BOCCIA: JOUER AVEC UNE PARALYSIE CÉRÉBRALE

PAR MARIE-PIERRE LEBLANC

#4« RETOUR D'EXPÉRIENCE »

FEVRIER 2019

Marie-Pierre Leblanc est entraineur national de l'équipe de France de boccia. De l'IEM (Institut d'Education Motrice) aux compétitions régionales, nationales puis internationales, cette passionnée entraine et accompagne depuis près de vingt ans des sportifs en situation de handicap. La boccia est une discipline reconnue être adaptable pour tous, qu'en est-il pour les sportifs paralysés cérébraux ? Au delà de l'adaptation matérielle, comment adapter l'entrainement, une logique de progression et surtout transmettre, encore et toujours, la notion de plaisir ? Retour d'expérience et transmission…

SOMMAIRE

- Un parcours boccia
- La boccia et les sportifs paralysés cérébraux
- La paralysie cérébrale : un rapport au monde différent
- L'accompagnement hors des terrains

Un parcours boccia

> Pouvez-vous nous retracer votre expérience en tant qu'entraineur ? Dans quelles structures avez-vous exercé ?
Suite à l'obtention de ma maitrise Staps APA, je suis devenue entraineur au sein de l'IEM de Richebourg (78) en 2000, j'y suis restée jusqu'en 2016. J'entrainais plusieurs disciplines, c'est là que j'ai commencé la boccia et que je l'ai mise en place dans l'établissement. Dans le cadre de compétitions, j'ai rencontré Sophie Ternel qui m'a permis d'entrainer au niveau de la commission sportive boccia puis au niveau national.
En 2016 pour des raisons familiales, j'ai déménagé dans le sud (66). Actuellement je ne travaille plus en établissement, je suis auto-entrepreneur en activités adaptées et dans l'immobilier ! Mais je me suis impliquée au niveau du comité départemental des Pyrénées-Orientales, et j'ai par ailleurs créé un club de boccia dans la petite ville de Trouillas. Nous nous entrainons chaque semaine, et parallèlement, j'entraine au niveau départemental et national.

> Vous avez entrainé plusieurs sportifs, quels types de pathologies avez-vous rencontrés ?
C'est très multiple, des personnes hémiplégiques, myopathes, des grands IMC mais aussi des personnes ayant un traumatisme crânien. Comme j'ai surtout travaillé en centre, j'ai beaucoup travaillé avec des jeunes sur une tranche d'âge allant de 8 à 20 ans.

> Quels sont les bienfaits de la boccia pour les sportifs paralysés cérébraux ?
Cela permet de travailler sur la concentration mais aussi l'orientation car en boccia, même si l'on simplifie les règles, le joueur doit tout de même se maintenir dans l'aire de jeu, sans toucher les lignes avec les roues de son fauteuil... On travaille beaucoup les distances. Cela peut aider les personnes ayant une paralysie cérébrale.
Avec eux, il faut beaucoup de répétition. Mais **à force d'entrainement, quand le pratiquant arrive à avoir un certain niveau, il devient alors sportif et le regard sur son handicap change**. Le regard que l'on porte sur sa personne change, et c'est primordial, cela peut vraiment les aider d'un point de vue social. L'estime de soi et la confiance s'en trouvent renforcées.
Enfin, **la pratique de la boccia permet une meilleure condition physique et une augmentation de la force musculaire**. Cela permet aussi d'avoir davantage de précision, d'affiner les mouvements et les gestes.

La boccia et les sportifs paralysés cérébraux

> En quoi la boccia est-elle une discipline adaptée aux personnes paralysées cérébrales? En quoi peut-elle être contraignante ?

Elle est adaptée car **tout le monde peut jouer à la boccia**. La personne ayant un handicap léger peut jouer à la main, et la plus lourdement handicapée peut jouer avec une rampe. Même une personne qui ne peut quasiment pas bouger ou communiquer peut jouer à l'aide d'une rampe, d'un assistant, d'une licorne, mais c'est toujours le joueur qui restera maitre de son jeu que ce soit par le geste, la parole ou le regard.

Au niveau des contraintes, comme tout sport, à force de répétition, il faut savoir doser pour qu'une douleur ne s'installe pas. C'est pourquoi il est important de varier les exercices. Il faut être particulièrement vigilant à ceux qui jouent à la main ou encore, pour ceux qui jouent avec une licorne, vérifier notamment qu'elle ne leur pèse pas sur la tête.

> Pouvez-vous citer des exemples d'adaptations spécifiques aux sportifs paralysés cérébraux ?

On s'adapte à chaque fois au handicap de chacun pour que le joueur soit le plus à l'aise possible.

Il y a la licorne qui est valable pour les personnes ayant une paralysie cérébrale importante et les myopathes. Ils n'ont pas de préhension, ne peuvent pas lever les bras, et ne contrôlent pas tous leurs mouvements. L'assistant pose alors la balle sur la rampe et ce sont eux qui la poussent à l'aide de la licorne.

Pour les plus grands handicapés il existe aussi la baguette dans la bouche. D'une manière générale, il est important de travailler avec les kinés et les ergothérapeutes, leur œil extérieur peut amener une meilleure adaptation.

Parmi les autres adaptations il y a aussi le porte-balle pour gagner en autonomie, et éviter d'avoir un assistant.

Parfois, l'entraineur peut aussi choisir de mettre le sportif qui est en fauteuil électrique dans la vie de tous les jours, dans un fauteuil manuel, cela lui permet de prendre moins de place dans l'aire de jeu et de limiter certains mouvements parasites.

Plus spécifiquement pour l'entrainement, **j'utilise des codes couleurs pour signifier les distances, qui ne sont pas toujours des éléments évidents à appréhender pour un joueur atteint de paralysie cérébrale**. Je m'aide de plots, de 3 à 4m c'est vert, puis orange et le fond du terrain est rouge. Cela leur permet de mieux visualiser. Il est également possible d'utiliser des cibles de boccia ou autres.

> Comment adapter le planning d'entrainement à un sportif paralysé cérébral ? Comment définir les intensités d'entraînement et les temps de récupération ?

Quand ils sont débutants, en club, je ne les fais pas jouer 2h d'affilée, **on utilise des phases de repos, quand l'un joue l'autre arbitre**. On s'arrête on discute, on boit. Et surtout, on communique, on leur demande de nous dire s'il y a quoi que ce soit.

En haut-niveau, l'encadrement national va beaucoup écouter les entraineurs de clubs car c'est cet entraineur du quotidien qui est en lien avec la planification du joueur.

Concernant la fatigue, elle se voit vite au niveau du bras quand un joueur joue à la main, c'est pourquoi les temps de récupération sont importants.

Il n'y a pas de règles générales pour les personnes paralysées cérébrales, car, je le vois en équipe de France, ils sont tous différents tant dans la force, le mouvement que la spasticité. Certains ont besoin

de balles dures, d'autres de molles, sur trois joueurs de la même catégorie, la fatigabilité ne sera pas du tout la même avec le même exercice. C'est pourquoi **tout doit être individualisé**.
Pour les débutants, je dirais qu'un entrainement deux fois par semaine, c'est bien. Quand on monte sur du haut-niveau il faut être plus prudent, on demande quatre entrainements par semaine minimum, voire tous les jours, avec également du renforcement musculaire. On demande également à ces joueurs d'avoir une préparation mentale, cela fait aussi partie de l'entrainement. A eux de trouver quelqu'un, psychologue ou autre qui pourra notamment les aider à visualiser leurs matchs. Il n'y a pas que le jeu et l'entrainement. **Entre la spasticité, l'excitation d'être en match, la tournure du match… il existe de nombreux éléments qui peuvent perturber le mouvement**.

> Comment adapter l'entrainement à un sportif paralysé cérébral d'un point de vue matériel (installation dans le fauteuil, déclenchement des lancers) ?
La position et le maniement du fauteuil sont primordiaux, soit ils arrivent à le manier, soit ils peuvent avoir des difficultés à doser la vitesse car ils ont des à-coups. Il faut donc bien les caler. Le joueur, peut pratiquer avec une licorne, des gants, une tige dans la bouche, en fauteuil électrique ou manuel. **On peut également proposer à certains d'installer une poignée au niveau du bras qui ne joue pas pour se maintenir et donner plus de force à l'autre bras**.

> Gérer vous de façon particulière la spasticité des sportifs ? Comment apprendre un geste sportif aux sportifs paralysés cérébraux sachant que leur gestuelle est atypique ?
La poignée peut les aider, ils focalisent alors uniquement sur le bras qui joue, et cela peut leur permettre de déclencher de l'autre bras. Sinon on fonctionne avec un mot ou on compte : « 1-2-3 je lâche ! », ils peuvent aussi fonctionner sur un nombre de mouvements balanciers. A eux de trouver ce qui leur convient le mieux. Mais c'est long, cela demande beaucoup d'entrainement. **Le but est de travailler sur le mouvement et que la balle parte.** Le mouvement de lancer peut être différent pour chaque sportif : par en haut, par en bas, avec une main ou deux. Il faut trouver celui qui est le plus confortable, et une fois que c'est acquis on peut alors travailler sur la précision. Cela peut être frustrant au début car on travaille juste sur le mouvement et le lâcher de balle, la précision vient seulement après.

> De façon globale, quelles sont les précautions à prendre dans le cadre d'une séance sportive à destination des sportifs paralysés cérébraux ?
On doit être attentif à la température, les gymnases sont faits pour les valides qui courent partout, nos sportifs sont en fauteuil et peuvent avoir une santé fragile, et parfois ils n'osent pas dire qu'ils ont froid. Pendant une séance, s'ils mangent quelque-chose pour reprendre de l'énergie, il faut faire attention aux fausses routes !
Enfin, je dirais **qu'il faut surtout communiquer, échanger** sur d'éventuelles blessures, douleurs. Et toujours discuter avant-pendant-après la séance d'entrainement, mais aussi discuter aussi avec leurs assistants, les familles car parfois c'est auprès d'eux qu'ils se confient. C'est important de le savoir pour bien avancer avec eux. **La pratique sportive doit toujours rester un plaisir, sinon ils risquent d'abandonner.**

La paralysie cérébrale : un rapport au monde différent

> Le rapport au temps est-il différent par rapport aux autres pathologies ? Comment intégrer sereinement une logique de progression pour les sportifs paralysés cérébraux ?

Il faut beaucoup de répétitions. Avec d'autres pathologies, on donne une consigne, les joueurs s'installent et c'est parti. **Avec les sportifs paralysés cérébraux il faut donner une consigne après l'autre.** Si l'on en dit trop d'un coup, ils sont perdus mais n'osent pas le dire. C'est pourquoi il faut prendre le temps, et ne pas hésiter à répéter, répéter.

Tout demande plus de temps par rapport aux autres catégories. Mais on y arrive. **Ce n'est pas grave de répéter.** Ca rentre et après on se rend compte que certaines étapes sont intégrées. On peut alors passer aux étapes suivantes.

> Les rapports entre l'entraîneur et les sportifs paralysés cérébraux sont-ils différents ? Pourquoi ?

J'ai un affect particulier pour les sportifs paralysés cérébraux, les encadrer c'est faire partie d'une petite famille. **Ils cherchent toujours notre regard, pour savoir si leur exercice est réussi ou pas, avoir une approbation.** Très souvent, ils ont peur de mal faire. Je ne sais pas si c'est lié à la pathologie ou uniquement aux joueurs que j'entraine, mais, globalement, j'ai remarqué que, dans cette catégorie, ils ne veulent pas décevoir. Dans l'ensemble ils ont besoin que l'on soit avec eux, derrière eux, qu'on les accompagne.

> Faut-il un accompagnement psychologique particulier pour les sportifs paralysés cérébraux de façon générale ?

Je pense que oui, car de part leur handicap, ils sont dans le doute, ils savent qu'ils peuvent avoir un mouvement qui ne va pas passer. Aussi, c'est important pour les aider à positiver, à visualiser le jeu. Cela se complète avec l'entrainement. Ils peuvent être très bons, mais si dans leur tête il y a le moindre grain de sable, cela peut complètement changer un joueur.

De plus, **avoir une aide psychologique peut les aider non seulement au niveau sportif, mais aussi au niveau du handicap, des problématiques liées à leur âge**, ils ont beaucoup de choses dans la tête.

D'une façon plus générale, chaque joueur sur le terrain a son ressenti mais doit jouer avec ses coéquipiers (choix, prise de décision, réussite ou non du lancer,..) d'où l'importance de l'écoute et la communication et cohésion pour avoir un groupe solide et en harmonie sur le terrain.

L'accompagnement hors des terrains

> Combien êtes-vous en moyenne d'encadrants par sportifs dans le cadre de compétitions de boccia en déplacements ?

Cela dépend des budgets. Lors du dernier déplacement en BC3, nous avions trois joueurs, et nous étions trois accompagnateurs. Quand on part, **pour chaque joueur paralysé cérébral, il y a un assistant de vie qui peut être assistant de jeu**, ainsi qu'un entraineur par catégorie.

> Dans le cadre de stages ou de compétitions, comment bien accompagner un sportif paralysé cérébral ?

En stage comme en compétition, il doivent avoir un assistant sportif et de vie, ils ont toujours besoin d'une tierce personne. Mais **ce n'est pas toujours évident de trouver des personnes bénévoles disponibles**. En compétition, à l'international nous nous entraidons, le soir notamment pour les douches, l'habillage, les repas… Notre objectif est que les joueurs se sentent le mieux et les plus sereins possible afin qu'ils soient focus sur la compétition.

> A quels points doit-on être attentifs dans le cadre du transport ? De l'hébergement ? Du sommeil/de la récupération ? De l'alimentation ?

Lorsque nous prenons l'avion, nous devons faire attention au nombre d'heures de vols et **nous respectons toujours la règle qui est d'avoir un joueur plus une personne valide à ses côtés**. En terme de repas, ils ont des consignes, pas de spécialités locales pendant la compétition !
Quant au sommeil, nous vérifions à ce qu'ils se couchent tôt, mais cela ne nous empêche pas, le soir, une fois les épreuves terminées de prendre des moments conviviaux pour se détendre un peu.

> Comment assurer le bien-être et sa sécurité du joueur au cours des déplacements ?

L'accompagnateur et le joueur ne doivent jamais être séparés. Par ailleurs, nous préférons toujours que le groupe soit toujours ensemble et veillons à ce qu'**un athlète ne reste jamais seul**, en particulier à l'étranger.

> Comment aider le joueur à développer son autonomie ?

De plus en plus souvent, nous leur demandons de trouver eux-mêmes des assistants, de penser à leurs médicaments, à leurs ordonnances. Quand ils vivent en structure, on pense à tout pour eux, nous, **on leur demande d'être plus autonomes, car la structure ne sera peut-être pas toujours là pour eux**. Bien entendu, nous pouvons les conseiller, mais on ne fait pas tout pour eux.

// Propos recueillis par M. Mainguy