



ARHIVES

Handicap : pratiquer dans un club « valide »

Accueillir au sein de son association sportive des personnes souffrant d'un handicap physique ou de déficiences mentales, n'est-ce pas donner tout son sens à la notion de « sport pour tous » ? De plus en plus de clubs sautent le pas et s'ouvrent à ces pratiquants qui, au-delà de leur « différence », deviennent dans le feu de l'action des sportifs comme les autres.

Le sport en partage

Au-delà des difficultés de mise en œuvre, réelles mais pouvant être dépassées, de plus en plus d'associations sportives accueillent des pratiquants handicapés. Pourquoi pas la votre ?

Souffrir d'un handicap n'est pas incompatible avec la pratique sportive. À ce titre, les Jeux Paralympiques organisés tous les quatre ans dans la foulée des JO ont contribué à faire évoluer les mentalités. Mais si les prouesses des champions handisports nous laissent admiratifs, on connaît moins celles des pratiquants loisirs. « À 42 ans, avec une acuité visuelle inférieure à 1/10^e, je pratique ou j'ai pratiqué la spéléo, l'escalade, le ski, la randonnée en montagne, le judo, le canoë, le VTT ou le pilotage d'avion, explique Patrice Radiguet, fondateur de l'Association européenne des pilotes handicapés visuels. *Ce que je recherche ? Seulement de vivre, mais avec un maximum d'intensité, en confrontant mon corps et mon être à des sensations* » (1). Sans forcément montrer autant d'engagement et de témérité, plus que l'enjeu de la compétition ce sont ces sensations, une affirmation de soi et un bien-

être physique et mental que recherchent dans le sport les personnes handicapées. Et parce que leur handicap tend parfois à les isoler, elles sont très sensibles à la dimension sociale d'une pratique au sein d'une association.

IMPULSION NATIONALE

Pourtant, seulement 35 % des personnes handicapées pratiquent une activité sportive, un chiffre qui tombe à 6 % lorsqu'il s'agit de pratiquer en club. Mais les choses bougent, surtout depuis qu'en 2003 le ministre des Sports, Jean-François Lamour, a sommé les fédérations de faire un effort et de nommer un correspondant handicap. En outre, les projets d'intégration bénéficient des financements du Centre national de développement du sport (CNDS). « Cette volonté d'ouverture existe partout », confirme Gérard Masson, président de la Fédération française handisport (FFH). La FFH et la Fédération française de sport

adapté (handicap mental) sont toutes deux très favorables à l'ouverture des clubs ordinaires. Elles considèrent en effet cette pratique comme complémentaire de leur offre, les personnes souffrant d'un handicap mental grave ayant de toute façon besoin d'une structure spécialisée, tandis que les handicapés physiques pratiquant en compétition préfèrent les sections handisport, même s'ils apprécient aussi de se confronter à des valides.

« Une telle ouverture facilite l'intégration sociale des sportifs handicapés, insiste Michel Chopinaud, directeur technique national de la FFSA. En outre, ceux-ci trouvent parfois dans ces clubs un encadrement plus pointu techniquement. En se confrontant à des valides, ils progressent également plus vite. » « C'est grâce à un club valide que j'ai repris goût au sport après l'accident de voiture qui m'a laissé paraplégique » témoigne lui-même Gérard Masson, qui résume l'état d'esprit des deux fédérations : « Notre vœu est que, même handicapée, une personne ait le choix de pratiquer le plus de sports possible. » À l'appui de cette volonté, la FFSA et la FFH ont signé avec une vingtaine de fédérations (judo, football, tennis, natation, athlétisme, aviron, tennis de table, basket, escrime...) des conventions qui abordent notamment les questions d'accueil, d'information, de formation, de mise en place de rencontres ou de compétitions mixtes.

INITIATIVES LOCALES

Cette ouverture est aussi le fruit d'initiatives de terrain. Au sein du réseau Ufolep, c'est le cas de l'Association Handicap Valide Vivre Ensemble Solidaire (AHVVES), créée en 2001 à Quetigny, près de Dijon (www.ufolep21.fr/AHVVES/). Celle-ci réunit 160 adhérents âgés de 4 à 75 ans, dont 40 en situation de handicap. Les formes de pratique (séances

UNE ENQUÊTE POUR CERNER LA RÉALITÉ DU TERRAIN

Selon l'enquête « Intégration des personnes en situation de handicap dans le mouvement sportif » du Pôle ressources national sport et handicaps (PRNSH) de Bourges, 775 associations (sur 5400 associations interrogées et un millier de réponses) ont déclaré avoir accueilli au moins une fois ce public en 2010. Cela représente 23 000 personnes. Le handicap mental est le plus présent (53,7 %), sans doute parce que les personnes qui en souffrent viennent en groupe, leur institut ayant lui-même effectué la démarche de se rapprocher du club. Dans deux associations sur trois, la pratique s'effectue avec les personnes valides (avec dans 90 % des cas une vraie mixité handi-valide durant la séance), et dans une sur trois sur des créneaux séparés. « En terme de formation, plus la structure accueille depuis longtemps – dix ans et plus – des personnes handicapées, plus la proportion de personnel formé à ces publics est importante » précise Gaëtan Mele, chargé de mission au PRNSH et auteur de l'enquête. ● V.S.





Une discipline comme le canoë-kayak se prête parfaitement à une pratique partagée.

hebdomadaires, mini séjours, mercredis Handi UNSS, manifestations diverses) et les activités physiques proposées y sont multiples. « Depuis quatre ans pour sensibiliser les associations locales à une pratique partagée handi-valide, nous les convions à des soirées baptisées "Je vous invite ce soir" où chacun s'efforce de mettre son activité à la portée de tous. Ces rencontres conviviales sont propices à la naissance de projets communs » explique Dany Balzer, présidente de l'AHVVS.

Dans le département voisin de la Nièvre, l'association Dream (Défi Raid Ensemble l'Aventure en Morvan) fut également pionnière. Née en 2002 à l'initiative de Jean-Gabriel Ferrando, un danseur classique et contemporain devenu paraplégique à la suite d'un accident de voiture, elle organise chaque année un raid nature qui réunit 400 participants handicapés et valides et se décline désormais dans une version jeune réservée aux 12-18 ans. Le raid a même débouché sur un projet plus vaste, baptisé « Morvan pour tous », qui a permis la mise en accessibilité du massif aux personnes en fauteuil ainsi que la pratique d'une dizaine d'activités sportives.

Plus proche d'un club classique, le Handibad de Couzeix, près de Limoges, se singularise par sa triple affiliation FFH-FFBaD-Ufolep. Créée en 2007, l'association accueille en effet à la fois des sportifs valides et une vingtaine de pensionnaires d'un IME installé sur la commune. « Nous avons spécialement investi

dans trois fauteuils de sport. Nous accueillons aussi des personnes ayant eu de graves accidents ou souffrant de handicap mental », explique le président Michel Jouanneaud. Le Couzeix Handibad propose sur la semaine plusieurs créneaux de pratique mixte ou spécifique, encadrés par un animateur bénévole titulaire du brevet fédéral badminton. Grâce à la triple affiliation, chacun est libre de pratiquer en compétition ou en pur loisir. Pour se faire connaître, le club organise des opérations portes ouvertes. Il accueillera même en avril 2012 les championnats de France sourds et muets!

Dernier exemple pris dans le réseau Ufolep,

celui du vénérable Patronage laïque d'Oullins (PLO), près de Lyon, qui propose depuis six ans la pratique de la gymnastique et du trampoline à des personnes souffrant de handicap mental. La section sport handicap de ce club omnisport accueille 85 adhérents, en vertu d'un partenariat avec deux associations spécialisées. La pratique se déroule par groupes de huit, à raison d'un entraînement par semaine, encadré par un éducateur sportif diplômé d'État. L'association, qui organise aussi, plus ponctuellement, des rencontres de tchoukball, kinball et ultimate, a dû acheter du matériel adapté mais ne regrette

UFOLEP : L'EXEMPLE DE LA NIÈVRE ET DU FINISTÈRE

Dans le cadre de son projet « activités physiques et sportives pour tous », un mercredi par mois l'Ufolep Nièvre propose à des enfants d'IME une pratique avec une association.

Activités pratiquées cette saison : kinball, randonnée, roller, flag rugby, frisbee et ultimate, sarbacane. « Depuis l'an passé, nous organisons aussi un "raid Tous Azimuts" d'une journée qui permet aux jeunes des instituts spécialisés et des centres de loisirs de partager des activités communes », explique Audrey Miny, qui supervise cette action.

Par ailleurs, depuis la rentrée, des animateurs de l'Ufolep Finistère se déplacent dans des foyers d'accueil pour y proposer à des adultes handicapés des activités sportives « innovantes » comme la sarbacane, la boccia (variante du jeu de boules), le torball (handball en aveugle avec ballon sonore) ou le kinball (joué avec un ballon de baudruche). « L'idée est de créer une passerelle entre ces foyers et nos clubs, pour que ces personnes viennent ensuite y pratiquer », explique le délégué Ufolep Olivier Rabin. ● V.S.



Le Patronage laïque d'Oullins accueille depuis six ans des personnes déficientes mentales.

pas son investissement. « Avec l'appui de la ville d'Oullins, notre objectif est de développer la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap. À la rentrée, nous accueillerons trois nouveaux créneaux de pratique et nous souhaitons ensuite ouvrir notre association aux personnes en situation de handicap moteur » explique le président de la section gymnastique, Pierre Halbardier.

INTÉGRATION MODE D'EMPLOI

Cette mixité est évidemment plus facile à réaliser dans des disciplines individuelles – badminton, gymnastique, arts martiaux, cyclisme (2) – que les sports collectifs. Il n'en faut pas moins préparer le public à une cohabitation qui, par méconnaissance de l'autre, peut susciter des réticences. « J'organise toujours un temps de rencontre avec les parents et les enfants de mon cours pour expliquer ce qu'est le handicap et responsabiliser les enfants valides. Comme nous intégrons des enfants handicapés dès le baby-judo, ça se passe très bien ensuite » explique Marc Fleuret, à la fois directeur sportif de la

FFH et président du club de judo (FFJDA) de Déols, près de Châteauroux.

« Il faut faire une information particulière auprès du club », insiste Jean-Pierre Garel, chercheur à l'Université du Littoral Côte d'Opale et membre de la commission études et recherches de la FFSA. Prenez l'exemple d'une personne autiste : son comportement peut être très déroutant. C'est pourquoi il faut organiser une rencontre préalable entre l'équipe du club et les éducateurs spécialisés ». Attention également à ne pas « tomber dans l'intégrisme de l'intégration », prévient-il. Ce qui est pertinent pour l'un ne sera pas forcément pour l'autre. Il faut travailler au cas par cas, en fonction de la particularité de l'individu ».

L'une des principales difficultés auxquelles se heurtent les clubs est la formation des animateurs à la prise en charge de ce public spécifique. La Compagnie des archers de Saint-Étienne-de-Chigny, un club Ufolep d'Indre-et-Loire, accueille par exemple 8 adultes handicapés d'un foyer le mercredi après-midi, et 8 jeunes d'un institut médico-

éducatif (IME) le soir (3). Mais toujours en présence d'éducateurs spécialisés. « Leur rôle est essentiel », souligne Jérôme Gibaud, dirigeant du club et délégué départemental Ufolep. Ils connaissent bien les jeunes et quand ceux-ci se « bloquent », ce qui peut arriver, c'est l'éducateur qui arrivera à trouver les mots pour les raisonner. » Jérôme souhaiterait faire pratiquer les jeunes de l'IME avec les enfants valides. Mais, faute d'animateurs, il ne peut mélanger les publics. Lui-même envisage de suivre la formation du nouveau Brevet fédéral « pratiques multisports partagées » proposé par l'Ufolep et espère convaincre d'autres bénévoles d'en faire autant. Cela permettrait de mettre en place une pratique mixte et d'obtenir le label « sport et handicaps » délivré par la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS).

La formation des animateurs et éducateurs sportifs est donc un enjeu, notamment pour l'accueil des personnes souffrant de déficiences mentales ou de difficultés psychologiques. La FFH, la FFSA et le ministère

L'ACCESSIBILITÉ ET LE COÛT DES ÉQUIPEMENTS, DEUX PROBLÈMES RÉCURRENTS

L'accessibilité des gymnases et autres terrains de sport est encore trop souvent un obstacle rédhibitoire. La loi de février 2005 pour l'égalité des droits et des chances prévoit pourtant une accessibilité totale des installations d'ici 2015. Un parti bien ambitieux au regard des finances des collectivités locales, particulièrement en zone rurale. Surtout quand on

sait que 70% des installations sportives ont plus de trente ans... « L'accessibilité demeure un problème crucial, tout comme le transport pour se rendre au club » souligne le président de la FFH Gérard Masson. Outre l'absence de rampes d'accès pour les personnes en fauteuil, les portes des vestiaires et des sanitaires sont souvent trop étroites. Les bassins de piscine ou les pontons de kayak ou d'aviron nécessitent eux aussi des aménagements.



« Il faut savoir que l'accueil des personnes handicapées implique un coût supplémentaire », relève Cyril Fournier, de la Fédération française de canoë-kayak, laquelle est depuis longtemps ouverte au handicap. Un fauteuil multisports, une Joëlette (engin qui permet de faire de la randonnée) ou un fauteuil tout terrain

coûtent plusieurs milliers d'euros (7 000€ environ pour un FTT !). Il faut alors partir à la quête des subventions auprès du CNDS, des conseils généraux ou régionaux ou de la Fondation de France qui, « en quatre ans, a soutenu une cinquantaine de dossiers portés par des clubs sportifs ou des collectivités » explique Catherine Agius, responsable du programme personnes handicapées. ● V.S.



des Sports organisent des formations (4), des fédérations comme celles de judo ou de canoë-kayak également. Le Certificat de qualification professionnelle « activités physiques pour tous » (CQP ALS) proposé par l'Ufolep permet aussi l'encadrement de ce public.

CHANGER LES REPRÉSENTATIONS

Tous ceux qui l'ont expérimentée le disent : la pratique sportive partagée aide à gommer les différences, ou plus exactement permet de les vivre autrement. « La présence des personnes handicapées permet de déconstruire certaines représentations. On s'aperçoit que les personnes handicapées sont capables de choses qu'on n'imaginait pas » explique Jean-Pierre Garel. De leur côté, les personnes handicapées ont l'occasion de prendre confiance en elles et de dépasser leur handicap, qui n'est plus un

obstacle à leur pratique sportive et à leur vie sociale. Même une activité sport a priori aussi peu conseillée que la spéléologie peut se révéler très bénéfique : « Parce qu'elle se pratique en milieu hostile, la spéléologie met tout le monde en situation de handicap : elle n'épargne personne ! » souligne Julie Large, psychologue et membre du club de spéléologie ardéchois Ressac.

« Quand un non voyant chute en judo, c'est l'enfant valide qui doit lui décrire comment il est tombé. Cela nous force à être plus attentif à nos mouvements et à nommer les choses », observe Marc Fleuret, du club de Déols. Educateurs sportifs et licenciés valides sont ainsi invités à regarder leur sport en prenant un peu de recul, et peut-être à s'interroger sur la façon dont ils le vivent eux-mêmes. Au-delà des difficultés de mise en œuvre, la pratique sportive partagée

avec des personnes handicapées dans des clubs valides profite donc aux deux publics. Comme le résume Cyril Fournier, responsable handicap de la Fédération française de canoë-kayak : « C'est vertueux pour tout le monde, cela nous pousse vers le haut. » ●

VALÉRIE SARRE

(1) Propos tenus lors de sa conférence intitulée « Pour le plaisir, tout simplement » et rapportés par Jean-Pierre Garel dans « Sport d'élite et sport pour tous au regard du handicap » sur le site www.Cairn.info/

(2) Citons l'exemple de Quentin Aubagne, jeune handicapé qui pratique le vélo sur un tricycle au sein de l'AC Trévol, un club Ufolep de l'Allier (*En Jeu* 443, février 2011). Les cyclosporives Ufolep accueillent également régulièrement des tandems associant un valide et un non voyant.

(3) L'association collabore depuis quatre ans avec le foyer social et depuis plus de trente ans avec l'IME.

(4) La Fédération Handisport propose un Certificat de qualification handisport (CQH) et celle du Sport adapté une attestation de qualification de sport adapté (AQSA) réservée aux professionnels du sport.

DES POLITIQUES LOCALES VOLONTARISTES

Les clubs aquitains encouragés. Depuis plusieurs années, la Direction régionale de la jeunesse et des sports de l'Aquitaine encourage les clubs de la région à ouvrir leurs portes aux personnes handicapées. « Nous avons mis en place fin 2005 une plateforme régionale associant l'ensemble des acteurs concernés, ce qui nous a permis d'identifier les bons leviers d'action », explique Marie-Noëlle Destandeu, coordinatrice du projet. Parmi ces leviers, la création d'un label pour les clubs capables d'accueillir dans de

bonnes conditions des personnes handicapés. Aujourd'hui, 150 clubs aquitains sont labellisés et peuvent prétendre à des subventions pour l'achat de matériel sportif (250 000 € distribués en 2010) pour des projets spécifiques. Une vraie dynamique a été enclenchée puisqu'au-delà des clubs labellisés, 400 autres clubs se sont inscrits sur le site www.handiguide.gouv.fr créé par le Pôle ressources national sport et handicaps et destiné à lister les structures prêtes à accueillir des handicapés.

Le dispositif Dahlr en Haute-Loire. Autre initiative d'envergure, le dispositif « Dahlr » dans la région du Puy-en-Velay, lancé en 2006, destiné aux pratiquants sportifs handicapés pour leur permettre d'accéder à plus de disciplines et faciliter la prise de contact avec les clubs sportifs ordinaires. Le site www.dahlr.fr recense toutes les activités sportives et de loisirs accessibles aux personnes handicapées dans la région. ●

V.S.

FAUTEUILS TOUT TERRAIN EN VÉSUBIE

Les 1^{er} et 2 octobre, une quinzaine de concurrents en fauteuil tout terrain (FTT) devaient se joindre à la meute des vététistes engagés dans la seconde édition de l'enduro VTT organisé à Saint-Martin-de-Vésubie (Alpes-Maritimes). Eux aussi dévalaient les pentes et traverseront les petits villages sur leurs drôles d'engins... « Nos parcours sont sécurisés et les moins dangereux possible » explique Samuel Perrier, professeur à l'UFR Staps de Nice et président du Vélo Club Vésusbien, qui a monté ce projet avec quatre de ses étudiants. Mais rien n'aurait été possible sans des aides conséquentes du conseil général et de la fondation Réseau transport d'électricité (RTE) « Nous avons investi plus de 50 000 € pour l'achat de matériel : deux FTT électriques, des

FTT pour prendre le télésiège et des FTT de course. Il nous a fallu aussi nous équiper d'un camion pour les acheminer ». Le club travaille aussi en partenariat avec l'Association des paralysés de France (APF) et organise l'hiver des sorties pour des personnes handicapées accompagnées de valides, afin de savourer la vitesse en ski tandem... ● V.S.



Vélo Club Vésusbien



PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPORT HANDICAPS

« Valoriser les initiatives existantes »

Philippe Bissonnet dirige le Pôle ressources national sport handicaps (PRNSH), créé en 2003 au Creps de Bourges sous l'impulsion de Jean-François Lamour.

Philippe Bissonnet, quel est le rôle du Pôle sport et handicaps ?

Son objectif premier était de soutenir le réseau des référents « sport et handicaps » du ministère en région et dans les départements, en jouant le rôle de centre de ressources et en encourageant la prise en compte des personnes handicapées dans les activités sportives. Depuis l'an passé, nous développons aussi notre action auprès des fédérations sportives valides. En juin 2010, soixante d'entre elles ont répondu à notre invitation et participé à un regroupement qui visait à dresser un état des lieux des projets menés en matière d'accueil des personnes handicapées. Cela nous a permis d'identifier des leviers d'action et de faire l'inventaire des conventions déjà signées par ces fédérations

avec la FFH et la FFSA. Enfin, nous conseillons aussi les collectivités territoriales pour la mise en conformité de leurs installations.

Quelles sont les fédérations le plus en pointe ?

Une dizaine d'entre elles sont depuis longtemps ouvertes aux personnes handicapées : c'est le cas du judo, du canoë-kayak, du tennis de table, du tennis, du tir à l'arc, de l'escrime, de l'aviron, de l'équitation, de la voile... D'autres fédérations font des choses très intéressantes comme la gymnastique, la danse, la plongée sous-marine, la randonnée ou même la spéléologie.

Vous avez organisé en juin un congrès sur le thème : « Pratiques sportives, handicaps et territoires ». Qu'en reprenez-vous ?

L'offre de pratique se développe considérablement et nous voulions valoriser toutes les initiatives existantes et partager ce constat avec des acteurs non sportifs. Aussi avons-nous invité Thierry Dieuleveux, secrétaire général du comité

interministériel du handicap et chargé à ce titre du suivi de la loi de 2005*.

Sur quels points souhaitez-vous désormais faire porter vos efforts ?

Il convient de formuler des préconisations précises pour mener à bien l'accessibilité des sites sportifs et répondre aux demandes des collectivités territoriales. Nous avons publié un « Guide piscines » en 2010, et nous préparons un « Guide gymnases » pour la rentrée. Nous travaillons aussi sur l'accueil des personnes handicapées sur les spectacles sportifs, sur les bases nautiques et sur les itinéraires cyclistes comme les voies vertes. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR V.S.

*La loi du 11 février 2005 « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » rappelle les droits fondamentaux de celles-ci (accueil, droit à compensation, ressources, citoyenneté, participation à la vie sociale, scolarité, et emploi).

QUE PEUT APPORTER L'UFOLEP ?

L'action de l'Ufolep en faveur de l'intégration des personnes handicapées au sein de ses associations répond à l'objectif de favoriser l'accès de tous à une pratique sportive adaptée et aux activités citoyennes. Elle est en cela en adéquation avec la politique du ministère des Sports.



Première compagnie tir à l'arc de Lens

Pour contribuer au « mieux vivre ensemble », l'Ufolep encourage le partage des activités sportives entre personnes en situation de handicap et « valides » à travers une pratique « mixte » ou bien, lorsque que le degré de handicap la rend impossible, sous des formes plus adaptées : section handisport ou activités séparées mais pratiquées en même temps. Quelle que soit la solution retenue, ces pratiques favorisent l'intégration sociale à travers la vie associative. La politique fédérale de l'Ufolep et les outils qu'elle a développés ont pour objet de renforcer la formation d'animateurs et de personnes ressources (Guide « sport et handicaps », Brevet fédéral « pratiques multisports et partagées »), l'accompagnement des associations (label « accueil handicaps », cahier associatif joint à ce numéro de *En Jeu*) et

le développement d'activités adaptées (kit de matériel sportif et pédagogique diffusé auprès de nos comités).

Que peut apporter l'Ufolep en complément des autres fédérations ? La proximité qu'offre son maillage territorial et la diversité des activités proposées par ses

associations. La difficulté est souvent d'établir le lien entre ces associations et le public concerné : à cet égard, les comités Ufolep ont un rôle déterminant. Ce lien se crée aussi à travers des interventions menées par les animateurs professionnels du réseau Ufolep auprès des établissements spécialisés. C'est la démarche qu'ont par exemple entrepris, entre autres, les comités de la Nièvre et du Finistère ou le comité régional de Picardie. Gardons aussi à l'esprit que la pratique commune d'un sport avec un public valide ne se décrète pas mais se prépare soigneusement : accueil, sensibilisation des licenciés, encadrement, choix et organisation des activités. Là réside souvent la clé de la réussite de ces projets. ● ALAIN BOUGEARD ET BENOÎT GALLET,

ÉLU ET ADJOINT UFOLEP CHARGÉS DU DOSSIER HANDICAP

Ligament croisé antérieur du genou : ça se répare...

Indispensable à la bonne tenue du genou, ce ligament peut se rompre lors d'un mouvement de torsion. Un incident fréquent chez les sportifs.

« **P**as de chance, il s'est fait le croisé ! » Si vous entendez cette phrase dans une conversation entre footeux, traduisez qu'un de leurs camarades de jeu a subi une lésion du ligament croisé antérieur du genou. « Il y a trente ans, une telle blessure obligeait un sportif professionnel à baisser d'un niveau. Aujourd'hui, des techniques chirurgicales très au point lui permettent de revenir à son plus haut niveau en quelques mois » affirme François Combelles, chirurgien orthopédiste à la clinique Maussins-Nollet, ou « clinique du genou », à Paris. La preuve avec le skieur Jean-Baptiste Grange, sacré champion du monde de slalom en février dernier, un peu plus d'un an après s'être rompu ce fameux « croisé ». Mais cette blessure touche également de nombreux sportifs amateurs...



est instable et a tendance à tourner. « Si besoin, on peut confirmer le diagnostic par le recours à l'imagerie médicale. Un tendon rompu se reconnaît facilement sur une IRM : au lieu d'être bien noir et tendu, il est blanchâtre car gorgé de sang et d'œdèmes et aussi mou qu'une nouille ! » décrit le chirurgien.

RÉÉDUCATION OU OPÉRATION ?

Mauvaise nouvelle, une fois déchiré, un ligament croisé antérieur ne cicatrise jamais... Résultat, le genou reste instable, peu fiable : il peut faire défaut à tout moment, lorsqu'on descend de voiture ou d'un escalier par exemple. Mais certaines personnes parviennent parfaitement à vivre avec un ligament croisé rompu ! « Une rééducation appropriée permet de récupérer de bons muscles, notamment au niveau des cuisses, et ainsi de tenir le genou. Cela dit, cela ne peut être satisfaisant pour ceux qui ont une pratique sportive intense : dans le feu de l'action d'une partie de foot par exemple, la contraction musculaire qui aurait pu protéger le genou intervient une fraction de seconde trop tard et ne peut empêcher l'entorse » estime François Combelles.

C'est ainsi que peuvent survenir chez le sportif non opéré des entorses du genou à répétition. « À terme, il pourra casser ses ménisques, endommager son cartilage et évoluer finalement vers de l'arthrose du genou. Pour éviter ces complications, nous recommandons vivement l'intervention chirurgicale à tous les sujets jeunes et sportifs » résume le médecin.

Le ligament croisé antérieur (LCA) relie le tibia (os du mollet) au fémur (os de la cuisse). Son rôle est fondamental. « Situé au centre du genou, il permet à celui-ci de tenir et d'être stable. Surtout, il s'oppose au déplacement du tibia vers l'avant et à la rotation interne excessive de cet os par rapport au fémur » explique le Dr Combelles. Mais dans certaines circonstances, il est trop sollicité et il rompt ! « Cela se produit en cas de torsion violente du genou, quand le pied reste bloqué au sol (à cause par exemple des fixations d'un ski ou des crampons d'une chaussure de foot) et que le reste du corps continue de tourner » décrit le spécialiste. On a évoqué ici le foot et le ski, mais cet incident peut se produire dans tous les sports à pivot comme le volley, le handball, le rugby, le tennis, etc.

Pendant longtemps, les chirurgiens ont tenté de raccrocher les extrémités du ligament aux os : dans 95 % des cas, cela ne tenait pas. Puis ils se sont essayés à la greffe d'un ligament artificiel : en carbone, en dacron, en goretex... Toutes les matières ou presque y sont passées au fil des ans ! Mais là aussi, taux d'échec record. Désormais, la technique utilisée le plus fréquemment - la DIDT - est très au point et affiche des scores de réussite de 95 à 98%. Ce que signifient ces initiales ? « Elles désignent les tendons de deux muscles qui longent la face interne du genou, le Droit Interne et le Demi Tendineux. Lors de l'intervention, ces deux tendons sont prélevés et greffés dans le genou, en remplacement du ligament croisé. » Cette technique offre plusieurs avantages : « Le matériel greffé provenant du patient, il n'y a pas de rejet. Elle ne laisse pas de douleurs résiduelles gênantes. Elle se fait sous arthroscopie, donc ne nécessite que deux toutes petites incisions. Quant aux tendons prélevés, ils sont accessoires et leur ablation ne gêne pas le fonctionnement ultérieur du genou » précise le spécialiste.

Le diagnostic est assez rapidement posé. Parfois, un craquement très audible se fait entendre au moment de la torsion : un indice qui ne trompe pas ! Ensuite, à l'examen clinique, on observe deux signes caractéristiques : le tibia n'étant plus tenu, il avance sous le fémur et forme une sorte de tiroir ; le genou

Après dix jours de repos, le malade peut entamer une rééducation. Au bout d'un mois et demi, il peut faire du vélo et de la natation (sauf la brasse), après quatre mois il peut courir et au bout de six mois reprendre le foot, le ski ou tout autre sport. Un parcours plutôt raisonnable pour récupérer un genou en béton ! ●

ANTHONY RÉVEILLÈRE, LE CONTRE-EXEMPLE

Victime en novembre 2008 d'une rupture du ligament antéro-externe du genou gauche, l'international lyonnais Anthony Réveillère a décidé, contre l'avis des médecins, de son président et de son entraîneur, de ne pas se faire opérer et de choisir pour traitement le renforcement des muscles de cette région. Or ce qui sur le moment passa pour de l'inconséquence a suscité peu à peu la curiosité des spécialistes. Auteur d'une excellente saison 2009-2010, le joueur fut même de la malheureuse équipe des Bleus en Afrique du Sud. Et à ce jour son genou tient toujours. (avec www.sudouest.fr du 21 mai 2010 : « Anthony Réveillère, véritable curiosité médicale ») ●

ISABELLE GRAVILLON