des moniteurs ont compté parmi mes nombreuses activités. J'ai également été présidente du club de sport pour handicapés à Zurich.»

### En accord avec la musique

Depuis quelques années, Manuela Hager se consacre entièrement à la musique. Cette soprano passionnée – à la voix chaude et naturelle – chante ici et là, et même parfois hors de nos frontières. Elle dirige également trois chœurs et enseigne le chant. Elle a écrit un livre sur le chant baroque: «Le monde de la musique est plus ouvert pour les malvoyants, car l'histoire de la musique a toujours été marquée par des chanteurs et de célèbres organistes aveugles. Si j'avais encore une vie, j'étudierais la musique ou je deviendrais pasteur.»

Les compétences acquises durant son passé sportif lui sont aujourd'hui encore utiles. «Lorsque l'on dirige un chœur, le corps et l'expression sont essentiels. Les bonnes vibrations émises par le corps se répercutent de manière positive sur les musiciens et les chanteurs. La conscience de mon corps, ma rigueur d'entraînement et ma détermination résultent du sport, qualités que j'utilise également lorsque j'enseigne et je dirige.»

Manuela Hager souhaite que les écoliers handicapés puissent être correctement intégrés dans l'enseignement du sport comme dans l'enseignement de la musique. Elle est parfaitement consciente du défi que cela représente pour les enseignants en matière de créativité et de surcharge de travail. «Les rapports avec des personnes handicapées ne doivent pas être axés sur leur handicap. Nous sommes des êtres normaux avec des sentiments, certains besoins particuliers mais aussi, et peut-être justement, avec nombre de qualités étonnantes.» //

➤ [www.singeseele.ch](http://www.singeseele.ch)