

# A Veysonnaz, dans le sillage des Paralympiques

**SKI** Dans la station valaisanne, le centre d'entraînement Plusport offre la possibilité aux personnes en situation de handicap de se perfectionner à ski. Reportage un dimanche avec un groupe de jeunes motivés par la passion de leur monitrice

CAROLINE CHRISTINAZ  
@caroline\_tinaz

Il l'a regardée faire. Marina Praz-Wicki s'est agenouillée devant lui. De ses mains gantées, elle s'empara de son genou gauche et lui demanda: «Tu sens la flexion, là?» Timidement, il répondit: «Oui.» Elle s'abaissa encore pour empoigner sa chaussette gauche. «Et là, ton pied, tu sens? Il doit faire ce mouvement de rotation. Le virage doit partir de là.» Comme s'il écoutait son corps lui chuchoter des mots qu'il peine à distinguer, Silvan reste silencieux.

Appuyé sur son seul bâton, qu'il tient à la main droite, le jeune homme de 17 ans reproduit délicatement le geste que sa professeure de ski vient de lui faire faire. Il murmure: «J'y arrive pas.» Elle lui répond: «Essaie.» Depuis le début de la saison, ils ont déjà eu un autre échange de ce genre-là. C'était au sujet de ses chevilles. «Silvan n'arrivait pas à les plier, il disait que c'était impossible, se souvient la monitrice. Maintenant, il a compris. En quelques mois, ses progrès ont été immenses.»

## Les mélèzes engourdis

C'est un dimanche de fin de saison sur les hauteurs valaisannes. La neige a déserté les branches tortueuses des mélèzes. En bordure de pistes, leurs silhouettes croquevillées semblent encore engourdis par l'hiver. Dans le ciel blanc, il y a des arbalètes qui défilent. Un oiseau parfois. Et si on ferme les yeux, c'est le vrombissement incessant des remontées mécaniques qui domine.

Mais Silvan, Antoine et Henri ne portent guère attention à ce paysage. Affublés de casques et de «goggles» [masques de ski] qui leur

dissimulent le visage, ils défilent, les uns après les autres, devant Marina Praz-Wicki, postée au départ du slalom. Leurs pensées se dirigent vers chaque membre de ce corps qu'ils habitent et leur regard ne voit que les courbes imposées par les piquets rouges et bleus du parcours. La semaine prochaine, c'est un tracé similaire qui les attend à Sörenberg, dans le canton de Lucerne, où ils participeront à la dernière des quatre compétitions de la saison de la Swiss Disabled Cup.

**«On n'utilise pas forcément les mêmes discours que pour les personnes valides. Le travail mental est plus subtil»**

MARINA PRAZ-WICKI, PROFESSEURE DE SKI

Tous trois sont atteints d'une hémiplegie depuis leur naissance. Tous trois sont nés au sein de familles amatrices de ski. Et cette saison, tous trois ont intégré le centre d'entraînement Plusport de Veysonnaz, destiné à l'enseignement du ski alpin pour personnes en situation de handicap. Répartis sur le territoire suisse, quatre groupes similaires soutenus à la fois par Plusport, l'association fédérative de sport handicapé, et l'association suisse des paraplégiques, promeuvent le ski paralympique.

Si leurs résultats sont remarquables, les trois skieurs présents aujourd'hui pourraient à l'avenir

s'inscrire dans le sillage de Théo Gmür ou de Robin Cuche, deux athlètes suisses présents aux récents Jeux paralympiques de Pékin. «J'ai tendance à aller vite en skiant, reconnaît Antoine. Mais je dois perfectionner ma technique.» À l'instar de ses deux compagnons, il a acquis suffisamment d'autonomie pour figurer dans le groupe «avancé» du centre de Veysonnaz.

Sous les conseils de Marina Praz-Wicki, il apprend donc à oublier le chasse-neige et tente d'adopter les réflexes qui mènent à dessiner des virages parallèles. «Cela leur permet de contrecarrer la position que l'hémiplegie leur impose, confirme cette dernière. L'effort demandé est plus intense que chez les valides. Il leur faut plus de concentration et plus de volonté pour arriver à leurs fins.»

Cela fait près de deux décennies que la monitrice de ski, habitante de Nendaz, partage sa passion avec des personnes en situation de handicap. Ancienne compétitrice en Coupe d'Europe, elle aime transmettre le plaisir de la glisse, cette sensation d'envol et ce sentiment de légèreté qu'offre ce sport. Voir la satisfaction apparaître sur le visage de ses élèves qu'il n'aurait pas forcément imaginé chausser des skis auparavant la remplit de joie. Mais elle ne cache pas que pour y parvenir, il s'agit, chaque fois, de relever un challenge.

«Il faut trouver les mots justes et les exercices adaptés à chacun pour qu'il y ait un résultat, confirme-t-elle. L'enseignement est très individuel. On n'utilise pas forcément les mêmes discours pour les personnes en situation de handicap et pour les personnes valides. Le travail mental est plus subtil.»



L'effort demandé pour skier est plus intense chez les personnes avec un handicap. (VEYSONNAZ, 13 MARS 2022/SEDIRIK NEMETH POUR LE TEMPS)

Elle s'interrompt. Henri s'arrête à ses côtés. Du haut de ses 9 ans, il est le plus jeune de l'équipe. Pressé de glisser à nouveau, il dit que le slalom est «fun», mais que la neige est gelée en bas et qu'il se sent stressé lorsqu'il pense à la compétition de la semaine prochaine. «Pense à lever le genou, lui souffle Marina Praz-Wicki. Tu dois te tenir debout sur ta jambe droite.» Il opine du casque, lance un regard vers sa mère, debout en bordure de piste, et s'élanche dans la pente, son bras droit plié contre son ventre.

Grâce au ski, Naomi a vu son fils s'épanouir. «Henri a marché très tard, nous ne pensions pas qu'il puisse skier un jour», se réme-

more-t-elle. L'école de ski Arc-en-ciel dans laquelle officie Marina Praz-Wicki à Nendaz lui est alors apparue comme une aubaine. A mesure qu'Henri apprendait la discipline, sa confiance en lui prenait de la vigueur. Sa mère reprend: «Depuis qu'il est entré dans le centre d'entraînement de Veysonnaz, il fait partie d'une équipe et il progresse. Cela le valorise. Et en plus d'être un défi, la compétition permet aussi de voir au-delà de l'hémiplegie et d'avoir de nouveaux repères.»

Naomi sourit. Elle se souvient du jour «magique» où son fils a pu skier avec Théo Gmür, le triple champion paralympique valaisan. Avec le ski, elle a vu son garçon

changer. «Aujourd'hui, il est même parfois fier de lui. En tant que maman, c'est une réussite de voir cela», confie-t-elle avant d'ajouter être reconnaissante du travail réalisé par la monitrice de ski.

A nouveau posté au départ, Antoine confirme: «Marina sait ce qu'on a. Cela nous permet d'échanger en ayant des références communes et de progresser.» Il repart vers la première porte du slalom, un bras serré contre lui. Comme lors de chaque départ, à l'image d'un athlète ayant acquis des habitudes, le jeune homme esquisse le même geste, celui qui lui donne vitesse et cœur à l'ouvrage: un saut, une poussée des deux jambes, un envol. ■



LUCIO BIZZINI, ANCIEN FOOTBALLEUR, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHOTHERAPEUTE

## Jeu de tête

### Des sanctions dures mais salutaires?

Les sanctions contre les équipes et les athlètes russes ont montré que, désormais, le sport est aussi important que la politique, l'économie ou la finance. Après l'invasion de l'Ukraine, la réaction des différentes fédérations sportives a été rapide et largement suivie, le sport devenant un levier particulièrement puissant des sanctions anti-russes.

Sport et politique ont toujours été proches, mais les prises de décision politique étaient plutôt ignorées par le football. Je me rappelle la demande de boycott de la Coupe du monde 1978 en Argentine qui avait été faite aux footballeurs suisses dont j'étais le représentant en 1976. Finalement, la discussion n'avait pas abouti, la Suisse ne se qualifiant pas... À l'époque notre position était de participer si les autres pays y allaient aussi. La même attitude vaudrait aujourd'hui pour la prochaine Coupe du monde, en novembre au Qatar: pourquoi ne pas y aller si les autres nations y vont? Les sanctions doivent être reprises par beaucoup pour être efficaces.

La guerre de la Russie contre l'Ukraine se déroule en Europe, près des grands champions de football et des sièges des principales fédérations sportives internationales. Très rapidement, le Comité international olympique (CIO) a notamment recommandé de bannir Russes et Biélorusses des compétitions sportives, rompant avec une longue tradition de non-intervention dans les débats politiques ou géopolitiques. L'UEFA et la FIFA en ont fait de même. Le Tribunal du sport de Lausanne (TAS) devra trancher rapidement, quelques fédérations sportives russes contestant cette décision.

**Que va décider le TAS?**  
Tout cela contribuera-t-il à mobiliser les athlètes russes privés de toutes compétitions internationales? La décision du TAS pourra-t-elle déboucher sur une décision semblable à celle qui a donné la possibilité aux athlètes russes de participer aux Jeux sous la bannière olympique

suite au dopage d'Etat? Pas facile de le savoir à l'avance. Quoiqu'il en soit, après des Jeux olympiques à la gloire des régimes fascistes et les boycotts des années de la guerre froide, nous voici plongés dans une nouvelle ère où il faudra (peut-être) inventer un nouveau statut pour les athlètes russes.

Un scénario (improbable) pourrait voir le TAS permettre aux athlètes russes de participer aux épreuves à condition de signer une déclaration formulant leur approbation de la guerre. Une demande non applicable quand on connaît les pratiques d'un régime autoritaire et les sanctions internes encourues par les sportifs. Il est plus probable que la demande de la Russie de réintégrer les compétitions internationales soit refusée par le tribunal, confirmant aussi définitivement que sport et politique sont intimement liés. Le scénario le plus favorable aux compétiteurs russes serait l'arrêt de la guerre, qui leur permettrait d'être rapidement réadmis.

Les sanctions contre les athlètes russes sont dures mais elles peuvent contribuer à ramener le régime à la raison et à mettre fin à l'invasion, tant le sport est important pour Vladimir Poutine. Elles confirment, si besoin était, que le sport est politique car patriotisme et nationalisme (deux notions distinctes) se confondent dans les périodes conflictuelles: la population se ras-

semble facilement derrière une équipe qui représente les couleurs de la nation. Priver la Russie de participation sportive est devenu un outil politique à l'échelle mondiale, confirmant ce qu'on appelle la «géopolitique du sport».

### Trop tard pour le Qatar

Le sport a une fonction de rassemblement. Il permet à la population d'un pays de s'unir derrière ses représentants. Bien plus qu'une guerre contre une population, la guerre russo-ukrainienne est un conflit entre deux membres d'une même famille comme l'histoire de ces deux pays le montre.

Cette guerre a ouvert une nouvelle ère dans le monde du sport. À l'avenir, il deviendra de plus en plus compliqué d'organiser des manifestations sportives. Elle ne suffira pas à rouvrir le dossier de la Coupe du monde au Qatar, mais elle fera réfléchir à quelques conditions incontournables pour les pays qui organiseront les prochains événements sportifs de cette envergure: le respect des droits humains, de l'environnement et du climat. Cela nécessite une vraie révolution dans le sport et les dirigeants actuels devront au plus vite passer la main aux prochaines générations – nées dans les années 1970 et après – pour inventer les nouvelles règles du sport mondial. Un défi redoutable mais passionnant! ■