

Tous dans les mêmes lignes d'eau

Depuis son enfance, la nageuse de haut niveau Maud Didier s'entraîne avec des personnes valides, au sein du club de natation de Bruyères, dans les Vosges. Si bien que plus aucune d'elles ne prête attention à sa main en moins. Accueillir Christophe Heleu et Valentin Sayer, eux aussi en situation de handicap, s'est avéré tout aussi naturel il y a deux ans. Résultat : des entraînements partagés pour des performances améliorées. Au plus grand bénéfice de tous les sportifs.

Que l'on s'intéresse à eux leur semblerait presque incongru. Au club de natation de Bruyères, petite ville de 3 000 habitants, dans les Vosges, le handicap fait tellement partie du quotidien que personne ne songerait à s'attarder sur le sujet. Pourtant, ce qui s'y passe n'est pas si fréquent. Trois nageurs en situation de handicap s'entraînent avec les sportifs valides dans les mêmes lignes d'eau et selon les mêmes programmes.

« Vous me faites 100 mètres d'ondulation, 100 de battements dos en palmes, 100 de battements sur le ventre en palmes et 100 mètres de crawl », lance l'entraîneur, Isabelle Venner. Christophe et Nicolas sautent dans le bassin sans sourciller. Elle sait, pourtant, que le premier peinera sans doute un peu plus que le second : depuis un accident du travail et un bras arraché en 2010, cet ingénieur de 40 ans ne dispose plus que de son membre supérieur gauche. « Je ne prétends pas qu'il n'a pas de handicap, mais il y arrive, alors je n'adapte rien. Que l'on soit handicapé ou pas, la base de l'entraînement reste la même », explique-t-elle.

En réalité, il lui arrive de ralentir un peu le rythme, mais comme elle pourrait le faire pour tout un chacun. « Ici, on ne peut pas se réfugier derrière le handicap pour arrêter. Isabelle ne fait pas de concessions, confirme Christophe Heleu qui applaudit cette posture. Je veux être le moins différent possible. À la maison, je ne peux plus faire les mêmes choses mais ici je me sens presque comme avant », raconte

celui qui, après un triathlon courte distance l'an dernier, se prépare à un triathlon distance olympique en juin⁽¹⁾.

L'INCLUSION SOURCE D'ÉMULATION

Malgré la faible affluence ce soir d'hiver puisque seuls quatre nageurs ont bravé le froid contre douze en moyenne chaque jour à l'entraînement, Christophe reste fidèle au poste, tout comme Maud qui n'a qu'une seule main. Valentin Sayer, jeune homme tétraplégique de 16 ans, vient un autre soir de la semaine. Tous les trois prennent part à des compétitions départementales et internationales. Maud Didier, 20 ans, est la fierté locale. Dans le bassin déjà lors de ses séances de bébé nageur, elle est depuis montée sur plusieurs podiums aux championnats du monde de natation handisport en 2009. Elle a aussi participé aux Jeux olympiques de Pékin en 2008 ainsi qu'aux championnats d'Europe petit bassin valides en 2010. Après avoir consacré deux années à la natation, elle a repris une formation en alternance dans le secteur bancaire. « Je suis née avec une aplasie⁽²⁾ de la main gauche, mais j'ai toujours évolué avec des valides, sans besoin d'adaptations », raconte la jeune femme. Pour elle, l'inclusion est proprement stimulante. « Nager avec ceux qui ont tous leurs membres me motive. Il faut que j'arrive à les évaluer et j'aime relever ce challenge. » Seules les plaquettes de natation, d'ordinaire tenues aux mains, ont été adaptées pour elle :

(1) 1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.

(2) Arrêt du développement d'un tissu ou d'un organe survenant après la naissance.



Christophe Heleu, 40 ans, s'entraîne régulièrement au club de natation de Bruyères (88). Déjà bon nageur avant l'accident du travail qui l'a privé d'un bras, il a su « trouver des astuces » comme ne respirer que du côté où il dispose d'un appui.

avec un système de velcro, elle fixe tout simplement la plaquette de gauche directement à l'extrémité de son bras. Christophe, déjà bon nageur avant son accident, a dû, lui, « trouver des astuces », comme ne respirer que du côté où il dispose d'un appui. Valentin, en fauteuil roulant, est le seul à avoir besoin d'aide pour entrer dans l'eau, où il redevient très vite autonome. La piscine ne disposant pas de l'équipement adapté, entraîneur et autres nageurs se chargent de l'aider.

AUCUNE GÊNE, AUCUNE DIFFÉRENCE

Ici, chaque problème trouve sa solution. Ouvrir en 2005 une section handisport était le seul moyen pour que Maud obtienne une licence, sésame vers la compétition de haut niveau. Réécriture des statuts, paiement d'une affiliation, accompagnement des athlètes sur les compétitions : « *Ce n'est pas très compliqué mais en général les clubs ne veulent pas s'embêter* », reconnaît Isabelle Venner, qui ne dispose d'aucune formation à l'entraînement d'athlètes handicapés.

Peu importe. Sous son dôme tout rond, dans une atmosphère lumineuse et tamisée, la piscine de Bruyères, pourtant ancienne, inspire la sérénité. Les nageurs enchaînent les kilomètres avec sérieux et convivialité : on y papote peu, mais la chaleur humaine s'avère palpable. Isabelle, 47 ans, et Nicolas, 16 ans, ne voient même pas pourquoi ils seraient gênés. « *Il n'y a aucune différence* », assure

Nicolas. « *Je côtoie Maud à la piscine depuis longtemps, alors quand Christophe est arrivé, je n'étais pas du tout mal à l'aise* », explique Isabelle.

Maud, qui a parfois entraîné des groupes d'enfants, le raconte en souriant : « *Au début, ils me demandaient pourquoi je n'avais pas de main. Cela ne me dérangeait pas de répondre. Au moins ils comprenaient et passaient à autre chose.* » C'est ainsi qu'au-delà des compagnons d'entraînement, le handicap de Maud, Christophe et Valentin participe à changer le regard de l'ensemble des 147 licenciés du club. Et par leurs performances, ce sont souvent eux qui donnent l'exemple. ●

■ Texte **Élise Descamps** / Photo **Frédéric Mercenier**

Une formule gagnant-gagnant

Grâce à sa section handisport, le club de natation de Bruyères, dans les Vosges, accède à des niveaux de compétition inatteignables au sein de la Fédération française de natation. Car l'inclusion favorise l'émulation. « *Quand Maud a fait un podium aux championnats du monde, les filles ont voulu faire aussi bien aux championnats départementaux* », souligne Isabelle Venner, l'entraîneur du club. De leur côté, les bons nageurs en situation de handicap se frottent à des valides de leur niveau ce qui ne serait guère possible au sein d'un club 100 % handisport, dont les membres, dans une petite ville comme celle-ci, n'atteindraient sans doute pas les mêmes effectifs.

Résultat : en janvier, tous sont partis ensemble à Forbach, en Lorraine, concourir au championnat de France de natation des régions, organisé par la Fédération française handisport chaque année dans une région différente.