SKI NORDIQUE : LES SPÉCIFICITÉS DE L'ENCADREMENT HANDISPORT

PAR VINCENT DUCHÊNE

#17 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

Vincent Duchêne a d'abord été sportif de haut niveau en équipe de France de ski de fond pendant cinq ans. Son expérience handisport débute aux championnats du Monde à Khanty-Mansiysk (Russie) en avril 2011. Il commence à guider sur certains stages, puis, rentre dans l'équipe de France de ski nordique Handisport en tant que technicien et guide remplaçant. Il devient entraîneur national de la discipline en 2018. Vincent nous livre son expertise du ski nordique à travers ce bel échange.

SOMMAIRE

- **La discipline**
- **La classification / Le matériel**
- **La technique**
- **Encadrement**

1/ LA DISCIPLINE

> Qu'est-ce que le ski nordique ? De quoi se compose-t-il ?

Le ski nordique est un ensemble de disciplines qui regroupe le ski de fond et le biathlon (mélange de ski de fond et de tir) pour la partie handisport. Le combiné nordique et le saut à ski finalisent quant à eux cet ensemble au sein des disciplines olympiques. À l'origine, le ski de fond était un moyen de déplacement utilisé par nos ancêtres, qui se déplaçaient à l'aide d'un petit et d'un grand ski. Petit à petit, la pratique du ski s'est démocratisée pour devenir une pratique sportive.

2/ LA CLASSIFICATION / LE MATÉRIEL

> Comment fonctionne le système de classification en ski nordique ?

Pour les sports d'hiver, le système est légèrement différent que pour la classification des sports d'été. Il existe trois catégories et dans chacune d'elles, il peut y avoir différents handicaps. Dans les trois catégories, il y a les sportifs malvoyants et non-voyants classés ensemble, les sportifs debout atteints d'un handicap sur les membres supérieurs et les sportifs en fauteuil (appelé luge nordique) qui ont des atteintes aux membres inférieurs (sur un ou deux membres). En fonction de l'amputation, de la présence d'abdos ou non, il y aura un pourcentage différent. Cela veut dire, par exemple, qu'un skieur double amputé mais avec abdos, pourra courir avec un pourcentage de 100%. Par contre, les skieurs paraplégiques auront un pourcentage de 86%. Plus le handicap est important et plus le pourcentage sera faible.

Les skieurs ayant un handicap sur un membre inférieur peuvent concourir dans les deux catégories, soit en luge nordique, soit debout. C'est au sportif de faire la demande de classification. À partir du moment où cette dernière est attribuée, il est impossible d'effectuer le changement pendant la saison. Certains skieurs doivent repasser par la case classification chaque année, notamment pour les handicaps qui sont évolutifs. Pour les autres, aucun changement de classification n'est à prévoir quand le handicap n'est pas amené à évoluer (c'est le cas de Benjamin Daviet par exemple).

> Quels équipements spécifiques nécessitent le ski nordique handisport ?

Sur la catégorie debout, il n'y a pas de grandes différences avec la pratique valide, ils vont utiliser les mêmes bâtons et les mêmes skis. Pour un amputé tibial, il devra pratiquer avec une prothèse tibiale qui lui permettra de mettre une chaussure. Pour le reste des handicaps de cette catégorie, aucun changement n'est à faire sur le matériel.

Sur la luge nordique, les skis sont quasiment les mêmes, seules les fixations vont légèrement différer. Il y a des critères à respecter en termes de hauteur et de largeur de la luge. Au lieu de la fixer sur deux points (dans la pratique traditionnelle), elle sera fixée sur quatre points. Concernant les bâtons, ils sont plus courts vu que la position du skieur est assise.

Pour les personnes non-voyantes, les skis et les bâtons sont également similaires à la pratique valide. Néanmoins, il y a un système de guidage audio mis en place par le guide et composé d'un petit haut-parleur situé au niveau de la taille ou dans le dos du guide.

Un laryngophone est intégré à ce système et se place autour du cou, en contact avec la glotte, pour permettre de retransmettre les indications dans le haut-parleur grâce aux vibrations et au son. Contrairement à l'athlétisme où les athlètes ont une petite corde pour courir l'un à côté de l'autre, le guide en ski de fond est devant et n'est pas attaché à la personne non-voyante. Il y a un espace entre les deux qui est géré par le guide durant la course. Certains malvoyants fonctionnent eux avec une oreillette.

3/ LA TECHNIQUE

> Quelles sont les différences entre le ski nordique classique et le ski nordique handisport ?

En soi, il n'y a pas énormément de différences sauf pour les sportifs qui pratiquent en catégorie luge nordique et qui n'ont pas la possibilité d'aller sur toutes les pistes (pas de freins sur la luge). Certaines luges d'entraînements ou de loisirs ont des freins mais ce n'est pas forcément le cas pour la pratique en compétition, ce qui réduit le champ des possibilités (notamment pour les descentes raides). En compétition, les pistes doivent respecter un pourcentage d'inclinaison et cette dernière ne doit pas dépasser les 20% environ.

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

Les skieurs qui seront le plus impactés sont ceux qui ont un handicap sur les membres inférieurs (prothèse tibiale, problème à la cheville, etc.). En fonction de la manière dont va être contrôlée la jambe, le mouvement et la force, il peut y avoir un impact plus important qu'une personne qui a un handicap sur un membre supérieur.

Dans cette catégorie, il y aussi les hémiplégiques qui ont un impact très important sur la jambe ou le bras et en fonction du degré du handicap, la difficulté dans la pratique et dans le contrôle du membre peut rapidement augmenter. Plus le parcours sera accidenté et vallonné, moins la pratique sera évidente.

> Pouvez-vous nous expliquer la technique en luge nordique ?

Il n'y a pas forcément une énorme technique de base à avoir pour avancer tout droit car le mouvement est assez simple. La gestion des virages et des descentes fait partie des éléments les plus techniques. Pour les maîtriser, il faut une maîtrise de l'équilibre latéral pour parvenir à se mettre quasiment sur un seul ski. Le but est de laisser glisser le ski et de se remettre sur les deux skis une fois que le virage est passé. Cet équilibre à avoir est essentiel pour ne pas perdre en vitesse lors d'une descente.

> Comment pratiquer l'activité quand on est une personne déficiente visuelle ?

Encore une fois, tout se joue au niveau de l'équilibre, qui n'est pas l'aspect le plus simple pour un non- voyant. Il faudra effectuer un gros travail de suivi et de perfectionnement sur l'équilibre.

4/ ENCADREMENT

> Quelles sont les différences générales entre entraîner un skieur valide et en situation de handicap ?

Sur l'aspect humain, il n'y a aucune différence. De mon point de vue, plus on va faire de différences et plus la pratique sera compliquée. Le message à faire passer est que tout est possible pour tout le monde et il ne doit pas y avoir de changements dans les discours ou dans la manière d'apprendre, que le sportif soit en situation de handicap ou non. On est là avant tout pour que chaque skieur se fasse plaisir et que la progression se fasse au rythme de chacun.

Sur l'aspect technique, ce qui va changer pour une personne non-voyante par exemple, c'est lorsqu'un coach ou un technicien va expliquer des gestes techniques à faire sur les skis en utilisant les mimes. Cela va forcément engendrer des complications donc on doit changer nos approches de base. Quand je travaille avec une personne non-voyante et que j'ai besoin de donner des explications, je vais les donner oralement et je m'assure que le message a bien été compris. Par la suite, j'essaye de lui démontrer en prenant son bras ou sa cheville pour qu'il puisse ressentir le placement des différents éléments moteur sur le moment. Tout se fait sur l'imaginaire et les ressentis du geste en lui-même, pour pallier l'absence de vision de ce dernier. On doit rester attentif aux explications que l'on va donner et aux différentes démonstrations que l'on met en place. L'idée, c'est vraiment de leur faire comprendre que tout est possible.

Pour les personnes en luge, il est important de se mettre à hauteur de vue du sportif. Lorsque je discutais par exemple avec Romain Rosique (qui était en équipe de France), je me mettais accroupi pour discuter avec lui et pour éviter d'avoir cette impression que je le prenne de haut. Le courant passait mieux qu'en étant debout et cela m'a permis de pouvoir comprendre plus facilement ce qu'il apercevait. C'est une bonne manière de communiquer.

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

Au niveau logistique et lorsqu'on part en stage d'entraînement, on a tendance à louer des gîtes ou des appartements plutôt que des chambres d'hôtels. Avec Romain Rosique, la principale difficulté dans nos déplacements était de trouver des hébergements qui étaient accessibles aux personnes en fauteuil. Les logements doivent être suffisamment grands et comporter au minimum une chambre accessible. C'est aussi compliqué par rapport aux transports et notamment les bus car dans certains cas, il faut avoir un moyen de transport spécialisé qui correspond au type de handicap. Ceux qui ont tous leurs abdos peuvent facilement monter dans un véhicule à la force de leur bras ou avec un peu d'aide. Pour les paraplégiques, il faudra nécessairement un véhicule adapté pour pouvoir monter le fauteuil.

Dans l'équipe actuellement, nous n'avons pas de sportif en fauteuil roulant donc les déplacements sont un peu plus simples.

> Est-ce que votre expérience handisport a-t-elle fait évoluer votre façon d'encadrer les sportifs et comment ?

Je dirai que oui ! Il y a toujours une évolution qui se fait et c'est principalement dû au fait de côtoyer plusieurs sportifs et handicaps. C'est important de voir ce qui se passe sur d'autres compétitions à l'étranger car ça permet d'analyser ce qu'on pourrait adapter et mettre en place sur certaines personnes.

Au niveau technique, j'apprends beaucoup. Petit à petit, j'essaye de me mettre à leur place, de comprendre ce qu'ils peuvent ressentir et vivre sur les skis pour tenter de nouvelles améliorations sur des éléments techniques. Il y a tout un programme d'entraînement à faire évoluer en fonction des handicaps et de la progression de chacun. Plus les sportifs progressent, plus il faudra modifier certains types d'entraînement ou réguler la quantité. L'expérience acquise amène forcément une autre manière de voir et d'appréhender les choses !

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

Il faut rester naturel, c'est le plus important pour moi. Avoir du respect envers chaque personne, c'est déjà la base pour beaucoup. Je ne pense pas qu'il faille prendre les personnes en situation de handicap différemment qu'une personne valide. Ce qui est important, c'est la relation de confiance et sa réciprocité. Que l'entraîneur n'hésite pas à avoir des échanges sur la vie du sportif et à connaître son histoire et puis s'en servir. La communication est hyper importante, mais toujours dans une volonté naturelle, ça ne doit pas être un frein pour le sportif.

> Concrètement, comment gérer le matériel sur des stages ou des compétitions ?

Je l'ai fait de 2013 à 2018 et je m'occupais principalement des skis et de leur entretien. Depuis 2018, c'est Paul Lucci qui s'occupe de cette partie-là. Il est chargé de récupérer le matériel de différentes marques avec lesquelles les sportifs courent, faire l'entretien, le choix des bons skis le jour des compétitions… Je suis amené à intervenir les jours de compétitions ou autres pour l'aider dans les choix de skis, de fartage, de structure… C'est un travail d'équipe où Paul reste la personne qui prend la décision finale.

> Existe-t-il des blessures spécifiques qui touchent les skieurs en situation de handicap ?

La tendinite est la blessure la plus récurrente et c'est le coude qui est le plus impacté. Cette blessure arrive le plus régulièrement lors de la pratique estivale pendant les entraînements sur des skis à roulette. Le choc des bâtons sur le bitume, les vibrations et la répétition de la pratique augmentent le rythme de blessure. Contrairement au ski alpin ou autres, c'est très rare de se faire des blessures vraiment contraignantes ou qui demandent des opérations (hors chutes). Quand on pratique un minimum, les blessures en ski de fond ne sont pas aussi nombreuses que cela.

// **Propos recueillis par S. Grandol** - Crédits photos : France Paralympique (couverture Jeux paralympiques de Pékin 2022), Adrian Stykowski (2021), Christine Hass (2019), Grégory Picout (2017)