



A l'EPFL, une façade toute de verre

- 27 MARDI-IMMO
- 28 CINÉMA
- 29 BOURSE
- 30 RADIO-TV
- 31 JARDINAGE
- 32 MÉTÉO

Comment skier avec un aveugle

LOISIRS • Chaque hiver, des bénévoles apprennent à guider des aveugles sur les pistes. Une histoire de concentration, de confiance et... surtout de plaisir: «La Liberté» a testé pour vous.

ANNICK MONOD

Skier avec des aveugles, génial! Mais euh... c'est vraiment moi qui vais les guider? Moment d'angoisse au pied de la télécabine de Verbier. «T'inquiète pas, ça va glisser tout seul», me rassure Julien. Aveugle depuis l'enfance, il est à l'aise sur ses spatules: des années qu'il skie en tandem avec un guide. J'ai quand même un peu peur de faire un blessé – surtout que quand je stresse, je confonds la gauche et la droite... «Ben tu diras: l'autre gauche», rigole-t-il. Et de me rassurer: aujourd'hui, c'est la formation des apprentis guides. Donc les erreurs sont permises. Et les moniteurs chevronnés du Groupement romand des skieurs aveugles assurent la sécurité. Ouf.

Ce sont deux vieux renards des pistes qui vont m'initier. Guy Lacroix, veste de guide rouge à bande noire, et Josiane Porret, anorak jaune à bande noire des skieurs handicapés de la vue. Un de ses yeux est complètement aveugle, l'autre ne voit qu'à 20%, m'explique-t-elle. Est-ce qu'elle distingue la pente? Est-ce que le soleil la gêne? Le sujet n'est pas tabou. Au contraire, Josiane encourage les questions: chaque handicap est différent, et ces infos m'aideront à mieux la guider.

Incroyable: ça marche!

Avant de démarrer, description du parcours: piste rouge, d'abord un tronçon de chemin étroit, puis on rejoint une piste plus large. Dernière vérification des fixations, un coup d'œil en amont, un autre en aval: la piste est libre. Prêts? «En avant!» Je m'élançe, et Josiane suit à quelques mètres. Pour s'orienter, elle s'appuie sur ma silhouette, et ma voix: «gauche», «droite», «gauche»... Je regarde en arrière: incroyable, ça marche! Comme une fleur, Josiane synchronise ses virages sur les miens, négocie les bosses et s'accommode de mes hésitations. On file dans la pente, c'est grisant!

Grisant, mais crevant... Après dix virages, je crie déjà grâce – pardon, «halte!» C'est que pour un novice, l'exercice demande une concentration totale. Regarder en avant, vé-



Sur les pistes, les skieurs aveugles se signalent par une veste jaune barrée de noir, et leurs guides par une veste rouge. GRSA/ARCHIVES

fier les dangers potentiels en amont, éviter les autres skieurs, anticiper la trajectoire, synchroniser les virages et la voix... Ah oui, et se rappeler de quel côté est «l'autre gauche»... Pas le temps de regarder le paysage.

«Ma deuxième famille»

On repart. «Gauche!» «Droite!» «En avant!» «Gauche!» Je me sens un peu sergent-major, à lancer mes directions à pleine voix. «N'hésite pas à crier», encourage Guy. Histoire de couvrir le bruit du vent et des carres sur la glace, mais aussi pour prévenir les autres usagers de la piste. Plus tard, il m'apprendra à moduler ma voix pour nuancer les ordres selon la pente: un «gauche» bref pour un virage serré, un long «gaaaauuuuuuche» pour une courbe plus large.

Midi: on rejoint les autres apprentis guides au chaud. Mais pas question de lâcher son binôme à la porte du bistrot! Lire le menu, trouver le chemin des WC, signaler marches d'escaliers et rampes: c'est tout cet accompagnement qu'il faut apprendre. «Entre nous, il se crée un lien de confiance très fort, très spécial», note Marc Lançon, guide formateur. «C'est comme un fil invisible qui nous relie.» Pas étonnant qu'ici, tout le monde se tutoie... «Pour moi, c'est ma deuxième famille!»

Ce n'est pas Waltraut Quiblier, son tandem, qui dira le contraire. La soixantaine pétillante, elle a repris le ski il y a une dizaine d'années, après être devenue malvoyante. «Au début, bien sûr, j'avais peur», raconte-t-elle. «Mais le ski m'a

donné une confiance énorme. Ça m'aide beaucoup à gérer mon handicap. Et ça m'a appris la souplesse d'esprit: on ne peut pas se braquer ou faire l'orgueilleux, il faut s'adapter!»

Une liberté totale

La cerise sur le gâteau? Pour Chantal Gaillard, formatrice aveugle, ce sont les passages de «ski libre», où elle skie à sa guise. Le guide reste tout près, silencieux mais prêt à signaler le moindre danger. «C'est le seul moment où je suis complètement libre de mes mouvements», dit-elle. «Le reste du temps, bien sûr je peux bouger, mais j'ai toujours mon chien, ou ma canne blanche, ou quelque chose qui me guide. Là, je ne suis accrochée à rien ni personne. C'est euphorisant!»

> Infos et contact: www.grsa.ch

ADRESSES

Devenir bénévole

Vous ne savez pas skier mais vous avez du temps à offrir? Voici d'autres adresses pour s'engager comme bénévole dans des activités avec des personnes handicapées.

> **Just for Smiles:** la fondation offre des activités de plein air à des personnes poly-handicapées: ski, voile et «jolette», un fauteuil adapté pour les balades sur des sentiers de montagne, www.justforsmiles.ch

> **Procap:** principal organisme d'entraide des personnes handicapées en Suisse, Procap propose, outre son activité de conseil et de soutien, des voyages, camps et journées sportives, www.procap.ch

> **Plusport:** l'organisation faitière des clubs sportifs pour des personnes avec un handicap organise des camps, forme des moniteurs de sport-handicap, coordonne le sport d'élite et réalise divers projets dans le public, www.plusport.ch

> **Sport Up:** promeut des activités physiques et sportives réunissant des enfants et des adultes avec et sans handicap. www.sportup.ch

FLORINE, 18 ANS: «J'ADORE FAIRE LE GUIDE, ON S'ÉCLATE TROP!»

Le Groupement romand des skieurs aveugles forme des guides de tous âges. Florine Dériaz, 18 ans, a découvert cette activité au cours d'un travail de maturité. «J'ai trouvé ça génial», dit-elle. «Ces tandems parfaitement synchronisés, c'est beau!» Avec son amie Samantha Seymour, 18 ans aussi, elle a sauté sur l'occasion de vivre sa passion de la glisse tout en rendant service. «C'est vraiment une autre façon de voir le ski. On s'éclate trop!» Les deux jeunes filles ont terminé leur premier jour de formation fatiguées, mais ravies. «Il faut tout le temps se projeter sur les skis de l'autre, anticiper et penser à plein de choses. Et on n'a pas le droit de faire de fautes, sinon c'est eux qui chutent.» Ergothérapeute en formation, Tanja Gerber, 20 ans, avait elle aussi un peu d'appréhension. «Il y a beaucoup à apprendre, mais c'est génial. Et l'ambiance est vraiment super chaleureuse!»

La formation est gratuite, en échange de quoi les participants s'engagent à participer à un certain nombre de sorties et à un camp de ski. Et le rythme est intensif: après deux week-ends de cours pratique, les guides doivent être aptes à partir «seuls» sur les pistes avec des skieurs aveugles ou malvoyants – et à garantir leur sécurité. Avant la formation pratique, les futurs guides suivent un jour de sensibilisation au handicap de la vue, et un jour de test de ski. Cette année, sur 26 candidats, six y ont été recalés.

Au test, l'élégance de style importe peu. En revanche, le GRSA est très sélectif sur la coordination des mouvements et la maîtrise des skis. «Il faut être capable de skier sans y penser, en se concentrant complètement sur l'autre personne», explique Yves Kazemi, coordinateur. Les épreuves sont rigolotes... et gratinées. On

vous y demande par exemple de faire un slalom à deux en se tenant par le coude. Ou de dévaler le même parcours en portant une boîte à biscuits. Mission: ouvrir la boîte, mémoriser son contenu et la refermer avant le piquet d'arrivée – le tout sans s'arrêter ni se casser la figure.

Un manuel d'une trentaine de pages détaille les ordres de guidage, toujours clairs et brefs («à gauche», «chasse-neige», «déraper») et les indications sur l'environnement («plus raide», «plus plat», «glace»). Il explique aussi la différence entre le guidage d'un skieur aveugle, qui skie devant et se fie uniquement à la voix du guide, et le guidage d'un skieur malvoyant, qui skie derrière et s'appuie sur son résidu visuel en plus de la voix pour suivre son guide. Et donne les astuces pour négocier sans bobo télésièges, arbalètes et assiettes. AMO

MÉMOIRE

Une étoile jaune qui dit «Papou»

Catholique française, Françoise Siefriid a 19 ans lorsqu'elle est arrêtée sur le boulevard St-Michel à Paris, le 7 juin 1942. Son crime? Avoir cousu sur ses vêtements une étoile jaune marquée de ce mot: «Papou». Ils sont une centaine de Parisiens, ce jour-là, à arborer une étoile jaune «détournée» pour protester contre cette nouvelle discrimination de leurs concitoyens juifs. Un geste de solidarité humanitaire, mais sévèrement puni: il vaut à l'étudiante trois mois d'internement, dont trois semaines au camp de concentration de Drancy. Aujourd'hui âgée de 87 ans, Françoise Siefriid publie le journal de captivité qu'elle a tenu cet été-là sur un cahier à carreaux.

Du commissariat au camp des Tourelles, puis à Drancy, les notes de la jeune fille reflètent sa prise de conscience progressive de l'horreur. Au début règne une ambiance de joyeux internat: Françoise noue des amitiés, lit, chante... Mais tour à tour, Deborah, Raïssa ou Sonia sont emmenées. Ces départs «vers une destination inconnue» font naître les pires inquiétudes. On parle de wagons plombés, d'exécutions, de prostitution forcée – sans certitude.

Quand Françoise est à son tour transférée à Drancy, l'antichambre d'Auschwitz, le camp est surpeuplé: promiscuité, saleté, maladies, faim. C'est l'époque des grands rafles en France: la déportation et l'extermination des Juifs sont à leur paroxysme. Malgré ce quotidien de «bestialité», écrit Françoise, les prisonnières juives l'accueillent avec chaleur et gratitude pour sa solidarité.

Au fil des arrivages et des convois vers Auschwitz, l'étudiante aide comme elle peut. «Ce soir, il est encore arrivé mille enfants», écrit-elle. «Mais maintenant je suis blindée. La vue de ces petits malades couchés sur des paillasses répugnantes me laisse froide. C'est l'intelligence seule qui réagit, le cœur reste inerte. C'est comme un ressort qui se serait cassé d'avoir été trop tendu.» Françoise Siefriid est libérée le 31 août 1942, en même temps que la quarantaine d'«amis des Juifs» internés avec elle. Durant les trois mois de son emprisonnement, 42 000 Juifs ont été tués en France.

Le témoignage de Françoise Siefriid, marqué par la fraîcheur de son âge, est mis en perspective par une longue préface du journaliste Jacques Duquesne, qui pose le contexte de la France occupée et examine l'attitude des catholiques – hauts prélats ou simples croyants – durant ces années. En clôture, l'historien Cédric Guat replace ce cahier de mémoire dans la lignée des gestes de résistance contre les lois raciales. «Un combat symbolique et non-violent», écrit-il, «éphémère et lumineux, dérisoire mais essentiel, contre l'occupant nazi et son idéologie.»

AMO
> **Françoise Siefriid,** «J'ai voulu porter l'étoile jaune. Journal de F. Siefriid, chrétienne et résistante». R. Laffont, 215 pp.