



*Groupement romand de skieurs  
aveugles et malvoyants*

# Manuel de guidage « ski de fond »



## Sommaire

1. Introduction .....	3
2. Définitions .....	3
3. Règles d'or.....	3
4. Sécurité .....	4
5. Préparation .....	5
6. Ordres.....	5
7. Principes de guidage.....	7
7.1 Placement .....	7
7.2 Départ.....	7
7.3 Descriptif .....	8
7.4 Changements de direction .....	8
7.5 Guidage au bâton .....	10
7.6 Montées.....	10
7.7 Descentes .....	11
7.8 Arrêts .....	12
7.9 A éviter .....	12
8. Guidage en style « skating ».....	13
9. Chutes .....	13
10 Fatigue.....	13
11 Guidage sans skis .....	14
12 Conclusion .....	14

Nom ; prénom \_\_\_\_\_

## 1. Introduction

Ce manuel est la 5<sup>ème</sup> version des « Directives pour le guidage des skieurs de fond handicapés de la vue ». Il est fruit de nombreuses années d'expérience et d'évolution dans le domaine du guidage des personnes handicapées de la vue. C'est un aide-mémoire des règles de base à utiliser lors du guidage.

Le guidage ne commence, ni ne se termine sur les pistes ! Un respect réciproque entre un guide et une personne handicapée de la vue est le secret d'une bonne entente sur et au-dehors des pistes. Lors de tout contact avec un déficient visuel, le guide doit se présenter en citant son prénom, en créant une ambiance amicale. Il est important que le guide reste toujours à proximité de la personne handicapée de la vue pour les activités hors piste (repas, guidage pour les WC etc.). Toutefois, si le guide s'absente, il en informe son compagnon.

Chaque personne handicapée de la vue demande un guidage en fonction de ses propres besoins et de ses capacités sportives. Le plus important est la pratique, qui permet d'acquérir les automatismes et l'expérience nécessaire pour guider en toute sécurité.

## 2. Définitions

Pour des soucis de clarté de texte, les termes ci-dessous peuvent s'utiliser indistinctement pour des personnes de sexe féminin ou masculin.

<b>GRSA</b>	Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants
<b>Guide</b>	skieur guide ou aspirant-guide formé selon les normes du GRSA au guidage des skieurs handicapés de la vue
<b>HDV</b>	skieur handicapé de la vue, quel que soit son niveau de déficience visuelle (non-voyant, malvoyant)
<b>Tandem</b>	binôme formé d'un guide et d'un HDV.

## 3. Règles d'or

Considérer chaque HDV comme une personne à part entière et non comme un objet de charité, « handicapé de la vue / HDV » n'est pas un prénom.

Indifféremment du handicap (non voyant ou malvoyant) se laisser guider par le bon sens, privilégier l'humour, ne pas dramatiser. Compassion oui, comme tout en chacun, mais pitié exclue !

S'informer sur la forme du handicap visuel de la personne à guider. Parler de ses difficultés spécifiques.

Penser qu'un aveugle n'a pas les mêmes repères qu'une personne malvoyante.

Prendre conscience que la malvoyance comporte des degrés divers et variés. La gestion du handicap peut fluctuer en fonction de la personne.

Garder continuellement le contact avec le HDV, ne pas l'abandonner sans donner un signe précis. Un contact visuel avec les personnes malvoyantes et un contact verbal avec les aveugles. Etre vigilant, guetter d'éventuels obstacles, anticiper le danger potentiel, aussi bien à ski que hors ski.

Donner des indications brèves et claires.

Connaître certaines attitudes inappropriées à l'égard d'un HDV telles que :

- Pousser la personne ou la saisir par le bras sans la prévenir
- Donner des points de repères inaccessibles (couleurs, panneaux etc.)

Les initiatives hâtives sont souvent mal perçues.

C'est par exemple le HDV qui prend le bras ou l'épaule du guide et pas le contraire.

Savoir qu'une personne malvoyante peut éprouver de réelles difficultés avec la luminosité changeante, passage de l'ombre à la lumière et inversement.

Faire preuve d'attention discrète et de bienveillance.

## 4. Sécurité

### La sécurité est le maître-mot du guidage !

Les tandems du GRSA s'identifient sur les pistes par leurs vestes. Le HDV porte une veste distinctive jaune. Le guide porte, quant à lui, une veste distinctive rouge. Le guide porte cette veste uniquement dans le cadre du guidage de HDV.

Les vestes ne sont pas suffisantes pour skier en sécurité. Le guide doit respecter impérativement les règles de guidage décrites dans ce manuel, et anticiper tout particulièrement ce qui se passe en avant et en arrière de la piste, la qualité de neige, l'état des pistes et les éventuels obstacles ou difficultés. Ainsi, un rapport de confiance s'établira dans le tandem. Le HDV se sentira en sécurité.

En résumé, le rôle du guide est d'offrir au HDV le maximum de liberté en toute sécurité et lui permettre de skier au niveau de ses capacités avec le maximum de plaisir.



Veste rouge pour le guide - jaune pour le HDV

## 5. Préparation

Avant de quitter l'hôtel, en sortant d'une voiture etc. le guide :

- vérifie que le matériel du HDV soit bien le sien et qu'il n'ait rien oublié (bonnet, gants abonnement etc.)
- s'entretient avec le HDV de ses niveaux technique et physique pour choisir ensemble le programme de la sortie, la piste à parcourir. Il est important de ne pas surestimer les capacités du HDV.

Arrivé sur les abords de la piste, le guide :

- s'assure que les poches de la veste, sac à dos etc. du HDV soient bien fermées
- s'assure que les skis du HDV soient bien fixés ; le cas échéant, aide ce dernier à chausser ses skis et bâtons
- décrit la piste : relief, nombre de traces, qualité de la neige et des traces
- conseil : un petit échauffement est le bienvenu !



Aide à chausser les skis



Echauffement : moment bienvenu avant de se rendre sur les pistes

## 6. Ordres

Les ordres de guidage sont standardisés pour permettre une compréhension immédiate entre n'importe quel guide et HDV. C'est un facteur de sécurité important. Les ordres doivent être donnés de manière brève et claire.

La force de la voix doit être adaptée aux conditions de ski. Le bruit des skis, le vent, les conditions de piste, les autres usagers peuvent fortement gêner l'audition du HDV ou la compréhension dans le tandem. Les ordres ne doivent pas pouvoir être interprétés.

Principe de base, les skis du HDV sont dirigés vers 12 heures

<u>ordre</u>	<u>Signification</u>
<b>En avant</b>	Indique au HDV qu'il doit aller droit devant lui
<b>Haaaaaaalte</b>	Arrêt courant
<b>Halte</b>	Arrêt immédiat nécessaire
<b>Stop</b>	Arrêt d'urgence, danger immédiat
<b>11 heures</b>	Pour se diriger à gauche
<b>1 heure</b>	Pour se diriger à droite
<b>Latéral droit</b>	Déplacement latéral, parallèle par rapport à l'axe des skis
<b>Latéral gauche</b>	Déplacement latéral, parallèle par rapport à l'axe des skis
<b>Virage à gauche</b>	Indique une courbe marquée
<b>Virage à droite</b>	Indique une courbe marquée
<b>Encore</b>	Répétition du dernier ordre donné
<b>Bâton</b>	Demande de présenter le bâton, afin que le guide puisse le saisir (voir détails sous chiffre 7.5)

## 7. Principes de guidage

### 7.1 Placement

Règle de base : tandem en parallèle, guide légèrement en retrait.

En cas d'obstacle, croisement avec d'autres skieurs, rétrécissement de la piste : le guide se déplace dans la trace du HDV, devant ce dernier s'il s'agit d'une personne malvoyante ; derrière, s'il s'agit d'un aveugle.

Selon les habitudes et désirs du HDV et d'entente avec le guide, un autre positionnement du tandem est possible.



En cas de difficultés, le guide se porte à la hauteur du



Positionnement en cas d'obstacle - HDV malvoyant

HDV.

Situation de base : tandem en parallèle

### 7.2 Départ

Avant de s'engager sur la piste, le guide :

- détermine le placement
- demande au HDV s'il est prêt
- vérifie que la piste soit libre (coup d'œil en avant et en arrière).

Il est toujours plus facile de placer le HDV directement dans la trace qu'il doit suivre, afin d'éviter des ordres fastidieux et inutiles.

Une fois le tandem engagé sur la piste et prêt, mise en mouvement par l'ordre « en avant ».

### 7.3 Descriptif

En cours de déplacement, le guide doit décrire continuellement la piste de façon la plus précise possible, particulièrement en présence de cuvettes, parties vallonnées, traces en dévers, obstacles, branches, changements de qualité de neige, absence de traces etc., ainsi qu'indiquer tout changement de placement du tandem. Par exemple « je passe derrière toi, quelqu'un arrive en face dans ma trace ».

### 7.4 Changements de direction

#### a) Virages :

- peu marqués : pas d'indication
- marqués : il est nécessaire d'anticiper suffisamment tôt ; ordre « virage à gauche/droite », puis « encore... encore » jusqu'à ce que le HDV termine le virage. A ce moment, ordre « en avant ».

#### b) Changement de trace / sortie ou entrée de trace ; changement de direction sans trace

« Statique »

Ordre « latéral gauche/ droit », suivi de « encore ... encore » si nécessaire.



**Statique** : les skis se déplacent latéralement par rapport à l'axe de la trace

« Dynamique »

- Pour sortir de la trace, Ordre « sortie de piste 1 heure ou 11 heures » suivi de « encore... encore » si nécessaire
- Pour entrer dans la trace, lorsque le HDV a ses skis au milieu de la trace, ordre « entrée de piste 1 ou 11 heures »
- Sans trace, ordre « 1 ou 11 heures » suivi – si nécessaire de « encore » – et ordre « en avant » lorsque le HDV est dans la bonne direction.



Séquence de dépassement, succession des ordres

En cas de difficulté, prendre au bâton selon 7.5.

## 7.5 Guidage au bâton

Après avoir annoncé l'ordre « bâton », suite auquel le HDV présente son bâton, le guide saisit ce dernier, en le prenant sous la poignée. Cette technique permet de passer à l'endroit voulu, lors de longs secteurs sans traces, passages étroits ou d'éviter une fastidieuse succession d'ordres ainsi que de sécuriser dans les descentes. Le guide annonce le lâcher de bâton avant l'exécution de ce geste. Le lâcher sera si possible effectué lorsque le bras est en avant, le coude plié, l'avant-bras au minimum à l'horizontal. Il est recommandé au guide de prendre le bâton du HDV en tenant les siens dans l'autre main



Guidage au bâton dans une descente, HDV dans la trace

## 7.6 Montées

Indiquer la longueur, la déclivité. La technique (sapin, escalier, dans la trace) sera choisie selon les capacités du HDV.



3 styles de montées : sapin / dans la trace / en escalier

## 7.7 Descentes

Indiquer la longueur de façon objective ainsi que les conditions (présence ou non de traces, virages, déclivité, sans inquiéter le HDV). Ne pas se laisser prendre par la vitesse !

Descente peu rapide et/ou sans difficulté (avec traces) : si nécessaire, sortir un ski de la trace et effectuer un demi chasse-neige.

### Descente avec difficultés

- a) Descente au bâton : pour freiner en chasse-neige au bâton, le guide et le HDV sortent des traces, se tiennent au bâton et ouvrent uniquement le ski extérieur pour freiner, ce qui évite un chevauchement des skis. En cas de virage ; le guide se tient si possible à l'intérieur de celui-ci.



Guidage au bâton en descente - HDV et guide en chasse-neige

- b) Descente « petit train » : le guide se met devant en chasse-neige, ses skis encadrant ceux du HDV. Le HDV se tient derrière, en tenant le guide au thorax, les deux corps étant accolés. Le HDV peut effectuer également un chasse-neige



Descente "petit train"

- c) Descente « en escalier » : positionner le HDV perpendiculairement à la ligne de pente et effectuer une descente en latéral, selon point 7.4 b) « statique ».
- d) Ne pas hésiter à déchausser les skis en cas de grandes difficultés et effectuer la descente à pied !

## 7.8 Arrêts

L'intonation donnée à un ordre d'arrêt fera comprendre au HDV le degré d'urgence de l'arrêt. L'ordre « stop » n'est à utiliser qu'en cas de danger immédiat.

Ne jamais s'arrêter sur une piste dans un carrefour, au bas d'une descente, à la sortie d'un virage. Une fois arrêtés, libérer rapidement la trace.



**A l'arrêt, quitter immédiatement la trace ! Ne pas s'inspirer de l'exemple ci-dessus !**

## 7.9 A éviter

- Les termes négatifs sont formellement prohibés
- Les termes non parlants pour le HDV, tels que « ici », « là » et surtout « attention » sans précision, qui génèrent de l'angoisse
- Le terme « tout droit » ne doit pas être utilisé, car pouvant être confondu avec « droite ». Il faut employer dans ce cas, « en avant »
- Ne jamais transmettre par la voix de l'anxiété ou de l'appréhension.

## 8. Guidage en style « skating »

Bases : se référer aux chapitres 6 & 7. Le HDV se dirige en écoutant une source sonore pouvant être :

- Installation acoustique (bip, générateur de son, etc.) portée par le guide, ce dernier précédant le HDV
- Système de micro / écouteur
- Ordres transmis de vive-voix par le guide.

Le guide précède le HDV, la distance entre eux doit être au maximum de 3 mètres : plus le tandem est rapproché, meilleures seront la confiance et la sûreté du HDV. Le guide doit systématiquement avoir une vision périphérique et les yeux dans le dos.



Skating : le guide précède le HDV de max 3 mètres

## 9. Chutes

- En cas de chute du HDV, le guide continue à lui parler pour le rassurer
- En cas de chute du guide, ce dernier arrête le HDV immédiatement par l'ordre « halte ».

Lors d'une chute (du guide ou de son HDV) lors d'un guidage au bâton, le guide lâche immédiatement ce dernier.

## 10 Fatigue

Lorsque le guide ou le HDV commence à confondre régulièrement la gauche et la droite, c'est signe de fatigue, il est judicieux de prendre une pause à un endroit protégé, hors de la trace.

## 11 Guidage sans skis

Lorsqu'on marche, le guide précède le HDV ; ce dernier tient son guide par le coude ou l'épaule. Dans les passages étroits, le HDV se déplace légèrement pour être le plus possible derrière le guide. Ne jamais pousser un HDV devant soi, mais le conduire derrière soi.

Pour la montée et la descente d'escaliers, le guide précède son HDV en vue d'une marche. Ce dernier sent lui-même si l'escalier monte ou descend. Si nécessaire, annoncer la présence d'une main courante et lui poser la main dessus.

Pour prendre un siège, le guide met la main du HDV sur le dossier de la chaise et l'autre sur le bord de la table, ce qui lui permet de se situer, puis le laisse s'asseoir tout seul. Ne jamais pousser un HDV sur un siège.

Pour plus d'informations, se référer à la brochure « puis-je vous aider ? » éditée par l'UCBA



Aide à prendre un dossier de chaise



Guidage dans un endroit étroit : le guide se place devant le HDV

## 12 Conclusion

Ce document règle de façon standardisée les ordres et pratiques de guidage. Toutefois, selon les HDV, certains ordres peuvent être abrégés sans déroger au chiffre 7 de ce manuel.

version	auteurs	photos	modifications	approuvé	date
5.0	J.-M. Despont	Idem v 3.0	Nouveau layout	Ph. Kisslig	Sept 2019
4.0	J.-P. Brasey J.-M. Despont	Idem v 3.0	7.5, 7.7. 7.9	M. André	Nov. 2017
3.0	A. Elspass-Bonzon, M. Bart, G. Simone, B. Vaucher, J.-M. Despont	M. Schmid A. Elspass F. Mercerat	Réédition totale	PhK/AB/MM/MA/ MS/JR/DC	Mai 2010