

## SPORT EN ENTREPRISE ET HANDICAP Osez pousser la porte !

L'accueil des personnes en situation de handicap dans les salles de sport en entreprise :



Des efforts sont faits tous azimuts pour que dès l'école, les enfants handicapés soient intégrés avec les autres et ne se sentent pas marginalisés. L'entreprise n'est pas en reste et la volonté est réelle de respecter les instructions ministérielles pour l'emploi des handicapés. Nous sommes donc à un moment particuliers de l'évolution de notre société où il existe une réelle volonté de faire une place à tous. Cette dynamique est déjà présente dans quelques Espace Fitness au sein des entreprises. Elle doit maintenant s'étendre à toutes les salles.

Le mot d'ordre :

**Venez, nous sommes prêts à vous accueillir !**

Les salles de Fitness sont pour la plupart déjà adaptées et les coachs sont prêts à vous accompagner !

**Les jeux paralympiques ont certainement beaucoup** fait pour inciter les jeunes handicapés à oser la pratique sportive et se lancer dans la compétition.

Aux jeux olympiques et paralympiques de Rio en août et septembre 2016 au Brésil, le public a été aussi nombreux aux Jeux Paralympiques qu'aux Jeux Olympiques des valides qui se sont déroulés quelques semaines plus tôt.

Certes, tout avait été fait pour la réussite de cet événement. Les billets étaient à des prix accessibles et la médiatisation a été très importante. Le succès a été au rendez-vous et le public a fait l'effort de se déplacer en nombre pour venir encourager, dans la joie et la bonne humeur, les athlètes paralympiques et voir ces garçons et filles donner le meilleur d'eux mêmes.

**Les entreprises ont pris conscience du rôle important qu'elles avaient à jouer dans l'intégration du handicap au travail.**

Certes il faut un certain volontarisme pour bousculer les conservatismes et porter un autre regard sur ceux qui nous entourent, et plus particulièrement les personnes qui souffrent d'un handicap.

L'intégration dans le sport et par le sport est pratiquement acquise.

L'intégration du handicap par le travail et dans l'entreprise en est l'étape actuelle. Elle impose une large réflexion pour trouver la réponse la mieux adaptée et le poste le plus adéquat à chaque situation de handicap.

**On ne peut se voiler la face. Ce n'est pas toujours facile.**

Les champions sportifs, non-voyants ou paraplégiques ou affectés d'un autre handicap locomoteur, sont intégrés dans les grandes entreprises à des postes faits sur mesure. Et ces entreprises y voient un moyen de valoriser leur image.

Ces vedettes médaillées, reconnues, invitées par les médias, assument parfaitement leur handicap dans l'espace public.

Il n'en est pas toujours de même pour les autres personnes en situation de handicap. Même bien intégrées dans une entreprise, elles osent rarement franchir la porte de la salle de sport de l'entreprise.

La pratique sportive est un facteur d'équilibre, de bien être et de bonne santé et doit profiter à tous ceux qui le souhaitent.

Pousser la porte d'une salle de sport est parfois intimidante pour un sujet valide. Elle l'est à plus forte raison pour le sujet handicapé.

Il faut encourager ceux qui n'osent pas le faire à venir s'entraîner en salle car ce lieu leur est destiné et les coachs qui assurent l'encadrement et l'animation sont à leur disposition. Ils auront plaisir à les accueillir et les accompagner dans le démarrage d'une activité sportive.

Aujourd'hui, les salles de Fitness sont aux normes avec des voies de circulation spacieuses, permettant le déplacement en fauteuil roulant et les douches et les toilettes ont des accès facilités.

Un obstacle limite actuellement l'accès à certaines salles un peu anciennes, c'est leur localisation, en sous-sol, avec des escaliers exigus et tortueux. Ces difficultés n'existent plus avec les salles récentes. Ayant eu le loisir pendant de nombreuses années de croiser à l'Institut National du Sport des sportifs handicapés, athlètes de haut niveau, j'ai pu constater la satisfaction que leur procurait la pratique sportive et leur réel bonheur d'être là.

Pour un tour d'horizon complet, je souhaitais, d'un autre côté, recueillir le témoignage d'une personne handicapée pratiquant le sport en salle dans une entreprise. Malheureusement, je n'ai pas eu cette opportunité.



Alors, je me suis tourné vers les coachs et j'ai pu m'entretenir avec Laurence, ancienne coach, aujourd'hui chef de Secteur au sein de The Corporate Gym & Wellbeing, qui a eu l'occasion de suivre des personnes handicapées.

Le témoignage de Laurence, qui a une longue expérience du sport en entreprise nous est très précieux et apporte un éclairage particulier sur le sujet qui nous occupe.

Nous avons pu nous entretenir longuement avec elle et sa réflexion nous a permis de mieux appréhender les conditions requises pour que tout se passe bien.

Une première constatation :

Les valides ont le même regard pour la personne handicapée présente dans la salle que pour les autres personnes valides. A aucun moment, on ne relève d'attitude particulière vis à vis de la personne handicapée. Elle est traitée tout à fait comme les autres personnes.

L'intégration de la personne handicapée dans la salle ne pose donc aucun problème.

Laurence a suivi un adhérent non voyant pendant plusieurs saisons sportives. Cette personne était accompagnée de son chien.

Une évidence s'impose. Le handicap se traduit par une certaine limitation du choix des activités possibles. Le choix de cette personne s'est porté sur la pratique de cours de Pilates. La présence du coach auprès d'elle était plus marquée que pour les autres adhérents mais sans que cela ne conduise à une diminution de sa disponibilité pour les autres.

Le coach a dû s'adapter car ses consignes orales devaient s'accompagner de contacts tactiles pour remplacer la visualisation qui faisait défaut des positions dans l'espace.

Vu du côté de l'adhérent, le choix d'un cours collectif a été vécu comme un vrai challenge par cette personne.

Cet exemple nous conforte dans l'idée qu'il ne reste plus qu'à amplifier ce mouvement en incitant les personnes handicapées présentes dans les entreprises à oser s'aventurer dans la salle de sport ou elles trouveront accueil et accompagnement.

Il persiste des blocages et on peut les comprendre.

La nouveauté de la démarche, le questionnement sur ce qui est disponible comme matériel et son adaptation au handicap sont des freins. La peur du regard de l'autre est encore bien là, mais, nous l'avons vu, ce n'est déjà plus un problème.

L'absence d'un accès direct à la salle, par un ascenseur ou une entrée de plein pied peut être encore être une entrave à la venue de personnes en situations de handicap. Mais ce problème ne se posera plus pour les nouvelles salles de Fitness à venir.

L'accès à la piscine des handicapés moteurs, pour les rares salles d'entreprise qui en disposent, pose le problème de l'accompagnement constant par une personne ayant une compétence de sauveteur.

Le coach ne peut pas à la fois être présent dans sa salle et assurer l'accompagnement en piscine. L'expérience montre que la venue d'une personne handicapée en salle de sport est toujours bénéfique et que les liens d'amitié et de confiance entre personne handicapée et coach sont forts. **Il faut veiller, comme d'ailleurs pour tout débutant, à ne pas mettre le nouveau venu en situation d'échec avec des exercices trop difficiles.**

Les cours de Pilates, et de yoga sont normalement accessibles.

Une fois le bon programme établi, la fréquentation de la salle de sport d'une personne en situation de handicap est toujours très régulière.

**La facilité d'intégration peut varier selon le déficit, visuel, auditif ou locomoteur mais avec un peu d'imagination on trouve les adaptations adéquates.**

Un non voyant aura des difficultés à travailler sur les machines mais pourra suivre un cours de Pilates avec l'aide de son coach qui remplacera par des contacts tactiles l'absence de possibilité de voir les positions. Les cours avec déplacements posent plus de difficultés.

Les personnes victimes d'un accident à l'origine d'un handicap moteur, sont souvent suivies par une équipe médicale : médecin, kinésithérapeute ou ergothérapeute, pour leur programme de rééducation. Le coach peut se mettre en contact avec cette équipe pour des conseils et des recommandations permettant de mieux programmer le sport en salle.

Les machines peuvent aussi être mises à profit par des personnes qui ne sont pas handicapées mais suivent une rééducation après une chirurgie orthopédique (ligamentoplastie pour les ligaments croisés, prothèse de hanche) pour un entraînement cardiovasculaire ou pour un programme de musculation. Cela pourra se faire à la condition qu'elles aient eu le feu vert préalable de leur chirurgien et des instructions précises sur ce qu'elles peuvent faire et ce qu'elles ne doivent pas faire.

Il faut rassurer le candidat sportif porteur d'un handicap. Le coach et les adhérents se comporteront avec lui comme avec tout autre adhérent et il n'aura pas le sentiment d'être dans une position à part dans le groupe.

**La salle de Fitness, à l'égal de toute pratique sportive contribue à porter un autre regard sur le handicap.** Les personnes handicapées, encore trop peu nombreuses, qui ont passé le cap du sport en salle se disent très satisfaites et déclarent avoir plus confiance en elles.

