

LE CHAR A VOILE, **UN SPORT POUR TOUS**

Pierre Louis DELVAUX
Kinésithérapeute
5, impasse La Bruyère - 79000 Mort
Tél. : 49.24.89.93

Les handicapés sont souvent à l'écart de la majeure partie des sports de glisse et de plein air. Ils pratiquent plutôt un sport qui ne les éloigne pas du fauteuil roulant (basket, tir à l'arc, ping-pong, marathon...). Le char à voile permet d'abandonner le fauteuil et de gommer les différences.

Pour cela, nous avons conçu un char adapté aux handicapés. La conduite, qui se fait normalement aux pieds, se fait à l'aide d'une conduite à main, des bâches permettent de reposer les jambes, les haubans amovibles facilitent les transferts, un sur-siège éventuel pour position assise avec une ceinture type parachute donne un meilleur maintien (aux tétraplégiques en particulier), évitant les pertes d'équilibre dans les virements de bord (vitesse importante : 60 à 80 km/h).

Cependant, il reste des problèmes d'accès aux plages, de résistance au froid (la pratique se faisant essentiellement l'hiver, d'escarres, de repérage dans l'espace pour certains types de handicaps, etc.

LE CHAR A VOILE, UN SPORT POUR HANDICAPES PHYSIQUES

Fondé par des bénévoles, le club de char à voile de Longeville-sur-Mer, en Vendée, s'oriente vers les handicapés, mettant ainsi à l'épreuve l'idée d'un kinésithérapeute, vice-président du club et pratiquant lui-même cette discipline depuis plusieurs années, aidé en cela par le constructeur (C.A. de Chante eau près de Poitiers), qui cherche à adapter ses chars de marque Bug aux handicapés.

L'idée de base était d'adapter un char normal, non de concevoir un engin spécifique pour les handicapés physiques. A cet effet, une bâche a été rajoutée pour permettre la repose des membres inférieurs, une conduite à main a été fixée sur le palonnier de direction habituellement actionné par les pieds. L'initiation se fait toujours sur char biplace (sièges côte à côte et non l'un derrière l'autre), la pratique en biplace permet ensuite au handicapé physique d'emmener ses proches en toute indépendance. C'est cependant la pratique du char monoplace qui reste sans doute la plus grisante et qui permet de se confronter à égalité avec des personnes valides.

La première expérience eut lieu avec un handicapé présentant une paraplégie basse et un autre présentant une tétraplégie C5-C6. Des difficultés se firent jour immédiatement :

- l'accès à la plage non bétonnée et le déplacement sur du sable plus ou moins dur nécessitent des techniques de fauteuil roulant en deux roues très maîtrisées ;
- les transferts du fauteuil au char ou de char à char sont rendus difficiles à cause de l'empatement des engins et impliquent donc une souplesse importante des articulations des membres inférieurs (mobilisation des . genoux, hanches et tibio-tarsienne) ;
- pour border la voile (d'une surface de .j m2 pour le monoplace et de 6,60 m2 pour le biplace), il faut une force musculaire suffisante dans les membres supérieurs et une préhension convenable (renforcement des biceps, deltoïdes, fléchisseurs des poignets et des doigts, surtout chez le tétraplégique) ;

- problème de résistance physiologique au froid et à l'humidité (projections provenant des roues, mais aussi bains forcés par manque de maîtrise de l'engin), en particulier chez le tétraplégique ; surveillance des escarres (nécessité d'avoir un coussin adapté et connaissance des risques de chocs ou fractures non ressentis par le para ou tétraplégique ;
- tenue sur le siège du char souvent difficile (nécessité pour les handicapés « n'ayant pas d'abdominaux » d'utiliser une coquille qui se clippe sur le siège, redressant le tronc et munie de sangles type harnais).

La pratique de ce sport nouveau, du moins en pleine expansion, est également sur le plan psychologique d'une importance primordiale. Nous pouvons en résumer les aspects positifs de la façon suivante

- **Règle des trois « R »**

- Renforcement de l'indépendance :
 - * abandon du fauteuil roulant pendant l'activité, à la différence du basket, tir à l'arc... ;
 - * pratique seul en pleine nature d'un sport de glisse ; . possibilité d'emmener ses proches en biplace.
- Renforcement de la décision :
 - * possibilité d'aller où l'on veut, seul ou accompagné ;
 - * découverte de la grisurie de la vitesse en pleine nature et nécessité d'agir vite sur un engin propulsé par le vent (situation inhabituelle).
- Renforcement de la responsabilité :
 - * appropriation de l'activité dans sa totalité ;
 - * gommage de la différence avec les valides ;
 - * identité retrouvée du handicapé.

- **Règle des trois « L »**

- Liberté du lieu :
 - * pratique traditionnelle sur plage, parking, désert ;
 - * possibilité d'ouverture (type raid).
- Liberté du temps
 - * pratique en toute saison (sauf l'été sur les plages de nos régions !) ;
 - * pas de contrainte dans la durée de l'activité (sport à caractère personnel).
- Liberté d'action
 - * activité se rapprochant du ski (y compris en se qui concerne les dépenses énergétiques) ;
 - * activité au contact des éléments (plein air).

CONCLUSION

La pratique de ce sport, que nous avons récemment étendue à des non-voyants (guidés sur biplace), à des traumatisés crâniens et des amputés, permet aux handicapés physiques de « s'affronter » aux personnes valides sur une totale égalité, ce qui constitue psychologiquement un facteur très positif.

Il reste à définir les apports purement médicaux : dépense énergétique, résistance aux éléments, diététique, tension artérielle, problèmes respiratoires (refroidissement et suites infectieuses...), et de réaliser l'intérêt de cette pratique chez les traumatisés en phase aiguë de rééducation.