

Une course de haies pour les personnes handicapées

Peu de clubs, des transports difficilement accessibles, du matériel coûteux... : pratiquer un sport en ayant un handicap n'est pas des plus faciles. Pourtant, le sport est un formidable outil de résilience. Témoignages.

Sanglée dans son fauteuil, les doigts enrobés de petits pansements et les épaules tenues par un haut renforcé pour éviter les déboitements, Alexia rayonne. À 20 ans, la jeune fille est championne de France de basket fauteuil dans sa catégorie et, pour rien au monde, elle ne raterait son entraînement bihebdomadaire sur le parquet du gymnase Émile-Anthoine, au pied de la Tour Eiffel. Comme chaque mercredi soir, sa mère Corinne l'a conduite depuis leur domicile de Saint-Cloud. Le vendredi soir, c'est au tour du père d'Alexia de véhiculer sa fille. Pour éviter les deux heures d'attente, il s'est mis lui aussi, bien que ne souffrant pas d'un handicap, au basket fauteuil.

Les transports sont le principal frein à la pratique handisport en Île-de-France. Le nombre de clubs et d'équipements adaptés étant insuffisant, beaucoup de pratiquants doivent faire des kilomètres pour venir s'entraîner chaque semaine. C'est le cas de la majorité des 115 adhérents de l'association Capsaaa, un club fondé en 1995 pour promouvoir le handicap dans le sport comme « *une véritable force* ».

Capsaaa a réussi à décrocher des créneaux horaires tous les soirs de la semaine dans ce gymnase parisien équipé d'un sacro-

saint parquet sur lequel les fauteuils se déplacent facilement sans épuiser les athlètes. Aujourd'hui, le club propose du basket-fauteuil et du rugby-fauteuil, discipline qu'il est le seul club francilien à offrir. Sa force ? Proposer des entraînements à la portée de tous et pour les athlètes de haut niveau.

Pour en profiter, la plupart des pratiquants en sont réduits à demander à leurs proches de les conduire. Si quelques-uns viennent en bus (à condition qu'il n'y ait pas plus de deux fauteuils par bus !), ils sont aussi plusieurs à avoir recours aux PAM, ces minibus adaptés pour le transport des personnes à mobilité réduite mais trouver une offre est parfois compliqué.

Une pratique sportive nécessaire

Le casse-tête des transports ne se limite pas au quotidien. Chaque déplacement pour une compétition est un défi car il exige pour les matchs, en plus du fauteuil de vie, le transport de fauteuils adaptés à la pratique sportive qui ne trouvent pas leur place dans les trains, où les compartiments bagages sont réduits à quelques valises. L'idéal, explique William Ybert, coordinateur sportif chez Capsaaa, serait que le club ait son propre mini-bus adapté.

Or, plus encore que pour les valides, la pratique



sportive est capitale pour les personnes en situation de handicap car elle « aide à trouver le chemin de la résilience », explique William Ybert. « J'ai des douleurs partout, liées à ma maladie, explique Amanda, venue pour son deuxième essai de basket-fauteuil. Au moins, quand je m'entraîne deux heures au basket, j'arrive à les mettre de côté, je les oublie. Et rester chez moi sans bouger n'est pas bon. C'est mon médecin qui m'a dit que je devais bouger et faire du sport ». Car le sport est aussi un excellent vecteur de socialisation pour des personnes que le handicap tend à confiner chez elles. La plupart des sportifs en fauteuil pratiquent d'ailleurs plusieurs sports. C'est le cas de Nathalie, 40 ans, qui, outre ses deux entraînements de basket-fauteuil, fréquente une piscine du XIX^e arrondissement deux fois par semaine. David, de Villejuif, met parfois plus d'une heure en voiture pour son entraînement en rugby-fauteuil. Pas de quoi décourager ce quadragénaire qui joue aussi au tennis régulièrement dans un autre club, à Antony. Le nerf de la guerre reste, bien sûr, l'argent. Les bus comme les fauteuils spécialement conçus pour la pratique handisport ont un coût forcément élevé. Pour avoir son propre fauteuil pour le basket, il faut compter environ 6000 euros. Et pour le rugby-fauteuil, c'est parfois le double. Les financements existent mais ils ne suffisent pas.

Des équipements mieux conçus

Au-delà de ces obstacles, le handisport souffre de ne pas être mieux écouté et impliqué lors de la conception et de la réalisation des équipements sportifs. Du sol du gymnase, souvent en PVC, à la taille des vestiaires et des espaces de rangement du matériel, en

passant par les aires de remise en jeu au bord du terrain, trop petits pour une personne en fauteuil, c'est une multitude de détails qui rendent la pratique « handi » compliquée, voire impossible. « Avec un sol mou, on s'épuise et on attrape des tendinites », explique Alexia. Sans parler des espaces de convivialité pour les accompagnants, réduits au strict minimum dans la plupart des gymnases. L'accessibilité des équipements sportifs se résume bien souvent à l'installation d'ascenseurs..., dont les personnes à mobilité réduite ne veulent pas forcément ! « Quand l'ascenseur est en panne, on fait comment ? », sourit Nathalie devant une telle évidence. Les athlètes handisport préféreraient l'installation de rampes d'accès un peu partout pour se déplacer à l'intérieur. Si la loi de 2005 pour l'égalité des droits et des chances a mis en place des commissions de conseil au sein des collectivités, il s'agit essentiellement d'experts de la loi qui n'ont pas une expérience suffisante pour conseiller les élus dans les détails concrets de la pratique handisport et faire des propositions qui relèvent souvent du bon sens. En 2024, la France accueillera – aussi – les Jeux Paralympiques. Le monde français du handisport compte sur cet événement planétaire pour braquer les projecteurs sur sa situation. D'ores et déjà, un complexe sportif unique en son genre, le « Prisme », vient d'être lancé en Seine-Saint-Denis, futur territoire d'accueil des Jeux. Il accueillera, à partir de 2023, un complexe sportif de 13 000 mètres carrés à vocation « universelle », c'est-à-dire pour les sportifs valides et ceux porteurs de handicap. Une manière de dire que le handisport ne se pratique pas qu'une fois tous les quatre ans. ■

Sophie Roquette, directrice de la communication, et **Claire Peuvergne**, directrice de l'IRDS, L'Institut Paris Region

Tous nos remerciements à l'association Capsaaa.

Images réalisées au gymnase Émile-Anthoine à Paris. Crédits : L. Thévenot/L'Institut Paris Region