

SARBACANE : ENCADRER DES SPORTIFS MYOPATHES

PAR FRANCK MENDES

#8 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

AVRIL 2020

Encadrant sarbacane depuis son arrivée au CMSL (Centre Médico-Social Lecourbe dit Centre Saint-Jean de Dieu) en 2000, Franck Mendes est un amoureux des sports collectifs comme le football ou le rugby qu'il pratique et dont il apprécie particulièrement les valeurs. Il cultive sa passion pour le sport en se mettant au service des jeunes pratiquants de la discipline. Auxiliaire de puériculture à la base puis moniteur-éducateur, il est également détenteur d'une formation aux « aspirations endotrachéales ». Cette double casquette s'avère être un réel atout dans ses fonctions au quotidien. De l'accompagnement à la pratique, en passant par les nombreuses adaptations qui en découlent, retour sur l'activité sarbacane dans sa globalité avec ce beau partage d'expérience.

SOMMAIRE

- Autour de la sarbacane
- Coupler pratique sportive et myopathie
- Optimiser l'accompagnement

1/ Autour de la sarbacane

> Peut-on effectuer un retour sur votre expérience en tant qu'encadrant sarbacane ? Dans quelles structures êtes-vous intervenu ?

J'ai participé à tous les Championnats de France de sarbacane depuis que je suis chez à Saint-Jean de Dieu (20 ans d'ancienneté). Les jeunes s'entraînent principalement le mercredi après-midi. Le jeudi soir, un bénévole vient m'assister pour les sessions avec les sportifs en interne. Au Centre St-Jean, tous les jeunes sportifs possèdent une licence à la FFH. Les jeunes font donc partie d'un club, celui du CSINI St-Jean de Dieu (Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides). Le CMSL possède deux structures : un IEM (Institut d'Education Motrice) pour les jeunes de 5 à 20 ans et une MAS (Maison d'Accueil Spécialisée), pour les personnes âgées de 20 ans et plus. Il y a un fort accent mis sur l'activité en loisir, c'est aussi notre rôle d'être capable de conseiller le sportif sur le type de pratique qui serait le mieux pour lui, qu'il soit axé compétition ou non.



> Quels types de pathologies avez-vous rencontrés ?

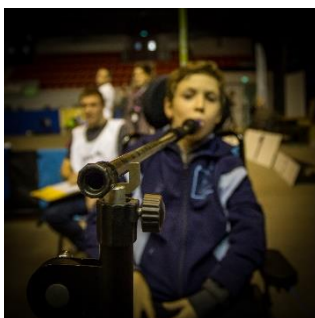
Une grande partie de nos jeunes ont une infirmité motrice cérébrale (IMC). La myopathie également, qui est une pathologie évolutive, s'avère bien représentée chez les pratiquants. Enfin et ce sont les pathologies les moins représentées, on trouve aussi parmi les adeptes de la pratique quelques personnes atteintes de paraplégie ou d'hémiplégie.

> Quels bienfaits peut-on déceler chez les participants ?

À la sortie du carcan familial et dès qu'on rentre dans le domaine sportif, par exemple sur un déplacement de plus de 24h en compétition, on voit déjà une belle transformation de l'état d'esprit. On pourrait presque dire que ce sont des vacances pour eux tant sur l'aspect social, les rencontres avec des sportifs venus d'autres régions, que sur la pratique en elle-même.

2/ Coupler pratique sportive et myopathie

> En quoi la sarbacane est-elle adaptée aux personnes myopathes ? Sur quels aspects peut-elle se montrer contraignante ?



La pratique de la sarbacane favorise l'exercice autour du souffle, des poumons et de tous les organes respiratoires. C'est le principal vecteur physique de cette activité réservée aux pathologies dites lourdes comme la myopathie. Il y a un fort enjeu d'adaptation pour les pratiquants ayant moins de souffle par exemple. Cette contrainte est majeure mais notre travail est aussi de pallier ces petits obstacles pour rendre la pratique toujours plus accessible. Finalement, nos adaptations sont minimales face à la volonté et à la technique que décide d'adapter le tireur, il est le meilleur acteur de sa pratique.

> Pouvez-vous nous donner quelques exemples d'adaptations ?

On peut par exemple rapprocher les cibles ou les agrandir, pour aider ceux qui ont moins de souffle à les atteindre. Lors des entraînements aussi où on utilise des ballons de baudruches pour accroître la partie ludique. L'idée est avant tout de renforcer le plaisir du sportif, surtout dans une pratique en loisir.

> Comment gérer l'évolution de la maladie dans la pratique sportive ?

C'est compliqué de parler de gestion de la maladie, surtout concernant les myopathes. L'intérêt et le réel avantage d'une discipline comme la sarbacane, c'est qu'ils peuvent en pratiquer pendant un long moment malgré la perte de souffle qui peut être handicapante. C'est vraiment par l'adaptation, l'écoute et la relation encadrant/sportif que la pratique va pouvoir durer dans le temps. Je dirais qu'on gère l'évolution de l'activité plutôt que la maladie en elle-même.

> Pouvez-vous nous citer les adaptations spécifiques à ce public concernant l'adaptation du matériel, l'installation du joueur et la préparation de la sarbacane ?



On s'occupe de beaucoup de choses. D'une manière générale, on se met derrière le tireur pour le mettre bien en place car il est souvent désaxé par rapport à la cible. On les installe à 2,5 mètres puis, on trace une ligne à terre afin que l'embout de la sarbacane ne dépasse pas. C'est l'encadrant qui arme la sarbacane et qui s'occupe de placer le dard. Il faut faire attention à bien introduire la fléchette dans la sarbacane car il y a deux sortes d'embouts (noirs et blancs). Les blancs sont placés dans la bouche (pour ceux qui ne peuvent pas le

placer sur les lèvres) ; les embouts noirs ont, comme les blancs, un système d'anti-retour pour protéger les jeunes d'un éventuel accident d'aspiration de la fléchette. Dans un souci d'hygiène, avant et après chaque séance d'entraînement, les embouts et les fléchettes sont désinfectés. Les myopathes ont des potences placées juste devant eux et ce sont eux qui nous guident sur la meilleure manière de la placer. Certains utilisent des viseurs, d'autres non, mais les grand(e)s champion(ne)s de sarbacane sont souvent myopathes car l'absence de mouvements leur permet d'atteindre un niveau de concentration extrême et donc de réaliser de bons scores en compétition. L'encadrant a aussi un rôle important après chaque tir, c'est lui qui guide le tireur s'il y a des corrections à faire sur la position du fauteuil, de la sarbacane ou sur la visée.

> Comment adapter le planning d'entraînement ? La gestion de l'intensité se fait-elle de manière naturelle ?

Pour rester un peu dans l'esprit compétition, il y a l'entraînement sur des cibles dites triptyques (un dard par petite cible) et l'entraînement sur cible classique. Le temps des installations, la session de tir dure généralement entre 40 et 45 minutes. Principalement, ils s'entraînent sur des cibles classiques, mais ça nous arrive d'adapter la session à l'aide de petits jeux. Je ne suis pas forcément fan des entraînements trop carrés, il faut apporter cette part ludique pour rendre la session efficace. L'intensité des séances reste la même, qu'il y ait une compétition à préparer ou non. Pour ceux qui veulent s'améliorer ou tout simplement découvrir, on peut proposer des sessions de tir durant les stages Handisport que l'on organise. Certains ont également acheté des sarbacanes afin de pouvoir en pratiquer chez eux le weekend. L'objectif premier de tout cela est la mise en avant d'une pratique dans la bonne humeur et le bien-être, le tout sans trop de pression.



> Est-ce qu'il y a des précautions particulières à prendre, notamment au niveau de la sécurité ?

Evidemment, aucune personne n'est autorisée à passer devant ou derrière le tireur lorsqu'une session de tir est lancée et tant que tous les dards (fléchettes) ne sont pas tirés. La personne responsable annonce le tir et c'est uniquement à ce moment-là que le sportif doit tirer. Généralement, on leur donne 3 ou 5 dards par session et on se doit de bien vérifier qu'ils ont tous été tirés avant de faire le moindre mouvement. C'est la première chose qu'on apprend aux nouveaux encadrants. Un autre aspect important est le rituel de l'introduction de la fléchette dans la sarbacane pour les empêcher de l'avalier. Il n'y a jamais d'incidents particuliers, du seul moment où toutes ces règles de précaution sont respectées.

3/ Optimiser l'accompagnement

> Combien d'accompagnant par sportif sont généralement nécessaires pour un déplacement en compétition ? Quelles sont les bonnes pratiques d'accompagnement ?

Tout dépend du nombre de sportifs et surtout, de la pathologie qui est l'élément le plus important à prendre en compte. Plus cette dernière est lourde, plus l'accompagnement devra être conséquent. Pour un camion de 9 places par exemple, on peut amener trois personnes en fauteuil électriques et deux personnes mal-marchantes, donc un peu plus autonome dans la vie de tous les jours. Pour cette configuration, l'idéal est de partir à 4 (encadrants et soignants). La vraie bonne pratique est de soigner les détails en faisant bien attention à leur besoin sur des gestes de la vie quotidienne. L'encadrant doit vite savoir comment s'adapter à eux.

> À quels éléments faut-il faire attention lors les déplacements (transport, hébergement, sommeil et alimentation) ?

Cela semble évident de prime abord mais il ne faut pas oublier le matériel de nos sportifs. Dès qu'il y a des fauteuils et des myopathes qui sont trachéotomisés, il faut penser aux chargeurs, à la mallette d'aspiration et à la batterie. En fonction de la pathologie, il faut des personnes habilitées à la gérer. Autre élément important lors d'un déplacement, ne pas oublier de prévoir le bon nombre de lits médicalisés ; il est impératif de faire des demandes à un professionnel de santé avant de partir afin d'être dans les meilleures conditions sur place. Concernant la nuit, il y a toujours une personne responsable de faire le tour des chambres où cas où il y ait des appels. On a mis en place un système à l'aide de babyphone, pour ceux qui ne peuvent pas utiliser de téléphone portable. Enfin l'alimentation et la médication sont gérées par le soignant. On vérifie aussi si on a besoin d'emmener un masticateur ou de l'eau gélifiée pour aider à la déglutition par exemple, et on prend soin de bien communiquer aux organisateurs sur les régimes particuliers, les allergies, etc. Lors d'événements de plus grande envergure comme le Grand Prix ou les Jeux de l'Avenir, la logistique est bien plus importante et demande une préparation minutieuse en amont.



> Comment participer au développement de l'autonomie du joueur ?

L'autonomie est principalement axée sur la pratique personnelle. Il y a des jeunes de notre centre qui se sont fait offrir des sarbacanes afin de pouvoir pratiquer en famille avec leur frère/sœur valide. Pour les handicaps les plus lourds en revanche, la pratique est compliquée sans assistant. Certains myopathes font des séances de kinés respiratoires et la pratique de la sarbacane durant la séance serait une solution pour aider à l'entretien des voies respiratoires. Cette idée pourrait être proposée prochainement ...

// **Propos recueillis par S.Grandol** - Crédits photo : Christophe Dury (2019), Herné Nau (2018), Rafael Manzanos (2016)