

Pratique sportive solidaire

# Co-équipier, une valeur ajoutée

- Rouler en tandem et faire du ski malgré un handicap visuel.

Si vous vous levez tôt le dimanche, vous avez peut-être aperçu un groupe de quatre ou cinq tandems roulant vers l'ouest parisien et la vallée de Chevreuse à un bon rythme. Voilà quinze ans que l'association de sports et de loisirs pour aveugles et amblyopes (ASLAA) qui a son siège dans le 14e, organise des entraînements, des balades d'un jour ou des week-ends en tandem. Plusieurs de ses adhérents participent à des compétitions handisports : Olivier Donval, malvoyant et malentendant, et son co-équipier John Saccamondi reviennent du Danemark avec un titre de champions du monde acquis après des années d'effort ! L'ASLAA organise aussi des séjours de ski alpin avec des guides formés par l'association. La plupart de ces actions est organisée par des personnes aveugles ou malvoyantes. C'est le cas de Candide Codjo, son président, qui dirige la section tandem dont il a formé presque tous les "pilotes", de Guillaume Eurin, organisateur des séjours de ski et de Mériam Amara qui a organisé le dernier week-end tandem en Champagne.

## Skier en binôme

L'apprentissage se fait à tâtons : le toucher remplace l'imitation visuelle pour apprendre les postures et l'utilisation des bâtons (rien à voir avec l'usage de la canne blanche !). Après



assimilation des notions de sens de la pente, d'amont et d'aval, après intégration du glissé, du dérapage et de l'arrêt, le skieur aveugle est capable d'enchaîner plusieurs virages. Il lui faut alors, pour sa sécurité et celle des autres skieurs, un guide particulier. A courte distance, il suit son guide au bruissement du frottement de ses skis sur la neige. Le guide commente la descente en indiquant la direction et les difficultés éventuelles selon un code précis via un amplificateur de voix mis au point par l'association : "zéro, zéro, zéro, trois (pour virer à droite), zéro, zéro, zéro, neuf (pour virer à gauche) – stop !". Plaisir des sensations assuré !

Le ski exige de la part de la personne aveugle des qualités qui lui sont indispensables pour sa mobi-

lité : réflexes, souplesse, sens de l'orientation, capacité à vaincre l'appréhension, à sentir le terrain. Cela nécessite aussi d'avoir une grande confiance en soi et en son guide.

## Pédaler à deux

Grâce à ses deux places, le tandem permet à un déficient visuel de se dépenser physiquement. Il ressentira alors tout ce que peut ressentir un cycliste : vitesse, pente, accélération... et fatigue !

Au pilote de prévenir un co-équipier débutant des changements de vitesse, des virages... Le co-équipier prendra l'habitude d'anticiper sur ce que va faire le pilote. Une grande partie du "langage" entre le pilote et le co-équipier vient du pédalage. Par exemple, si le pilote, placé devant, pédale plus fort d'un seul coup pendant une course, cela signifie qu'il prépare une attaque ou qu'il répond à une échappée et un bon co-équipier accélère alors sèchement. Le co-équipier apporte aussi son aide : s'il penche dans le sens intérieur d'un virage, le tandem tournera plus facilement que si c'est le pilote seul qui le fait.

Une équipe compétitive sera donc une équipe qui saura communiquer clairement.

PHILIPPE CAZALIS

# Conseils à l'intention des voyants

- En les croisant dans nos rues du 14e, comment rendre notre aide aux non-voyants plus efficace et plus conviviale ?

Vous connaissez sans doute cette histoire de promeneur à la canne blanche propulsé par un quidam de bonne volonté pour traverser une rue alors qu'il n'avait rien demandé. L'anecdote est représentative d'une certaine maladresse avec laquelle, voyants, nous agissons à l'égard des aveugles quand le hasard nous met en leur présence. L'association Valentin Haüy\* dispense, via une vidéo sur son site Internet, quelques conseils très simples à mettre en pratique et aptes à faciliter la rencontre pour quelques instants, ou plus si affinités !

L'univers de la personne aveugle est riche de sensations sonores, tactiles, olfactives que, obnubilés par notre vision, nous n'avons pas développées. Ces sensations lui sont autant de repères dans son environnement. Aussi faut-il éviter de perturber son attention et celle d'un éventuel chien-guide. Plutôt que de talonner cette personne en voulant jouer les "anges gardiens", rendez votre intention compréhensible en offrant simplement votre aide. Pour la guider en traversant une rue, par exemple, ne poussez pas la personne en avant mais précédez-la et proposez-lui de guider sa main vers votre coude ou posez sa main sur votre épaule si elle est plus

grande que vous. Cette position légèrement en retrait lui permettra de se sentir en sécurité. Pour monter ou descendre un escalier prévenez-le avant de vous engager en indiquant s'il monte ou s'il descend. Signalez verbalement la première et la dernière marche. En toute circonstance, imaginez ce qui peut faciliter son autonomie. Par exemple, pour prendre un bus ou un train, posez sa main sur la rampe d'accès. Dans une réunion ou au restaurant demandez-lui discrètement auprès de qui elle souhaite s'asseoir, posez sa main sur le dossier du siège et laissez-la y déposer son manteau qu'elle n'aura ainsi aucune difficulté à retrouver par elle-même. Evitez les effets de surprises et les devinettes : lors d'une rencontre, en la saluant, présentez-vous et parlez dans sa direction pour qu'elle sache que vous vous adressez bien à elle. Quand la conversation s'interrompt, prévenez si vous vous absentez. Et si vous restez auprès d'elle parlez-lui tout simplement, sans crainte d'utiliser le verbe "voir" : il a aussi un sens pour les non-voyants.

FRANÇOISE COCHET

\*Créée en 1889 l'association lutte pour l'autonomie et la reconnaissance des droits des personnes handicapées visuelles. [www.avh.asso.fr](http://www.avh.asso.fr) Tél : 01 44 49 27 49 – 5, rue Duroc Paris 7e