

SKI ALPIN FAIRE SAUTER LES À PRIORI

PAR CHRISTIAN FÉMY

#2 « RETOUR D'EXPÉRIENCE »

SEPTEMBRE 2018



SOMMAIRE

- L'encadrement
- La technique
- L'individualisation

PROFIL DE CHRISTIAN

→ Cadre Technique National, directeur des sports d'hiver Handisport, Entraîneur national du ski alpin handisport de 2010 à 2016 et Directeur Sportif du ski handisport depuis 2010.

→ A rejoint la FFHandisport en 2010

→ Spécialité : le ski alpin

Christian Fémy est le directeur des sports d'hiver à la Fédération Française Handisport. Arrivé, comme il le dit lui-même « presque par hasard » dans le Handisport en 2010, il avait auparavant entraîné à tous les niveaux, jusqu'en équipe nationale en France, mais aussi au Canada. Le ski de haut-niveau et la montagne ? Il connaissait. Le Handisport ? Tout était à découvrir ! Armé de son expérience et de sa volonté, il considère le handicap comme un simple élément dans la prise en charge globale de l'athlète, les limites liées à celui-ci comme mouvantes, le rôle de l'entraîneur comme un professionnel qui s'adaptera au handicap pour révéler la façon la plus adaptée d'être performant. Se libérer des schémas classiques de ski chez les valides, repousser les limites en restant dans une zone de sécurité, intégrer son schéma corporel, mais surtout s'entraîner et répéter sans cesse tel est le crédo de Christian Fémy.

- Propos recueillis par M. Mainguy -

- L'ENCADREMENT

> Quelles sont les différences générales entre coacher un sportif valide et handicapé ?

D'une manière globale, pour ma perception aucune. Chaque athlète est différent. Si l'on veut atteindre l'excellence, on doit centrer l'athlète sur ses capacités, ses ambitions, le projet que l'on met en commun. Chaque être humain est composé d'une manière différente : psychique, mental... Et je ne parle pas de handicap ! **Nous prenons en compte la personne d'une manière globale, et le handicap en fait partie intégrante.** Je n'ai pas envie de parler du handicap en terme de contrainte. Au début, quand je suis arrivé, j'ai eu tendance à sous-estimer le handicap, mais celui-ci, à un moment donné sera toujours limitant. Il faut toujours essayer de s'approcher de cette limite.



> Dans l'organisation de l'encadrement, quelles sont les spécificités?

Ma première priorité c'est avoir du staff qui connaisse la discipline. Les sports d'hiver sont des sports particulièrement techniques, et l'environnement, celui de la montagne, est très spécifique également. L'idée est avant tout d'avoir des spécialistes de la discipline sportive. **La FFH a certes l'expertise du handicap, mais celle-ci, appliquée à des sports d'hiver, demande une connaissance supplémentaire pour arriver à être performant.** Si les entraîneurs sont bons ils sauront s'adapter au handicap des personnes qu'ils entraînent. C'est tellement large entre un déficient visuel, un sourd et une personne fauteuil... Pour les fauteuils, nous avons besoin, notamment pendant les Jeux paralympiques, de sherpas, pour porter le matériel, même si les techniciens le font aussi. Du côté du médical, nous essayons d'avoir en permanence un kinésithérapeute avec nous, il gère la phase de récupération et la problématique du handicap. Et lui aussi aide à porter le matériel !

> En quoi le fait d'encadrer un groupe handisport a fait évoluer ta façon d'encadrer les sportifs ?

Nous ne sommes pas tous faits pareil mais nous avons des rapports en osmose, nous essayons de mettre en place une dynamique d'équipe, de groupe. C'est très riche, **nous avons des personnes qui n'ont pas vécu une formation standard.**

Quand on entraîne chez les valides, nous récupérons des personnes qui sont toutes formatées de la même manière. En handisport nous avons des profils différents, des personnes qui sont arrivées plus tard dans la discipline. Il y a donc logiquement plus de richesse dans les rapports aussi.



> Quels conseils donnerais-tu à un entraîneur qui ne connaît pas le handicap et qui prendrait en charge un groupe handisport ?

Qu'il soit ouvert d'esprit et curieux par rapport au handicap. Ce n'est pas parce que l'on a un jeune avec un handicap qu'il faut le mettre sur la touche. Je prends l'exemple d'Arthur Bauchet, dans beaucoup d'écoles de ski on lui aurait dit qu'il ne pouvait pas pratiquer, sauf que lui a eu la chance de rencontrer un moniteur de ski qui lui a dit qu'il pouvait le faire. Il faut être curieux, chercher. Ne pas se bloquer sur des a priori. **Il faut tout d'abord voir avec le sportif, ce qu'il se sent capable de faire, même si beaucoup ont aussi tendance à penser qu'ils ne peuvent pas faire certaines choses.** Il est important de travailler en concertation avec les kinés, ils ont des éléments en termes de préparation physique et d'équipement.



Quand j'ai connu Marie Bochet et Vincent Gauthier Manuel, ils skiaient sans prothèse. Nous avons beaucoup travaillé pour qu'ils apprennent à skier avec une prothèse de manière à ce que cela leur permette de passer un stade supplémentaire. **Il faut être curieux, voir comment on peut skier autrement, faire sauter les a priori.** Et je ne suis pas certain que Marie et Vincent seraient allés aussi loin dans leur carrière s'ils avaient continué sans prothèse.

- LA TECHNIQUE

> Quelles sont les différences techniques entre le ski alpin valide et le ski fauteuil ?



C'est totalement différent, les valides ont deux jambes qui fonctionnent indépendamment l'une de l'autre. Les fauteuils ont une interface avec un seul ressort, un seul système d'articulation, que l'on soit avec un seul ski ou en dual (deux skis).

Il n'y a qu'un seul travail de mobilité à faire, c'est donc très différent au niveau des trajectoires, de l'appui... Dans la trajectoire, le skieur assis ne peut que jouer avec l'équilibration latérale. Les sensations sont également différentes. Le ski est un sport de feeling, on ressent beaucoup de choses au niveau des pieds, cela remonte et cela conditionne la façon dont on effectue ses traces et ses courbes. En fauteuil, il n'y a plus ce contact kinesthésique avec le sol.

Au niveau de l'effort là aussi c'est différent. Par exemple, sur une épreuve comme la descente, les debout enregistrent beaucoup de pression sur les membres inférieurs qui les fatiguent énormément, on doit donc adapter la préparation là-dessus, chez les fauteuils cela se ressent beaucoup moins. **C'est un travail du haut du corps uniquement, d'équilibration, d'angulation. Il va falloir trouver tous les mouvements du haut du corps qui vont pouvoir aider à avancer.**



Chez les debout c'est latéral, gauche-droite et avant-arrière, en fauteuil ce n'est que gauche droite et très limité sur l'avant-arrière car ils sont sanglés dans leurs fauteuils. Les mouvements se limitent au tronc supérieur.

> En quoi les différentes pathologies impactent techniquement la pratique du ski debout ?

Chaque pathologie est différente il n'y a donc pas de réponse précise. Nous devons travailler avec ce que chacun peut faire. C'est notre mission d'entraîneur que de les faire travailler au maximum, physiquement et techniquement, mais nous n'arrivons jamais au bout. **On se doit de toujours repousser la barre du facteur limitant du handicap. A nous de trouver les détails pour repousser cette limite sans lâcher le point d'équilibre.**

Pendant longtemps, Solène Jambaqué, hémiplégique, tenait à descendre avec deux bâtons, car cela l'aidait sur la poussée de départ, mais ensuite, pour le reste de la descente, ce deuxième bâton la gênait, lui faisait un poids. Nous lui avons donc appris à lâcher le bâton. En se libérant de ce bâton, elle est parvenue à travailler davantage toute la dissociation du haut de son corps. Grâce à cela nous avons travaillé plus loin avec elle.



Il ne faut pas voir le handicap comme un facteur limitant fixe. Nous pouvons toujours aller au-delà, sans aller trop loin, c'est à dire, en conservant toujours l'intégrité de l'athlète. Nous devons le maintenir dans une zone de sécurité, dans laquelle il va pouvoir progresser. En ski alpin, avec la vitesse, il y a toujours une part de risques qu'il faut prendre en compte pour faire les bons choix techniques et tactiques.

C'est notre travail d'entraîneur que de les pousser, de trouver ces petits trucs. A chaque instant sur la neige, du début à la fin, ils doivent être à leur meilleur. Nous ne devons rien négliger. Nous devons toujours avoir le souci de la perfection. Plus nous allons travailler la gestuelle et le schéma moteur, plus l'athlète va pouvoir progresser étape par étape.

> Quelle place occupe le matériel dans la pratique ? Concrètement, que cela implique-t-il en terme de gestion du matériel sur des stages ou compétitions ?

La préparation du matériel et de l'équipement est primordiale. Une paire de ski ne peut pas aller sur la neige si elle n'est pas préparée : aiguisée, fartée. Il est primordial d'avoir de l'équipement de haut-niveau et toujours bien préparé. Nous avons un technicien qui est avec nous quasiment tout le temps, il a beaucoup de travail à faire.



Les équipements adaptés des skieurs doivent aussi être au top, les fauteuils de ski (Tessier) ont droit à une révision complète chaque année, ils font aussi des réglages deux à trois fois dans l'année pour changer un amortisseur, refaire les pièces... Au niveau où nous sommes, si tu n'as pas l'équipement optimal, tu ne peux pas être au top, et ce, dès l'entraînement car être à l'aise avec son équipement, cela s'apprend !

- L'INDIVIDUALISATION

> Y a-t-il des blessures spécifiques auxquelles tu es vigilant ?

La blessure type du skieur c'est la rupture des ligaments croisés. Malheureusement c'est un accident qui peut arriver n'importe quand, n'importe comment car c'est un sport très traumatisant. Cependant, nous savons que les cas de blessures arrivent souvent en fin de journée, en fin de stage, quand la fatigue est là, quand les conditions d'entraînement deviennent marginales. Nous faisons donc en sorte d'être en permanence dans un environnement qui soit le plus sécuritaire possible.

Pour les skieurs en fauteuil, le plus gros risque se porte sur les épaules. **Chaque fois qu'un skieur en fauteuil tombe, il le fait le bras en extension ce qui entraîne dans la plupart des cas une fracture de la clavicule ou une luxation de l'épaule.** J'aimerais qu'il existe un matériel de protection spécifique, comme cela existe en ski cross avec les air bags, malheureusement, cela n'existe pas encore chez les fauteuils !



Afin de prévenir le risque de blessure chez les fauteuils, nous essayons de provoquer quelques réflexes, notamment celui de ramener le bras le long du corps en cas de chute.



> Comment gères-tu les besoins spécifiques des athlètes ? Connais-tu leurs problématiques personnelles (sonde, récupération....) ou les laisses-tu gérer cela de façon autonome ?

On sait que certains skieurs en fauteuil doivent aller aux toilettes très régulièrement, nous organisons donc le programme en fonction. S'ils doivent se sonder, quand nous sommes en haut des pistes, la pause toilettes peut leur prendre 45 minutes, le temps de prendre le télésiège, descendre, remonter... Et 45 minutes sur 3h d'entraînement, c'est beaucoup.

Sur une pathologie comme celle d'Arthur Bauchet, nous savons très bien que quand il réalise une certaine quantité d'effort, il aura beaucoup de mal à récupérer derrière.

Mais maintenant Arthur connaît son handicap et ses limites, il est capable de dire : non il faut que je m'arrête là. Nous lui faisons confiance et arrêtons-là.