

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Objectif :	Introduction –
Thème	Le parasport extrême
Méthode	Introduction
Populations étudiées	Professionnels, usagers
Co-Auteurs	Sandrine Goislard de Monsabert, Docteur en sciences de l'éducation, Directrice fondatrice de l'association le laboratoire de l'innovation pédagogique chercheur associé APAHJ Odile Diagana,
Mots-clés	Care, Cure, Sport, philosophie, Soins, qualité de vie, complétude, flow,
Titre	Le parasport extrême, de quoi parle-t-on ?

Objectif

Nous avons le plaisir d'accueillir aujourd'hui quelques-unes des nombreuses personnes qui nous ont exprimé leur intérêt pour ce colloque. Nous espérons que les enregistrements vont bien fonctionner et que ceux qui ne peuvent être présents actuellement pourront retrouver nos échanges.

Pourquoi ce colloque ?

Ceux qui pratiquent des sports à fort engagement émotionnels n'ont pas besoin de la recherche pour leur prouver le bien que cela leur procure. Et précisément, ces bénéfices sont tels, que cela pique la curiosité.

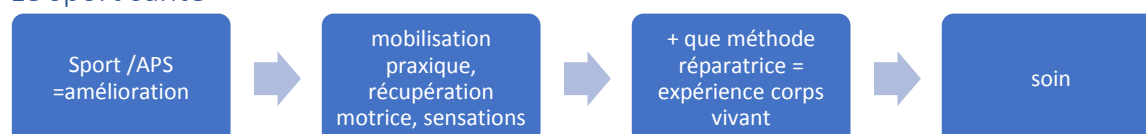
Les activités physiques adaptées ont déjà fait la preuve de leur utilité pour leurs bénéficiaires en affection de longue durée. Si elles sont largement recommandées aux 18% de la population qui souffre de handicap moteur, la pratique est encore si rare que, dans la stratégie nationale Sport et handicaps 2020-2024, le ministère chargé des sports et l'ANS ont engagé un plan d'action pour informer, influencer les psh à la pratique sportive, leur en faciliter l'accès, ainsi qu'à leurs aidants pour « se maintenir en bonne santé », « prévenir les inégalités de santé » (Ministère chargé des sports, 2020).

Dans le texte ministériel, il n'est jamais fait mention de la réalité des pratiques et du fait que les fédérations nationales des sports extrêmes comptent déjà des licenciés en situation de handicap qui pratiquent avec plaisir et des associations qui facilitent l'accès à ces sports. «

Donc s'il y a un bénéfice particulier, supplémentaire à pratiquer des sports à engagement émotionnel remarquable ou exceptionnel, il devient nécessaire d'observer quels sont les dynamiques en jeu.

Contexte :

Le sport santé



On entend par sport toutes formes d'activités physiques et sportives (APS) qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétitions de tous niveaux » (Conseil de l'Europe, 2020).

Le mouvement, les exercices corporels sont proposés régulièrement au sein du parcours de soin dans une finalité principale : la mobilisation pratique (ou mise en mouvement du corps et la sollicitation des chaînes de gestes, et la rééducation barycentrique) pour une récupération motrice et quelquefois selon la culture professionnelle locale, des finalités accessoires : le développement des sensations et des perceptions et l'atténuation des névralgies et neuropathies.

Bien plus qu'une simple méthode pour réparer un « corps machine », le sport permet de vivre la « santé » comme une expérience individuelle et singulière d'un « corps vivant » avec la perspective de retrouver les sentiments d'unité et de complétude, abîmés par la maladie. (MINO, MULLER, & RICARD, 2018) (Soin du corps, soin de soi)

Parce qu'elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes malades, l'activité physique plus ou moins adaptée ou accompagnée a été considérée comme un geste soignant délivré ou proprioceptif : « il fait des soins tout en prenant soin. » (PIERRON, 2010) (Vulnérabilité, Pour une philosophie du soin)

Une mobilisation physique intense

Les sports peuvent être classifiés en fonction des paramètres biologiques de l'effort mobilisés en cours de compétition ou de loisir intense : (PELLICIA, et al., 2019) (Recommandations pour la participation à des sports de compétition et de loisirs chez les athlètes atteints de cardiomyopathies, de myocardite et de péricardite)


Cela a un intérêt notamment pour établir des précautions d'usage ou contre-indications (GARCIA, 2020). (La prescription d'activité physique, conséquences pour les professionnels de santé et les patients)

Composante Statique

- L'exercice en endurance, effort d'une intensité modérée soutenus pendant une longue période (au moins 30 minutes) qui exploite le métabolisme aérobie, développe l'utilisation de l'O² et une élimination de l'acide lactique
- L'exercice en résistance : Les efforts soutenus augmentent la capacité à s'opposer à la fatigue pendant un temps relativement long : 15 à 20 minutes. Travailler dans cette zone permet d'accoutumer le corps à métaboliser l'acide lactique, c'est une intensité d'entraînement avantageuse pour préparer le corps à des efforts d'une intensité croissante et la recherche de la performance. C'est une composante mesurée via la consommation d'O².

Composante Dynamique

- L'exercice en vitesse ou force : La tolérance à des efforts très intenses pendant moins de 2 minutes, lors d'entraînements fractionnés ou en intervalle. C'est une composante évaluée par la mesure subjective de la tolérance de l'exercice en vitesse ou en force.

Statique Composantes Dynamique	Résistance très faible <20%			
		Résistance Faible 20%-40% Max O ²	Modérée 40%-70% MaxO ²	Elevée >70% O ²
Elevée >50%		Bobsleigh, luge, sports en stade, gymnastique artistique, arts martiaux, voile, escalade, ski nautique, haltérophilie, windsurf	Bodybuilding, ski de descente, skateboard, snowboard, wakeboard, lutte	Boxe, canoé, kayak; cyclisme, décathlon, aviron, patin de vitesse, triathlon
Modérée 20%-50%		Tir à l'arc, course automobile*+, plongée*+, équitation*+, course de moto*+	Football américain, Athlétisme, patinage artistique*+, rodéo*+	Basketball, handball, football, rugby, ski de fond, natation, skate, course à pied, tennis

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Faible <20%	Marche courte, Gymnastique douce, Vélo fixe calme. (facilement adaptable)	Billard, bowling, cricket, curling, golf, tir	Baseball, Softball, escrime, tennis de table, volleyball	Badminton, ski de fond, hockey sur gazon*, course d'orientation, marche athlétique, squash*, course à pied (longue distance)
----------------	---	---	--	--

+ : risque de syncope / * : risque de collision

On observe que les sports dits extrêmes ont pour principe de mobiliser intensément le sujet dans toutes les dimensions de l'exercice physique. Mais la lecture de ces composantes doit être contextualisée: la voile ou l'escalade sont des sports engageant mais, le contexte peut les rendre extrême, comme une traversée océanique en solitaire ou une longue paroi sans assurance pratiquées par des champions. C'est vrai pour les personnes valides. Nous verrons que c'est vrai aussi pour les personnes en situation de handicap.

Méthode

La motivation pour l'extrême

De plus en plus de personnes en situation de handicap, s'investissent dans les sports extrêmes. De fait nous observons plusieurs informations qui permettent ces pratiques innovantes et leur démocratisation.

Les explorateurs des parasports extrêmes ont souvent été d'anciens sportifs valides de l'extrême ayant traduit des pratiques à fort engagement émotionnel, sources de flow, auxquelles ils avaient développé une addiction, pour leur permettre de perdurer après le surgissement d'un handicap. Quelques personnes handicapées de naissance ont aussi contribué à l'émergence des parasports extrêmes par leur volonté de n'être arrêtées dans aucun de leurs désirs, « en bousculant les préjugés. Vivre heureux malgré le handicap ». (GUILLERIT, 2021) (présentation des activités sur le site de Vagdespoir)

« Le surf, dans un premier temps c'était pour retrouver des sensations de glisse et d'échange avec les copains. Mais surtout, chaque jour, l'eau, le surf, me permettent de faire abstraction de mes souffrances, brûlures et décharges électriques continues »
B, surfeur, organisateur de sessions parasports pour jeunes handicapé, amputé bras et plexus.

En sports extrême, je suis un précurseur, cette façon de tromper la mort pour retrouver des sensations avec des copains ça m'a construit un mental au plus haut. Mon parcours de vie dans la pratique tout azimut de plusieurs sports à fort engagement physique et émotionnel est un témoignage de bonheur authentique que je veux présenter comme la preuve d'une espérance possible »
J, Wakeboarder, blessé médullaire

Le sport extrême est une démarche volontaire, une pratique toujours inédite, une logistique, du temps, une attention, une création de matériel, une conquête. Le handi est précurseur, il ne suit pas toujours il adapte et innove avec son handicap. Y, Surfeur

Des propositions de découverte et d'initiation de sports extrêmes émises par des associations dévouées à la résilience des personnes en situation de handicap sont relayés dans les centres de soin auprès de leurs publics. (Comme les autres, vagdespoir, bleu cohésion, Fast surf...)

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

« L'air est le seul élément ou je peux me déplacer seule, sans matériel béquille ou autre et sans que personne ne me tienne. Sauter d'un avion en marche à 4000 mètres, c'est un défi que j'ai relevé pus de 400 fois et qui me fait dire que rien ne m'est impossible.»
C, parachutiste, invalide moteur cérébral.

On m'a mis sur l'eau un jour, et whaouh ça te change la vie! Dans l'émotion qui déborde, il y a eu un déclic: le sport, l'activité émotionnelle est un déclencheur, un levier, un support, qui permet de passer à une étape supérieure, modifier toute notre vie et estime de nous-même."
K, surfeuse, tétraplégique

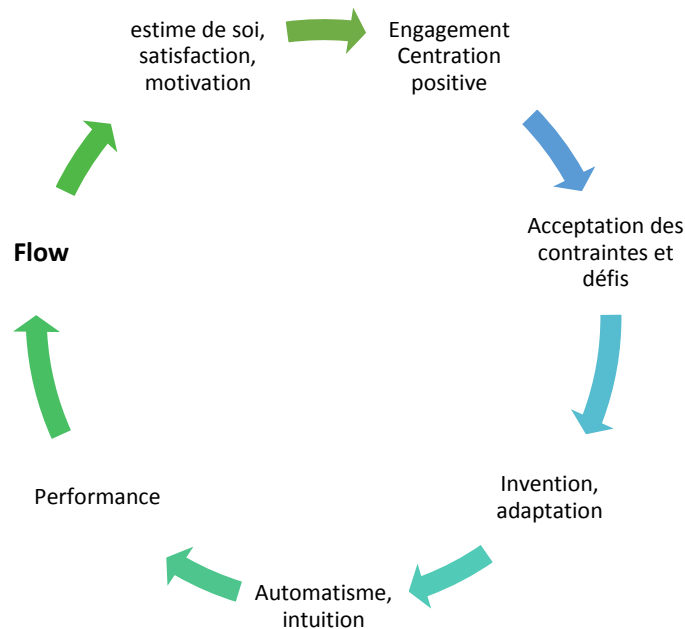
Aller chercher plus haut, plus loin, plus froid, plus dangereux nous prouve que je peux faire mieux que la masse, la norme, et tant qu'à être différente, me sentir meilleure plutôt qu'handicapée., X Athlète

L'engagement émotionnel

Les témoignages des paraspportifs des disciplines extrêmes nous poussent à explorer les facteurs motivationnels qu'ils déclarent. La motivation est intrinsèque quand elle est instrumentale et que c'est au sein même de la pratique qu'elle se nourrit de plaisir. Elle est extrinsèque, quand elle est finale et qu'elle va chercher dans le regard des autres, la reconnaissance qui fait naître la fierté des exploits inédits et quelquefois extraordinaires qui sont réalisés.

Le plaisir de la pratique

La psychologie positive, qui étudie les moyens de la qualité de vie, a proposé le concept de « flow », ou état psychologique optimal. C'est une idée qui a rapidement pris place dans la psychologie du sport, notamment parce qu'il oriente l'attention des individus vers ce qu'il y a de positif dans chaque situation et favorise l'engagement durable dans des apprentissages graduels, semés d'échecs, jusqu'à la réussite.



La centration positive, qui permet de ne pas rester sur des éléments négatifs, est un réel enjeu lors de la réalisation de performance sportive, pour l'acceptation des règles, des contraintes, et l'invention de stratégies innovantes pour vaincre un adversaire plus fort ou adapter des techniques permettant de « faire avec le handicap ».

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Dans le domaine sportif, le flow est ressenti lors de trois situations principales. (DEMONTROND & GAUDREAU, 2008)

- lorsque l'athlète perçoit l'activité, les défis envisageables comme, tout à la fois, suffisamment accessibles et suffisamment élevés pour être motivantes. Le flow peut être ressenti quel que soit le niveau sportif
- lorsqu'un athlète est complètement immergé dans la réalisation de sa performance
- Lorsque les mouvements se déclenchent de manière automatique et satisfaisante.

Les deux premiers suscitent souvent le troisième. (GOLEMAN, 1997)

L'observation du flow est souvent associée avec l'expression d'estime de soi, motivation, satisfaction de la vie et rarement avec l'anxiété, la résignation, le découragement, le désengagement. (ASAKAWA, 2004)

Dans cette logique d'optimisation, les activités à fort engagement émotionnel ont un haut potentiel de Flow, et en conséquence d'estime de soi, de relativisation du handicap et de qualité de vie.

Le collectif

La pratique des sports développe un flow et un sentiment capacitaire (de compétence ?) : C'est aussi un lieu de rencontre et de coordination entre personnes à mobilité réduite et personnes en pleine possession de leurs corps autour de l'objet culturel partagé : le sport extrême et les sensations unanimement recherchées

Au service des autres pratiquants pour la transmission des techniques, le parasportif rejoint volontiers des associations d'aide à la découverte et au perfectionnement de son sport (matériel adapté, techniques d'encadrement, du parking à la vague, performance sont les formations conçues et dispensées par le Ismaël Guillerit fondateur de vagdespoir et ses acolytes).

Cette pratique sportive développe une estime pour soi qui contraste avec les représentations de soi avant la découverte de l'activité à fort engagement. Cela aboutit régulièrement à une insertion professionnelle dans des métiers oblatifs du don de soi (service public, éducation...) (oblatif : sentiment qui porte à se donner soi-même. ça peut être l'altruisme ou l'amour, qui suscite un intérêt pour les autres, ça peut être aussi le besoin d'avoir de la reconnaissance, du feedback qui va conforter l'estime de soi)

Ainsi la pratique des sports extrêmes contribuent à une inclusion extrême soit par l'émergence d'une culture partagée, d'un groupe culturel, et d'un sentiment d'appartenance, et une inclusion sociale.

Perspectives

L'extrême en regard du handicap.

La diversification des modalités de d'exercice des sports en général permettent des pratiques parallèles accessibles aux personnes en situation de handicap. Aujourd'hui, « l'extrême » et des facteurs du sensationnel bénéficient de plus en plus de matériel adapté, ce qui permet des « expériences » accessibles, avec des risques contrôlés, à des personnes dont les corps sont affectés par des handicaps. (BESSY, 2005). Cela met les parasports extrêmes en situation de pouvoir être proposés dans un cadre institutionnel, voire d'être prescrits.

Ainsi, le sport extrême se propose désormais aussi comme une activité physique attractive aux personnes en situation de handicap ou de maladie de longue durée.

Le registre des sports qui peuvent être considérés comme extrêmes s'élargit en reconsidérant les critères de classification en fonction des disponibilités de leurs pratiquants : s'ils ont un métabolisme diminué par un trouble de la motricité, une affection de longue durée (ALD), la perception subjective de l'effort peut être différente des mesures objectives d'intensité (un effort objectivement peu intense pourra être perçu subjectivement comme extrême). (PELLICIA, et al., 2019). Les catégories de handicaps dans les compétitions organisées par les fédérations handi et parasportives le prennent en compte.

Vol libre, saut en parachute, vol en soufflerie, catakite, tandem handikite, wakeboard, skate en fauteuil... ça ne fait que commencer...

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Bibliographie

- ASAKAWA, K. (2004). The Relationships Between Flow and Psychological Well-being in Japanese College Students. *Symposium at the Second European Conference on Positive Psychology*, , (pp. 36 - 37). Verbania, Italie.
- BESSY, O. (2005). Sociologie des pratiquants de l'extrême, le cas des participants au Grand Raid de la Réunion. *STAPS*, 3(69), p. 57 à 72.
- Conseil de l'Europe. (2020). Recommandation N° R (92) 13. In *Charte sociale européenne du Sport*.
- DEMONTROND, P., & GAUDREAU, P. (2008). Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *STAPS*(79), pp. 9-21.
- GARCIA, S. (2020). *La prescription d'activité physique, conséquences pour les professionnels de santé et les patients*. Marseille: AMU.
- GOLEMAN, D. (1997). *l'intelligence émotionnelle*. Paris: Laffont.
- GUILLERIT, I. (2021, 06 02). *Présentation*. Retrieved from Vagdespoir: <https://www.vagdespoir.com/page/213740-presentation>
- Ministère chargé des sports. (2020). *Stratégie nationale sport et handicaps 2020-2024*. Paris.
- MINO, J.-C., MULLER, J.-D., & RICARD, J.-M. (2018). *Soin du corps, soin de soi*. PUF.
- PELLICIA, A., SOLBERG, E., PAPADAKIS, M., ADAMI, A., CASELLI, S., LA_GERCHE, A., . . . SHARMA, S. (2019). *Recommandations pour la participation à des sports de compétition et de loisirs chez les athlètes atteints de cardiomyopathies, de myocardite et de péricardite*. Eur Heart J.
- PIERRON, J. P. (2010). *Vulnérabilité, Pour une philosophie du soin*. Paris: PUF.