

# La magie de la montagne est inclusive

Par Renata Mussano



"À droite... à gauche... à droite... en avant... en avant", imaginez que vous marchez les yeux fermés et toutes les trois secondes vous recevez l'indication de quelqu'un qui est derrière vous en train d'observer votre chemin, et vous devez lâcher prise en toute confiance. Cela semble difficile, n'est-ce pas ? Imaginez maintenant qu'au lieu de marcher, vous dévalez une montagne escarpée en skiant, en prenant de la vitesse, et que vos bandeaux sont si serrés que vous ne pouvez même pas regarder pendant un instant; Vous devez suivre les instructions,

même si vous entendez d'autres skieurs passer à côté de vous et que vous savez qu'il y a des sentiers étroits, des gouffres et beaucoup de neige vous entourent. Cela semble presque impossible, mais ce n'est pas le cas.

Alors que je travaillais aux Violettes - l'une des pistes de ski les plus célèbres de Crans Montana - j'ai rencontré le Groupement romand de skieurs aveugles (GRSA), c'est-à-dire une association suisse de skieurs aveugles et malvoyants, qui dépassent toutes les limites à la recherche d'instantanés de liberté, d'autonomisation, de plaisir et de défis qui valent la peine d'être vécus. Avec beaucoup de courage, ils dévalent les pistes avec un couple qui les guide et les assure du chemin pour descendre sereinement.

La première fois que j'ai vu leurs uniformes, j'ai pensé que c'était l'une des nombreuses écoles de ski qui viennent manger au restaurant tous les jours, mais ensuite j'ai commencé à faire plus attention et comme si c'était un mystère, j'ai compris qu'il s'agissait d'un groupe différent : ils avaient des interphones sur leurs casques, ils se déplaçaient toujours par deux et sur le dos de leurs vestes ils avaient tous les deux le dessin d'un œil et d'une canne, la seule différence était que ceux en rouge disaient GUIDE en grosses lettres. J'ai compris qu'ils étaient aveugles et des milliers de questions me venaient automatiquement à l'esprit auxquelles Hervé, qui fait partie du groupe depuis sa création, m'a invité à répondre pendant que nous prenions l'apéritif avec lui et Freddie, un aspirant guide qui dans ces jours, il était en cours de formation.

Quand je suis arrivé à l'hôtel où tout le monde logeait, ils discutaient tous les deux de ce qu'ils avaient ressenti pendant la journée depuis le rôle qui lui avait été confié : Freddie a déclaré que la tâche de diriger était extrêmement difficile mais que c'était une belle sensation de pouvoir pour y parvenir, et Hervé pour sa part, il l'a remercié d'avoir osé « jouer avec le terrain ». Ce qui signifie en d'autres termes l'encourager à traverser des endroits avec différents obstacles, où l'on peut gagner plus de vitesse et aussi réaliser quelques sauts ; une invitation pour lui à se remettre en question et à remettre en question ses capacités de skieur, car cela lui a permis de parcourir des étapes qu'il ne traverserait pas seul. Le même après-midi, il m'avouait que les aveugles, en général, aiment les pistes noires, c'est-à-dire celles qui sont destinées aux personnes avancées et expertes, car c'est là qu'ils ressentent le mieux la sensation du toucher sur leurs pieds.

Mais être guide va bien au-delà du terrain, car pour ce groupe c'est le soutien tout au long de la journée qui est le plus précieux. Depuis 1969, ils ont développé un modèle qui leur permet de vivre toute l'expérience du ski grâce à l'engagement de les personnes qui souhaitent collaborer principalement avec leur temps : se lever tôt, les accompagner au petit-déjeuner, les emmener en voiture à la base de ski, les aider à monter dans les cabines, contrôler le nombre de

personnes sur les pistes, lire le menu du restaurant, en leur montrant où se trouvent les toilettes et en vérifiant qu'elles sont propres... à la surprise de beaucoup d'entre nous, le plus compliqué du ski n'est pas d'être sur les pistes, mais de réussir à accomplir les innombrables activités quotidiennes qui, sans difficultés et "de manière "normalisée" sont réalisées par ceux d'entre nous qui ont une bonne vision, mais qui excluent les 370 000 personnes qui vivent en Suisse et ne voient pas ou ont des difficultés à voir.



« Nous développons et améliorons la méthode de guidage depuis ses débuts il y a 55 ans, elle est exceptionnelle en Europe et elle a évolué en fonction de ce qui nous convenait le mieux. Actuellement notre association est une de celles qui rassemble le plus de monde, nous sommes environ 250 personnes actives dans le groupe ; Mais à l'époque où on a commencé tout était très différent, car imaginez au début, vous n'étiez pas encore né, mais les skis faisaient 2,10 mètres de long !" me raconte Hervé en riant... " au début il n'y avait pas de radio donc nous avions pour règle que l'information devait être donnée toutes les 3 secondes. Aujourd'hui nous pouvons nous donner un peu plus d'espace grâce aux télécommunications. Plein de fierté, il me dit qu'ils

bénéficient désormais d'une méthode d'enseignement et d'orientation que l'on peut qualifier de véritablement professionnelle.

Désireux de m'aider à comprendre en profondeur, il m'a expliqué et décrit les différents problèmes de vision qui peuvent toucher les gens : rétinite pigmentaire, dmla, rétinopathie diabétique, glaucome et cécité complète ; « Une personne malvoyante peut, par exemple, voir une partie de la piste, mais pour pouvoir contrôler les autres personnes qui arrivent, elle devrait tourner tout son corps pour regarder derrière et c'est dangereux, elle n'a pas la vue panoramique que d'autres l'ont fait », dit-il pendant qu'il bouge ma tête avec ses mains pour que je comprenne l'inconfort dont nous parlons.

### **Les techniques :**

Les modes de guidage sont divisés en deux catégories : pour les aveugles et pour les malvoyants. Dans le premier, la personne aveugle se tient devant et son tandem derrière, de cette façon il peut observer toute la piste et lui donner les instructions nécessaires - pour cela ils utilisent un système avec environ 10 instructions précises - pas plus - qui l'aident décrire tout l'espace; De l'autre côté, pour une personne malvoyante, le guide se place devant pour que la personne le suive, et ils utilisent le même système de communication pour reconnaître le sentier. Enfin, il existe aussi un style libre : où le guide contrôle que toutes les conditions sont réunies pour que la personne puisse skier librement et essayer ce qu'elle veut. Chacun a la liberté de s'organiser avec son tandem pour choisir comment passer la journée : les pistes, le niveau et les horaires.

« Comme je ne vois pas, si tu me laisses skier je vais juste faire un petit serpent jusqu'à arriver au fond, mais je ne vais pas pouvoir explorer de nouvelles choses, j'aurais seulement la sensation et le plaisir de descendre et c'est tout, mais quand je le poursuis, je vais inciter les gens à aller dans des endroits où je n'irais pas seul », me raconte Hervé à propos de son guide. « On parcourt des distances qui varient mais l'idée c'est que les skis ne se touchent pas, il y a des moments où on va plus vite donc on s'éloigne un peu et quand on est sur des routes plus lentes on se rapproche assez. Ça dépend beaucoup, il y a des moments où on tient le manche pour pouvoir aller à la même vitesse et avoir un peu de contact.



### **Le défi d'être guide :**

Pour faire partie de cette expérience, ceux qui souhaitent devenir guides suivent une formation de nombreuses heures pratiques et théoriques qui leur permettent de comprendre à cent pour cent les besoins de leurs accompagnateurs. L'une des exigences fondamentales est de pouvoir skier sans besoin de faire attention à ses propres skis et à partir de là les autres compétences se déploient : s'assurer que son tandem fait exactement ce qu'on lui dit, être capable de comprendre quel est son niveau de réaction à une indication, lui donner confiance et sécurité ainsi qu'il sait lâcher prise, manier les consignes avec précision, moduler la vitesse des skis avec sa voix, être disponible pour aider à tous les besoins qui surviennent dans la journée, « ils nous prêtent leurs yeux toute une journée ».

« Il y a des questions qui semblent très simples mais qui sont super difficiles, comme éviter toutes sortes d'onomatopées ou d'expressions comme « oh merde », « oh, pas ici », « euh, fais attention à ça », entre autres. Ce qu'ils vous disent, c'est un défi de rester concentré et d'éviter les réactions ou commentaires excessifs », explique Freddie, qui faisait ses débuts ces dernières semaines et vivait ses premières émotions.

L'existence de personnes solidaires comme lui permet aux autres de découvrir la montagne, leur lieu de naissance, la nature qui s'offre à eux et le ski. « Si je n'avais pas Freddie, je devrais rester dans rien, car je ne pourrais même pas atteindre le sommet. C'est le cadeau que, pendant une semaine ou un week-end, nous puissions profiter de ces vacances. Et nous le faisons au cours des différents mois que nous organisons et nous nous réunissons tous pour en profiter : nous avons 5 week-ends et deux semaines complètes pendant la saison d'hiver. « Tout le monde est invité et chacun s'organise pour participer quand il le peut et le souhaite. »

Durant la semaine nous changeons de tandem tous les jours, c'est génial car nous échangeons avec beaucoup de personnes et les connaissances s'enrichissent pour tout le groupe : ceux qui sont guides et ceux qui sont guidés, car nous sommes différents et chacun a ses compétences et capacités. . Il y a toutes sortes de personnes dans ce groupe : des âges différents, des métiers différents, des goûts et des loisirs différents, donc une belle atmosphère d'échange se crée. Cela ouvre nos horizons et nous unit dans une passion.

Il y a un groupe de jeunes qui commencent de 8 à 12-16 ans, qui vont dans les chalets et comme ce sont des enfants, ils sont sous la garde des responsables et puis il y a le groupe d'adultes qui se réunissent dans cet hôtel. "Nous sommes ensemble tout le temps et le plus beau c'est que tout se passe si naturellement que je ne sens même pas qu'il y ait un quelconque handicap, tout le monde est déjà habitué à nous voir et nous aimons prendre les choses avec beaucoup de humour. Il arrive parfois que quelqu'un quitte sa chambre et ne sache pas où aller... Je lui demande où il veut aller, je le prends par les épaules, je le tourne dans le bon sens et je lui dis "au revoir". Il n'y a aucun sentiment de pitié ou de compassion supplémentaire. C'est ainsi que nous vivons et c'est beau parce que l'environnement que nous créons ensemble est celui de vivre la vie de manière normale. Parfois, quand ces voyages se terminent, tout le monde rentre chez soi et on se sent un peu nostalgique de la fin de l'expérience », raconte Hervé avec un immense sourire.

Pour sa part, Freddie ajoute : « pour nous les guides, il y a beaucoup de choses qui vous passent par la tête, principalement la responsabilité, il y a des nuits où je m'endors et j'ai l'impression de continuer à guider, mais c'est beau.

« Si vous demandez à la plupart des guides, pourquoi faites-vous cela ? Ils répondent généralement : « Quand on goûte au plaisir du ski tandem, on découvre à quel point il est ennuyeux de skier seul. » Surtout quand tu grandis, tes enfants partent et tu n'as plus personne avec qui aller skier, au lieu de rester enfermé sans aller à la montagne, j'aime sortir avec les autres et leur donner un coup de main pour passer une bonne journée du sport. C'est très beau

de le partager avec un autre. Il y a beaucoup de gens qui aiment être au service des autres, une connexion et une confiance extraordinaires se créent.

Pour terminer, au cours de cet après-midi, Hervé m'a montré un des nombreux messieurs qui étaient à l'apéritif et en secret il m'a confié : il dit que depuis qu'il a commencé à être guide, il a vraiment découvert ce qu'était la vitesse.

