



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N° :

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Nager pour dépasser son handicap

La natation est incontestablement l'une des disciplines sportives les plus pratiquées par les personnes handicapées. Elle permet au plus grand nombre d'entre elles (d'handicap léger à handicap plus lourd) d'utiliser leur capacité en milieu d'apesanteur tout en renouant avec leur corps au sein d'un nouvel élément. Logique qu'elle soit devenue, ces dernières années, une thérapie à part entière, mais aussi une discipline qui permet de dépasser son handicap !

« Il y a près de trois ans, j'ai été victime d'un accident de la circulation. Je me suis retrouvée compressée entre deux voitures, ce qui a broyé mes jambes. Mon os reliant mon genou gauche a été fissuré. Je garderai donc des séquelles à vie. Depuis, je marche avec des béquilles. » Dalinda Ben Djemaa a 34 ans. Son histoire ressemble à celle de beaucoup d'autres. Charles Rozoy et Philippe Croizon (cf. encadré) ont eux aussi dû, un jour, passer du statut de « valide » à celui d'handicapé. Une vie à se repenser, à se reconstruire. « **Car réapprendre à vivre, c'est réapprendre à vivre avec un corps qui nous est étranger, que l'on ne maîtrise plus, qui a perdu ses possibilités d'antan** », souligne le docteur Jean-Yves Maigne (*), à la tête du service de Médecine Physique de l'hôpital Dieu à Paris. En devenant handicapé, il faut réapprendre à se relever, et vivre avec son handicap. La rééducation est la première étape de ce long chemin. Et pour tous ceux que nous avons interrogés, la natation a joué un rôle essentiel.

Se rééduquer, c'est faire d'abord apprendre aux muscles à s'adapter à une nouvelle situation pour « compenser ». Certains muscles vont suppléer ceux qui ne peuvent plus servir, ou qui n'existent plus. Mais il faut aussi faire travailler ceux qui ont été abîmés. Il n'existe pas de recettes miracles ou de mouvements magiques. Ni non plus de rééducation idéale. Certains, comme Patrick Glaize (cf. encadré), ont expérimenté la médecine chinoise, les massages indiens, la salle de sport, la kinésithérapie... L'important, pour le docteur Maigne, c'est de faire



Nageur handisport américain au départ lors des Jeux Paralympiques de Pékin en septembre 2008.

(Ph. DPP)

« La natation octroie une liberté au corps du fait de l'apesanteur particulièrement intéressante dans le travail de rééducation. Elle redonne au corps ses possibilités d'origine et peut intervenir pour régler les problèmes moteurs. (Jean-Yves Maigne) »

de l'exercice, du sport. « **Cela permet de retrouver ou trouver des fonctionnalités motrices, de soulager la douleur, mais aussi, et c'est tout aussi important, de garder le moral, de sentir son corps et se sentir bien.** »

Dans cet apprentissage, la natation a une place de choix, pour plusieurs raisons. « Elle permet de faire travailler tous les muscles, soit dans leur ensemble, soit individuellement. Elle

octroie une liberté au corps du fait de l'apesanteur particulièrement intéressante dans le travail de rééducation, redonne au corps ses possibilités d'origine et peut intervenir pour régler les problèmes moteurs, d'enraidissement, de manque de tonus musculaire, ce qui arrive souvent lorsqu'on a un membre amputé ou paralysé. Elle soulage les douleurs chroniques, ou les maux de dos... », précise le Docteur

Maigne. « De plus, comme tout sport, elle influe sur le moral, qui est une part très importante de la rééducation/éducation. D'abord parce qu'elle peut permettre de se sentir mieux avec son corps, de le remodeler, mais aussi parce qu'elle permet de franchir un cap dans sa tête, de se fixer des objectifs, quand souvent une personne devenue handicapée perd sa motivation. »

Se fixer des objectifs, se battre, pour surmonter le handicap, faire le deuil de sa vie d'avant, est vital pour ceux qui sont devenus handicapés. « Sur le plan moral, il m'a été difficile de faire le deuil de tous les sports. Heureusement, j'avais le droit à la natation et à l'aquagym. Depuis toute petite, je vais régulièrement à la piscine. Ne plus pouvoir faire de la natation aurait été pour moi une amputation », confie Dalinda Ben Djemaa, qui rêve aujourd'hui de présenter une émission sur le handicap. « Cela m'a permis de me réconcilier avec mon corps blessé. Dans l'eau, je me sens moins handicapée et j'ai le sentiment de pouvoir ne serait-ce qu'un instant revivre « comme avant » », rajoute cette maman d'un petit garçon. « Sur le plan physique, j'ai retrouvé une meilleure santé. Mon genou reste fragile mais je n'ai plus mal. Aujourd'hui, je peux me passer des séances de rééducation, que je remplace en faisant des exercices dans l'eau. Et puis, c'est la seule activité que je puisse partager avec mon fils de dix ans. La

piscine nous a aidés à retrouver du plaisir et à surmonter cette épreuve en famille. A nouveau, dans l'eau, il retrouvait une maman joyeuse et moins défaillante. Je ne peux plus courir, mais dans l'eau je peux faire des courses avec lui. Chaque dimanche, nous retournons à la maison avec une bonne dose de force et d'espoir. » L'eau pour revivre pour ceux qui sont devenus handicapés, mais aussi vivre mieux pour ceux qui sont nés avec une déficience. « Pour les handicapés moteur de naissance, on peut ainsi utiliser la natation pour le travail de compensation, développer les autres muscles », souligne le docteur Maigne. « Elle sert ainsi aussi à l'éducation en plus de la rééducation. Pour les paraplégiques, par exemple, elle offre une sensation de bien-être. La personne peut bouger alors que cela lui est impossible sur la terre ferme ! » C'est aussi l'occasion de partager des moments « comme les autres, sans matériel encombrant, sans se sentir différent », précise Stéphane Lorenzo, maître nageur (cf. encadré). Tous ceux que nous avons rencontrés ont dû se battre contre eux-mêmes. Et continuent pour eux, pour leur famille, pour le handicap, pour les autres, pour nous. Car oublier son handicap, dans le vaste champ des bénéfices de la natation, c'est aussi le faire oublier aux autres •

Laure Dansart

(* Auteur de « Docteur j'ai mal au dos », éditions Solar.

(Ph. DPP)



Le Français David Smetanine, titré sur 100 m nage libre, et l'Espagnol Xavi Torres lors des Jeux Paralympiques de Pékin en 2008.

Béatrice Hess :
« Rendre au sport ce qu'il m'a apporté »

Avec 26 médailles au compteur dont 20 en or récoltées au cours de cinq Jeux Olympiques, Béatrice Hess, 48 ans, est l'une des figures emblématiques de l'handisport français. Entretien.

Comment avez-vous découvert le handisport ?

J'ai une maladie de naissance, qui s'est déclarée à l'adolescence. C'est une paraplégie-tétralogie, une destruction de la moelle épinière. A 22 ans, j'étais en fauteuil. J'avais pour obligation de faire du sport. A 13 ans, j'étais dans un hôpital où des sœurs s'occupaient de moi et la piscine a été une véritable échappatoire. J'étais adolescente et vous savez bien qu'à cet âge là, on a envie de faire ce que l'on veut. C'est dans l'eau que je me sentais libre, que je pouvais dire aux gens : « Je fais ce qu'il me plaît ». Et la natation est devenue, petit à petit, une passion.

Comment en êtes-vous venue à la compétition ?

Nager était une obligation, pour la rééducation notamment, mais j'ai vite pris du plaisir. Je me suis inscrite en club handisport. Lorsqu'en 1981 j'ai commencé ma vie professionnelle, à Colmar, dans une ville que je ne connaissais pas, la natation, par le biais du club où je me suis inscrite, m'a permis de trouver des amis, ce que j'appelle aujourd'hui une « famille ». De là, mon envie de nager couplée par un formidable soutien m'ont fait exploser : j'ai remporté 26 médailles, dont 20 en or, avec 5 participations aux JO. Quand on gagne une médaille, on en veut toujours une autre !

Jean-Michel Wistelynk, DTN handisport, affirme que le handicap vous a « réveillée ». Pouvez-vous nous l'expliquer ?

C'est exact ! Aujourd'hui, je suis présidente du comité régional d'Alsace, membre du comité olympique, je travaille dans une commission ayant pour thème les femmes et le sport. Etre une athlète m'a sortie de la voix de simple secrétaire que je serais peut-être devenue si je n'avais pas eu cette maladie. J'ai rencontré des gens formidables, je me suis surpassée, et je souhaite désormais rendre au sport tout ce qu'il m'a apporté.

Recueilli par L. D.

André Glaize : « Pas à Pas »

La natation, pour André Glaize, CTR de Provence, a été vitale dans sa reconstruction après l'accident de voiture qui lui a ôté l'usage de ses jambes. Alors que les médecins lui avaient signifié qu'il ne remarcherait plus, il a choisi de ne pas y croire. Handicapé ? Lui ? Jamais ! Sa rééducation fut un travail de titan. Des heures passées en salle de sport, chez le kiné, à la piscine, tous les jours, des voyages en Chine, en Inde, pour essayer, toujours, de retrouver sa mobilité. « Dans l'eau, je retrouvais mon élément. Celui qui m'a fait franchir, tout au long de ma rééducation, les paliers nécessaires à mon retour à l'autonomie. Dans les moments de doute, ou lorsque j'avais mal, j'allais à la piscine, où je faisais ma rééducation, tout seul. J'ai eu la chance, en tant qu'entraîneur, de connaître ce milieu par cœur. J'ai pu être acteur de ma rééducation. La natation m'a sauvé. » Aujourd'hui, à l'aide d'une canne, André Glaize marche (cf. page 9).

