

*«L'histoire du sport en fauteuil roulant,
c'est l'histoire de gens dévoués, d'athlètes
performants et de luttes pour l'égalité de tous.»*

Donald Royer

Préface

Chantal Petitclerc 7

Au-delà des idées préconçues

Judith Lussier 9

Au-delà de la performance

Donald Royer 11

Chapitre 1

DES SOINS ET DES JEUX 15

Chapitre 2

MIRACLES SUR DEUX ROUES 31

Chapitre 3

SPORT ET FRANCHE CAMARADERIE 47

Chapitre 4

EN ROUTE VERS LA CRÉDIBILITÉ 73

Chapitre 5

DÉVELOPPEMENT ET PERFORMANCE 93

Chapitre 6

L'HEURE DES GRANDS ENJEUX 121

Conclusion

POUR UNE RECONNAISSANCE COMPLÈTE 157

Annexes

ENVIE DE PRATIQUER UN SPORT? 164

LE TEMPLE DE LA RENOMMÉE DE PARASPORTS QUÉBEC 168

RÉSOLUTION DES NATIONS UNIES 172

Notes 176

Index des personnes citées 183

Les auteurs 186

Remerciements 188



Préface

Je ne me suis pas engagée dans le sport paralympique par militantisme. J'ai commencé, comme n'importe quelle athlète, à pratiquer un sport parce que j'aimais ça et que j'avais envie de me dépasser. Mais par défaut, les paralympiens font évoluer la société. En étant là, en faisant la première page des journaux, en étant aux nouvelles, nous changeons les mentalités.

Et on peut dire que les choses ont beaucoup évolué depuis mes débuts en athlétisme. Je faisais partie de la deuxième génération, qui arrivait après les grands défricheurs qu'ont été André Viger, Michel Juteau et Marc Quessy, mais il y avait encore beaucoup à faire. Les sports adaptés avaient peu de visibilité. La plupart des journalistes sportifs percevaient encore le sport paralympique comme une espèce d'hybride étrange entre passe-temps et réadaptation. Nos pairs, les sportifs non paralympiques, nous disaient que nous étions courageux, mais étaient loin de nous considérer comme des égaux. Nous étions des athlètes entre guillemets. Même notre équipement et nos méthodes d'entraînement étaient à inventer. Nous étions des coureurs utilisant le haut du corps, et on nous donnait des programmes d'entraînement pour la course à pied!

Depuis, le sport paralympique s'est professionnalisé, comme en témoigne cet essai. Le système de haute performance qui s'est mis en place dans les 30 dernières années est maintenant solide, et peut compter sur des entraîneurs qualifiés. Après avoir été cheffe de mission à Rio en 2016, je constate que tout ce qui a été accompli est extraordinaire. En peu de temps, notre mouvement a gagné en crédibilité, en reconnaissance et en appui. Aujourd'hui, nous pouvons vraiment affirmer qu'une médaille paralympique a le même poids qu'une médaille olympique.

Il reste encore du chemin à parcourir. Nous devons maintenir nos efforts pour joindre le plus grand nombre de jeunes ayant un handicap partout au Québec, de façon à ce que les sports adaptés soient accessibles peu importe la région, le type de sport et le niveau de compétition. Assurer la relève dans les sports paralympiques demeurera toujours un défi, et il faudra veiller à ce que tous les éléments soient en place pour identifier les athlètes de talent.

Finalement, nous devons poursuivre notre travail de sensibilisation auprès du grand public afin d'assurer la reconnaissance que nous avons mis des années à bâtir. Et comme c'est en sachant d'où l'on vient que l'on peut décider où l'on va, il est bien à propos de retracer l'histoire de notre parcours.

Chantal Petitclerc



LES COMPÉTITIONS DE PARASPORTS SONT UNE RÉALITÉ RELATIVEMENT RÉCENTE. Encore peu médiatisées, elles n'en demeurent pas moins un phénomène révolutionnaire, tant au chapitre de la réadaptation que du loisir et du dépassement de soi. Mais rien de tout cela ne serait advenu sans l'entêtement d'un neurochirurgien juif-allemand réfugié en Angleterre à l'aube de la Deuxième Guerre mondiale.

Ce conflit fait des millions de morts et de blessés. À la différence des victimes de la Première Guerre mondiale, plusieurs blessés de la moelle épinière survivent grâce aux avancées médicales. La découverte de la pénicilline, entre autres, viendra à bout d'infections autrefois mortelles. Ces nouveaux rescapés ne sont pourtant pas au bout de leurs peines. La réadaptation n'en est qu'à ses balbutiements. Cantonnés à des fauteuils lourds et sommairement patentés, stigmatisés, handicapés dans un environnement non adapté, les vétérans paraplégiques et tétraplégiques fondent peu d'espoirs quant à leur avenir. Les invalides, comme on les appelait, étaient condamnés à devenir un fardeau pour leur famille, lorsqu'ils n'étaient pas parqués dans des hospices pour le reste de leurs jours.

Le docteur Ludwig Guttmann va changer le cours des choses. Bien qu'il soit considéré comme l'un des neurochirurgiens les plus réputés d'Allemagne, le régime nazi lui interdit de pratiquer la médecine — comme à d'autres praticiens juifs — dès 1933.¹ Alors qu'il est exilé en Angleterre, le gouvernement britannique le mandate, en 1944, pour mettre sur pied un centre national de traitement des traumatismes médullaires à l'hôpital de Stoke Mandeville, à Aylesbury, dans la campagne de Londres.

PHOTO

Juillet 1957: la duchesse de Gloucester s'entretient avec Pamela Russell, une compétitrice de tir à l'arc, et le Dr Ludwig Guttmann.

Pendant la guerre, les attaques aériennes font quelque 30 000 blessés par jour et des centres de soins de longue durée sont établis dans les régions rurales pour désengorger les hôpitaux urbains. C'est ainsi qu'une majorité d'éclopés du front de Normandie atterrissent à Stoke Mandeville.²

Inspiré par les plus récentes méthodes développées à Boston par le Dr Munro et à Breslau par son mentor Otfried Foerster, le Dr Guttmann bouleverse les façons de faire en arrivant à Stoke Mandeville. Son approche médicale bouscule les habitudes des autres médecins et gardes-malades, dont les tâches se résument jusqu'alors à calmer, à grands coups de sédatifs, les douleurs des combattants en attendant qu'ils succombent à des septicémies dues aux plaies de lit ou à des infections urinaires ou rénales causées par une paralysie de la vessie.³

Avec le Dr Guttmann aux commandes, finie la médication abusive. Le neurochirurgien installe lui-même des sondes urinaires aux convalescents, que l'on retourne de tous côtés plusieurs fois par jour, au grand dam des infirmières comme des bénéficiaires. Contrôlant, Guttmann va jusqu'à surprendre les employés de son département au milieu de la nuit afin de s'assurer que ses indications sont respectées. Bien vite, on voit les avantages de cette prise en charge investie. Autrefois cloués au lit, les malades retrouvent une certaine mobilité. On peut alors commencer à entreprendre des démarches de réadaptation.

Celui qu'on appelle affectueusement « Poppa » porte une attention particulière à l'intégration sociale de ses protégés.

Ce souci de leur permettre de mener une vie active passe notamment par une approche holistique dans laquelle l'activité physique prend une place prépondérante. Si les blessés ne peuvent utiliser leurs jambes, il insiste pour qu'ils mobilisent le haut de leur corps afin de gagner en autonomie, les incitant à faire certains exercices. On pouvait par exemple retrouver suspendus au-dessus des lits des patients des ergocycles manuels servant à améliorer le système cardiovasculaire des convalescents. Un sergent de l'armée, Thomas Hill,⁴ a même été embauché pour

lancer le ballon médicinal et organiser d'autres activités. Voyant certains des bénéficiaires tenter de se désennuyer à l'aide de bâtons et de galets, Guttman introduit progressivement la pratique du hockey sur gazon. Un jour, dans une salle vide de l'hôpital, il propose une joute de polo opposant les résidents aux membres de l'équipe médicale. Mais à la suite de quelques blessures suscitées par les bâtons, d'autres sports sont privilégiés.⁵

La pratique du sport, préférée par les malades aux exercices de physiothérapie, participe également au combat contre la dépression, fréquente chez ces soldats devenus invalides et dont les séjours de réadaptation peuvent s'échelonner sur 15 à 18 mois. Au terme des traitements, chaque vétéran doit être capable de s'habiller seul, de maintenir la position assise ou debout selon la lésion, de marcher avec des béquilles, de sortir du lit sans assistance et de nager, en plus d'être initié à la pratique sportive. Billard, fléchettes, tennis de table, tir à l'arc, netball – l'ancêtre du basketball en fauteuil roulant – : les vétérans ne chôment pas et, gagnant en coordination et en indépendance, retrouvent l'espoir de s'épanouir et de mener une vie utile.

Les moyens étaient si rudimentaires lors de l'introduction du sport dans le processus de la réadaptation que personne n'aurait pu penser qu'un jour cette approche amènerait les personnes handicapées à entrer en compétition les unes contre les autres, à créer des rivalités entre pays, à donner naissance à des Jeux annuels à Stoke Mandeville, en Angleterre, et éventuellement à être la pierre d'assise d'un mouvement paralympique qui ne cesse de grandir.

Au lendemain de la guerre, alors que l'Angleterre victorieuse s'apprête à recevoir les premiers Jeux olympiques depuis le conflit, le Dr Guttman organise à Stoke Mandeville, en 1948, une première compétition de parasports. Deux équipes de vétérans britanniques comprenant quatorze hommes et deux femmes se confrontent au tir à l'arc dans ce qu'on appelle alors les «World Wheelchair and Amputee Games».⁶ L'ancêtre des Jeux paralympiques était né.

Avant Guttmann

Le sport en fauteuil roulant sur une base structurée est pratiquement inexistant avant le déclenchement de la Seconde Guerre mondiale. On cite parfois des activités de divertissement lors de fêtes foraines où sont mis en vedette des gens présentant des anomalies. Bien que ces foires proposent en démonstration les prouesses physiques de ceux qu'on appelle alors des infirmes, généralement, ces spectacles relèvent plutôt de l'exhibitionnisme de mauvais goût et n'ont pas grand-chose à voir avec le sport. Certaines législations vont jusqu'à interdire, au nom de la dignité humaine, ces activités dans lesquelles les personnes handicapées sont offertes comme des bêtes de cirque.

On recense une première compétition en fauteuil roulant en 1923, au centre de soins Royal Star and Garter Home, à Richmond, en Angleterre. Des vétérans de la Première Guerre mondiale s'adonnent alors à des courses à obstacles et à des épreuves de boulingrin à bord de fauteuils à trois roues.⁷ Cette «journée du sport» n'a toutefois pas connu de suite.

Il faut dire que les possibilités de survie après une lésion de la moelle épinière sont très limitées à cette époque.

Avant l'avènement de la pénicilline — mise à contribution à partir de 1940 —, 98 % des blessés médullaires décèdent dans les quatre mois suivant leur accident.⁸

En dehors du contexte britannique, les sports en fauteuil roulant se développent sensiblement au même moment, en raison de réalités similaires. Les jeunes vétérans américains cherchent eux aussi à demeurer actifs. Aux États-Unis, les premières joutes de basketball en fauteuil roulant se disputent en 1946. En 1948, le célèbre magazine *Newsweek* publie en page couverture la photo de Jack Gerhardt, un basketteur en fauteuil roulant, assortie d'un papier vantant les mérites de ce nouveau sport excitant.⁹

Innover pour avancer

L'invention du fauteuil roulant ne date pas d'hier. Plusieurs modèles de chaises sur roues sont employés du VI^e siècle à nos jours. Il faut attendre le XVII^e siècle pour voir apparaître les premières chaises autopropulsées. Au milieu du XVIII^e siècle advient en Angleterre la chaise Bath, une sorte de rickshaw à trois roues créée à l'intention des invalides et des femmes, mais surtout utilisée... par la noblesse.

À l'issue de la guerre civile américaine, des chaises en rotin flanquées de grandes roues latérales munies de volants donnent aux vétérans les moyens de se déplacer. Plusieurs inventions surviennent durant cette période (roues à rayons, pneus, etc.). Mais ce n'est qu'à compter de 1932 que l'on peut compter sur le fauteuil roulant pliable, qui permet aux personnes handicapées de sortir facilement de chez elles.

Le premier conflit mondial apporte aussi son lot d'innovations. C'est à cette époque que l'on développe les prothèses semblables à celles d'aujourd'hui, même si l'on retrouve des artefacts de «jambes de bois» dès l'Antiquité.

Alors que son frère perd une jambe dans un accident d'avion en 1912, l'ingénieur anglais Charles Desoutter invente une prothèse en duralium, un alliage à base d'aluminium et de cuivre deux fois plus léger que le bois. On est toutefois loin des lames athlétiques en carbone contemporaines. Difficile alors d'imaginer le parasport prendre son envol dans un tel contexte.^A



*Développé dans les années 90
par Martine Talbot, le mini-
basket permet aux jeunes de
8 à 16 ans de découvrir ce
sport et de former la relève.*





Sarah White : la relève

FONCTION *Sprinteuse*

FAIT D'ARMES *L'argent aux Jeux parapanaméricains*

MOTIVATION *Se rendre aux Jeux de Tokyo en 2020*

ATOUT SECRET *La détermination*

Frappée par un cancer qui s'attaque à sa moelle épinière à l'âge de sept mois, Sarah White se déplace en fauteuil roulant depuis l'âge de quatre ans. « C'est un avantage, parce que je n'ai jamais eu à m'adapter. Pour moi, c'est ma *normale* », dit-elle, dédaignant presque l'idée de marcher.

Elle n'aura jamais eu à apprivoiser un mode de vie sportif non plus, s'adonnant à de nombreuses activités physiques depuis l'âge de deux ans.

La natation, l'équitation, le basket, le hockey, le ski alpin, rien n'arrête Sarah White, comme ses frères et sœurs, d'ailleurs : ils sont quatre et pratiquent chacun quatre sports différents. Chez les White, Sarah, l'aînée, a toujours été traitée comme les autres. « Ils oublient tout le temps que je suis en fauteuil !, plaisante-t-elle. C'est aussi bien comme ça. »

C'est en voyant Chantal Petitclerc et Diane Roy dans le cadre du Défi sportif que Sarah White réalise qu'elle veut se concentrer sur l'athlétisme.

À l'âge de 12 ans, elle écrit un courriel à Parasports avec la ferme intention de courir un marathon. On la met alors en contact avec Richard Tétreault, qui reconnaît rapidement son potentiel et devient son entraîneur. Elle jouit aussi du soutien de ses modèles. Chantal Petitclerc lui prêterait le fauteuil de compétition dans lequel elle a gagné les Championnats mondiaux en 2006.

Aujourd'hui, Sarah affronte des adversaires de haut calibre aux Championnats mondiaux de para-athlétisme, et aux Jeux parapanaméricains où elle a remporté une médaille d'argent au 100 m en 2011. En 2016, elle rate de peu l'occasion de se qualifier pour les Jeux de Rio.

En attendant les qualifications pour Tokyo, elle s'entraîne à plein régime au Club de Saint-Laurent, où elle est suivie de près par son entraîneur et sa nutritionniste. « Je suis une diète très précise. Si je prends un livre, je ne rentre plus dans mon fauteuil ! », explique-t-elle. L'été, elle file à toute allure sur la piste Gilles-Villeneuve à côté des cyclistes, et l'hiver, elle s'entraîne sur des rouleaux.

Pour le reste, elle est une jeune adulte trop occupée comme les autres, cumulant un emploi de réceptionniste, des études à temps plein en administration à l'université, et des implications dans divers comités.