

# Roland et Natacha, tandem au ski comme à la vie

**TÉMOIGNAGE** Aveugle depuis six ans, Roland Paillex n'a pas voulu abandonner sa passion pour le ski. Avec sa femme, ils ont rejoint le Groupement romand de skieurs aveugles. Récit d'une liberté retrouvée.

PAR **SABRINA.ROH@LENOUVELLISTE.CH** / PHOTOS **HELOISE.MARET@LENOUVELLISTE.CH**



Natacha et Roland Paillex partagent la même passion du ski. Aujourd'hui, elle guide son mari, qui a perdu la vue il y a six ans.

«**G**auche, droite, gauche, libre!» Sur la piste, Nathalie donne cette indication à son conjoint, qui la reçoit dans son oreillette. Il sait qu'il peut y aller. Carver, faire de larges contours, prendre de la vitesse pour sentir le vent sur son visage. Cette sensation, qui lui avait tant manqué, il pensait ne jamais pouvoir la retrouver.

Il y a six ans, le Vaudois de mère valaisanne a dû se réinventer après avoir perdu la vue à la suite d'une opération. Alors chef de physiothérapie au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), il a tenté

de continuer son activité professionnelle durant un temps. «Ça me prenait beaucoup d'énergie, j'étais devenu nerveux», se souvient-il alors que l'on s'installe sur un télésiège. Le déclin, il l'a eu grâce à sa femme et à ses deux enfants. «Un jour ils m'ont dit que j'étais devenu insupportable», glisse-t-il en riant. Il décide donc de changer de vie. On les rencontre, lui et sa femme, lors du camp de ski organisé par le Groupement romand de skieurs aveugles et malvoyants (GRSA) à Crans-Montana. Le temps d'une pause, ils nous racontent.

## Direct sur les skis

VTT, escalade, ski, Roland Paillex était amateur de sensations fortes. Et sa femme aussi. «Quand on s'est connu, à 19 ans, je lui ai dit que s'il ne faisait pas de ski ça ne pourrait pas marcher», lance-t-elle en souriant. La cécité de Roland a fait l'effet d'un coup de massue sur le couple. Comment continuer à évoluer ensemble quand tous les repères volent en éclats? Main dans la main, ils ont réaménagé leur quotidien et tout de suite, ont rechaussé les skis. Ils se sont d'abord lancés seuls, inventant leurs propres codes. Mais propulsée guide du jour au lendemain, Natacha ne s'est pas sentie à l'aise. «J'avais peur qu'il lui arrive quelque chose.»



**Quand on s'est connu, à 19 ans, je lui ai dit que s'il ne faisait pas de ski ça ne pourrait pas marcher.**

**NATHALIE PAILLEX**  
GUIDE GRSA ET COMPAGNE DE ROLAND

## Liberté retrouvée

Le couple entend alors parler du GRSA et suit un week-end d'initiation à Ovronnaz. Le premier jour, Natacha et Roland sont séparés. Elle suit une formation accélérée de guide et il skie avec un binôme qu'il ne connaît pas. «J'avais peur de n'avoir aucune liberté», nous confie Roland. Et il a cru voir ses craintes confirmées lorsque après quelques virages, son guide lui crie de s'arrêter. «Il m'a rejoint et m'a dit: «Je ne m'attendais pas à ce que tu skies comme ça. On va faire des choses magnifiques ensemble.» Lorsqu'il raconte, l'émotion est encore palpable, car c'est à ce moment que Roland s'est rendu compte que le GRSA allait lui rendre sa liberté.

## Ils font la paire

Lors de leur deuxième journée à Ovronnaz, le couple s'est

trouvé au sommet des pistes pour une session de ski ensemble. La réticence de Roland et les craintes de Natacha envolées, les deux ont découvert qu'ils formaient un duo aussi soudé à skis qu'à la vie. Depuis, Natacha a suivi la formation pour devenir guide GRSA. «Que ce soit avec mon mari ou avec d'autres malvoyants, je suis toujours très émue quand la personne que je guide descend librement

## Le GRSA, un mode de fonctionnement unique en Europe

«C'est un moyen de permettre aux personnes malvoyantes et aveugles d'avoir accès aux plaisirs de la neige.»

C'est ainsi qu'Hervé Richoz, responsable communication du GRSA, décrit l'objectif du groupement. Créé il y a cinquante-cinq ans, le GRSA possède aussi une section de ski de fond, de randonnée ainsi qu'une section jeune. Son fonctionnement se veut unique en Europe. «Dans un camp comme celui organisé à Crans-Montana, la journée démarre la veille au soir.» Henri Richoz s'explique. «Le guide discute avec le skieur de ses envies la veille, puis va le chercher dans sa chambre le matin et l'accompagne pour le ski mais aussi tous les à-côtés.» Retirer de l'argent, acheter du matériel, passer à la pharmacie, commander au self-service, il ne suffit pas de dévaler les pistes. «La relation qui se crée entre les deux skieurs est une relation d'égal à égal, ce sont de vrais tandems», assure le Martigneraise, qui a découvert le GRSA en 2011 et regrette de ne pas s'être lancé avant.

Sur les pistes, on les reconnaît à leur couleur. Le guide, qui a suivi une formation de deux saisons, est en rouge alors que la personne souffrant d'un handicap visuel porte du jaune. Elle skie derrière le guide si elle est malvoyante ou devant si elle est aveugle. Et même s'il existe désormais un système de radio avec micro et oreillette, il est encore possible d'entendre certains guides crier leurs indications. «Les Ricola sont des indispensables», nous confie un guide.

En Suisse, on estime à 377 000 le nombre de personnes souffrant d'un handicap visuel. Pour la plupart, il s'agit d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge.

une piste», assure-t-elle. C'est pourtant l'exercice qui lui demande le plus de vigilance. «Il faut avoir des rétroviseurs dans la tête et être prêt à réagir rapidement», concède-t-elle.

## Champion d'escalade

Le camp organisé par le GRSA, dont Roland est vice-président, est l'occasion pour lui de prendre quelques jours de vacances. Car s'il ne travaille plus au CHUV, il est en plein dans son nouveau projet de vie. L'ancien physiothérapeute fait désormais partie de l'équipe suisse d'handi-escalade. «Je m'entraîne six jours sur sept», précise celui qui a quarante-cinq ans de grimpe dans les pattes. Un rythme soutenu et des efforts qui paient car le Montreusien a été champion suisse en 2023 et a décroché deux médailles de bronze lors de la Coupe du monde la même année.

Sur internet, des photos immortalisent ses exploits. Et à ses côtés, toujours, son fidèle chien guide, Disco. «Il riait de la relation que j'avais avec mes chiens. Aujourd'hui, il comprend plus que jamais», souffle Natacha.



**En escalade, je m'entraîne six jours sur sept.**

**ROLAND PAILLEX**  
VICE-PRÉSIDENT DU GRSA

La sacro-sainte pause cappuccino touche à sa fin. Il est temps pour les deux férus de sport de continuer de dévaler les pistes avant de reprendre le cours de leur nouvelle vie quotidienne.

## Qui est Roland Paillex?

- Il a été chef du service de physiothérapie au CHUV.
- Après avoir perdu la vue, il y a six ans, il a repris le ski avec le GRSA.
- Aujourd'hui, il est vice-président du GRSA.
- Il fait désormais partie de l'équipe suisse d'handi-escalade.
- En 2023, il a été sacré champion suisse dans sa discipline et a décroché deux médailles de bronze lors de la Coupe du monde.



En tant que guide, Natacha Paillex porte la veste rouge. Elle est précédée par son mari, Roland, à qui elle donne les indications grâce à un système de radio.