

aïkido handi-valide
magali chambenoit-levy



ENTRETIEN

L'énergie de l'enthousi

Surmontant les contraintes auxquelles elle doit faire face, Magali Chambenoit-Levy, 2^e dan, BF, n'a eu de cesse d'aller à la rencontre de différents sensei et pratiquants pour développer et perfectionner son Aïkido.

Quand et comment êtes-vous venue à l'Aïkido ?

Je suis de la génération *Karaté kid* et, comme beaucoup d'enfants de ma génération, l'image des arts martiaux, véhiculée par le 7^e art et ses meilleurs spécimens de série B, me faisait rêver. Des personnages caricaturaux, des scénarios simplistes, des répliques cultes et des acteurs aux talents... qui restent encore cachés. Je suis venue à l'Aïkido un peu par hasard à l'âge de 15 ans.

A quelles difficultés avez-vous eu à faire face ?

« Difficultés », drôle de mot. Souvent les gens ont peur des mots. Dans mon cas, ce n'est plus un problème, c'est une réalité avec laquelle je dois vivre. J'ai eu le choix de me battre ou de me laisser assister. J'ai toujours eu des symptômes du syndrome diagnostiqué à l'âge de 20 ans, mais je ne m'en rendais pas compte. Maintenant, je sais. Mais comme j'ai vécu dans l'ignorance pendant longtemps, je me suis forgée, dure avec moi-même et avec les autres. Je suis exi-

geante. Quand on m'a dit que j'avais une « maladie orpheline », on m'a tout de suite interdit de continuer l'Aïkido. Et dans une logique cartésienne se basant sur un corps « normal », il va de soi qu'on ne trouvera pas de bienfaits à la pratique de l'Aïkido avec ma pathologie. Elle consiste en un défaut du collagène qui a pour effet de modifier toute la structure et l'élasticité des tissus de tout le corps : c'est l'une des trois fibres qui forme les tissus conjonctifs, il est présent sur la totalité des organes. Cela se manifeste par des luxations et sub-luxations, des douleurs, et cela n'affecte pas que les articulations. Cependant, mon corps est organisé pour fonctionner comme cela. Donc, pour la médecine, l'Aïkido (souvent méconnu et assimilé au Judo) comporte trop de risques, notamment de luxations. Et j'ai mis du temps à faire accepter aux médecins que l'Aïkido puisse être la meilleure rééducation que j'ai trouvée.

Quand j'ai été forcée d'arrêter l'Aïkido, plus personne n'a su comment faire fonctionner ce corps, car ayant perdu ma musculature, je ne tenais même plus assise et le fauteuil élec-

trique était la seule solution car je me luxais les doigts, les poignets et les épaules sur le fauteuil manuel. Ça a été une période très difficile à traverser. A présent j'ai l'impression d'être en sursis... c'est pour cela que je vis pleinement.

Sur le tatami, les règles s'aménagent-elles, changent-elles en fonction du handicap ?

Les « règles », me semble-t-il, changent à chaque fois que l'on change de partenaire. Simplement, elles sont tacites et répondent au bon sens. Par exemple, lorsque l'on travaille avec un enfant, il vient naturellement de se mettre à son niveau, de s'assouplir. Dans mon cas, les professeurs m'encouragent et m'entraînent à dire au partenaire que ces « règles » changent. Effectivement, mon handicap est tout à fait invisible. Il paraît qu'il apparaît quand on le sait. Pour moi, ça reste compliqué. Je me contente de dire que j'ai les épaules fragiles. Le souci, c'est que mes luxations font peur aux autres. Ils protègent leurs craintes, alors que c'est dans la nature même de mon

corps que de trouver un équilibre dans l'instabilité articulaire.

De façon plus générale, face au handicap moteur, en soi les règles ne changent pas, mais les corps, si.

Quelles qualités, points particuliers, vous faut-il « sur-développer » pour atteindre un bon niveau technique ?

J'ai de la volonté... Mais je crois que c'est du côté des enseignants qu'il faut poser la question. J'ai réellement besoin de plus de travail qu'un autre pour arriver à un résultat équivalent. Mon apprentissage prend plus de temps car je n'ai pas les repères de mon corps dans

fallait apprendre à réagir. En effet, j'ai mis beaucoup de temps à comprendre que je ne comprenais pas ; à comprendre que je n'avais pas les mêmes repères que les autres, notamment au niveau des douleurs. Je redécouvre tous les jours mon corps, chaque matin mes repères sont différents de la veille. Cela dépend des douleurs générales, des subluxations nocturnes, de ma fatigue, etc. Et donc, en tant que *uke*, je redécouvre toujours les techniques, je cherche à les ressentir. A chaque fois c'est nouveau. Mais je ne sais jamais si mon corps prend une attitude correcte, si ma réaction est logique ou si je me mets en danger.

Par ailleurs, il y a la confiance en moi. Et je ne serais pas arrivée à ce stade de mon évolution dans l'Aïkido sans mon professeur Jean-Marie Rodriguez de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, qui m'a ôté le « handicap dans la tête ». Il s'agit de celui qui pose les limites de mon autonomie et me dicte ce que « je n'arrive-

d'appartenir à un groupe. Ce n'est pas facile d'accepter, ni d'accepter d'être acceptée avec un handicap que l'on ne ressent pas (dans la mesure où je l'ai toujours connu sans faire les présentations).

A présent, je ne sais pas si c'est l'autonomie qui baisse ou l'écoute de mon corps qui s'améliore. Je me demande combien de temps je pourrai continuer à pratiquer debout. Ce qui me fait peur, c'est que le fauteuil ne soit pas accepté et je crois que c'est pour cela que j'ai commencé à tester l'Aïkido en fauteuil, pour me rassurer sur une suite probable.

La pratique avec armes vous convient-elle ? Comment l'abordez-vous ?

Je l'aborde avec beaucoup d'humour ! J'ai conscience que le travail des armes m'apporte beaucoup dans ma pratique à mains nues. Néanmoins, je rencontre les pires difficultés, surtout au *bokken*. Je me sens tellement ridicule. C'est assez humiliant de dévoiler à ce point mon handicap et même effrayant de le voir en face. Il est vraiment révélateur par ce travail. Avant, je trouvais toujours une raison de ne pas travailler le *bokken*, mais cette année Micheline Vaillant-Tissier m'a un peu prise en main et plus qu'encouragée à travailler. Comme elle m'intimide, je n'ai pas osé me défilier. J'en suis encore à me dire « *je n'y arriverai jamais, c'est impossible* »... mais j'ai tout de suite l'image de ces nombreuses fois où j'ai dit la même chose... et où j'y suis parvenue.

Y a-t-il des points de technique qu'il faudrait faire évoluer ou même changer pour permettre une meilleure pratique ?

Voilà une question technique et je ne suis pas technicienne. Donc ma réponse correspond à ce que j'ai compris et appris de mes expériences. Je ne pense pas qu'il faille modifier la technique pour permettre une meilleure pratique. C'est le regard que l'on a dessus qui

pourrait évoluer. Nous avons ouvert, avec Fabien Barjon, un atelier d'Aïkido « handi-valide ». Ce cours est né par hasard... L'objectif de l'atelier handi-valide n'est pas de changer ou de faire évoluer des points techniques, mais de rechercher des aides techniques et des outils pédagogiques pour permettre un enseignement plus facile de l'Aïkido aux personnes handicapées. Et donc de leur améliorer l'accessibilité de l'Aïkido.



Photos Christian Rocher

iasme



Pour Morihei Ueshiba, la pratique de l'Aïkido doit se vivre dans la joie. Magali Chambenoit-Levy vit pleinement ce principe fondamental.

l'espace et qu'aucun repère donné ne convient à ma compréhension du monde et du corps. Quand je suis revenue à l'Aïkido dans le cours de Gérard Dumont, j'ai relevé plusieurs défis. J'aime les challenges et ils me motivent. Avec le recul, je pense que je n'étais pas seule à relever ces défis, car sans Gérard et sans le club tout entier je n'aurais pas pu reprendre. Gilbert Maillot m'a dirigée au sein de l'École des cadres. Il m'a dit que pour évoluer il me

rai jamais à faire ». Je continue à douter de mon Aïkido et de ma place parmi les valides, mais Jean-Marie m'a allégée des limites qui n'existaient que dans mes craintes et dans mes a priori.

Il y a quelques années, dans ma vie quotidienne, je me sentais plus autonome qu'aujourd'hui et ma place parmi les « handis » était aussi imprécise que parmi les « valides » ; je pense que ces limites me permettaient aussi

aïkido handi-valide magali chambenoit-levy

L'idée n'est pas de « produire des *shodan* en fauteuil », ni d'imposer des personnes handicapées sous prétexte que ce travail est possible. En revanche, au travers des communications de l'atelier d'Aïkido handi-valide, via *Facebook*, *Youtube* et les journées portes ouvertes, nous voulons permettre aux professeurs de trouver de l'information, de l'échange et de la formation, et aux élèves de trouver des professeurs. Tous les professeurs d'Aïkido n'ont pas à s'intéresser au sujet, mais ceux qui le sont ou qui sont confrontés aux difficultés de l'accueil d'une personne handicapée peuvent trouver des réponses ou nous en apporter. De fait, à l'atelier d'Aïkido handi-valide, on essaie de faire de l'Aïkido et ce travail permet à des personnes handicapées de réaliser de magnifiques progrès en matière d'autonomie dans leur vie privée.

Sur quels points vous appuyez-vous pour développer l'énergie ?

Je ne la développe pas, je la canalise à peine... En dix ans, depuis le diagnostic, je suis passée par toutes sortes de centres de rééducation : Centre pour enfants Edouard Rist (Paris 16^e), pour amputés à l'ADPAT de Saint-Cloud, pour lésés médullaires au Centre Hélimarin de Cerbère et au centre René Sabran à Giens, pour traumatisés crâniens à l'hôpital Poincaré de Garches, et même en gériatrie à Saint-Gervais... Ces

Chaque fois que je laisse mes orthèses au vestiaire et que je monte sur un tatami, je me sens « normale ». Mais souvent, le chemin que je dois parcourir entre le vestiaire et le tatami me rappelle que je viens de loin, c'est souvent une épreuve...

séjours m'ont appris beaucoup de choses sur le mental des personnes handicapées et sur les contraintes auxquelles elles font face. Aujourd'hui, je me sens capable de faire ce que je fais. J'ai besoin de beaucoup d'encouragement, j'ai besoin de me sentir soutenue, mais c'est une question de confiance en moi. C'est de la volonté et de l'idéalisme. En faisant mon travail de deuil (acceptation de la maladie), j'ai décrété qu'il fallait être digne et exemplaire. Cela me permet de donner un

sens à tout cela et à mieux l'accepter : au moins je sers à quelque chose.

La commission fédérale présente une organisation et un règlement, quelle est son actualité ? Les avancées sont-elles suffisantes ?

Suite à la création de notre atelier d'Aïkido handi-valide, la commission handicap

de la FFAAA m'a offert un poste de membre consultatif. Ses objectifs sont de trouver des lieux adaptés à la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi, avec ou sans tatami, d'aider les enseignants à se former, d'avoir une sécurité au niveau de l'assurance couvrant la pratique, de mettre à la disposition des enseignants des outils pédagogiques, de proposer des stages, des séminaires, des formations, etc. Cette année, la commission a initié un état des



Photos Christian Rocher



Ci-contre, Sylvie Guillard accompagnée de Fabien Barjon et d'Araï Garcia qui ont créé la LSA.



lieux visant à savoir combien de personnes sont concernées par le handicap dans la pratique de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi, combien de clubs, de professeurs sont confrontés à des questions relatives aux objets de la commission. En effet, comment mettre en œuvre des moyens, comment argumenter un budget si l'on ne peut s'appuyer sur des chiffres. Le questionnaire destiné aux clubs est toujours en ligne et nous attendons encore de recevoir des réponses de certaines régions pour pouvoir nous appuyer dessus avec des données quantitatives tangibles. Nous comprenons bien la crainte des personnes handicapées et de certains professeurs, qui se sentent soudainement pointés du doigt, stigmatisés ou marginalisés dans une pratique où jusqu'à présent on les laissait évoluer « normalement ». Il faut bien comprendre que la commission handicap est présente pour faciliter la vie des pratiquants et donner des moyens aux enseignants. Un second questionnaire en ligne est mis à la disposition des pratiquants en situation de handicap, pour qualifier leur ressenti. Je profite de l'occasion pour dire à ceux qui

souhaiterez répondre à ce questionnaire en ligne, que le plus simple est de m'envoyer un courriel à handivalideaikido@gmail.com, en mentionnant si vous êtes un pratiquant en situation de handicap ou un enseignant ou président de club, et si vous faites de l'Aïkido, de l'Aïkibudo ou du Kinomichi.

Dans notre démarche de sensibilisation au handicap, l'an dernier, la commission handicap a été partenaire des portes ouvertes de l'atelier d'Aïkido handi-valide. Les personnes qui sont venues, près d'une quarantaine, ont découvert le maniement du fauteuil roulant de ville, réalisant des parcours de la vie courante de personnes en fauteuil roulant. Le comité régional de la FFH et une équipe de basket-fauteuil nous ayant prêté des fauteuils roulants, nous avons donné un cours d'Aïkido tel que nous le donnons à nos élèves, en laissant toutefois de la liberté à nos aikidokas pour qu'ils puissent explorer les possibilités de la pratique en fauteuil roulant par eux-mêmes. A cette occasion, Christian Rocher, photographe, a réalisé des clichés que l'on peut retrouver sur son site internet*. Le 22 avril 2012 nous avons organisé à Rocbaron une journée de sensibilisation au handicap moteur, nous concentrant sur l'utilisation du fauteuil roulant, symbolique du handicap de façon générale. Pour cette saison, l'atelier d'Aïkido handi-valide organise un week-end complet



Essai de fauteuil et échauffement pour Claude Boyer avec les participants à la journée handi-valide du 22 avril 2012.

les 27 et 28 avril 2013, où nous aborderons la cécité, la surdité et le handicap moteur.

Nous avons également plusieurs nouveautés à faire découvrir, notamment :

- le dvd LSA^{®2}, qui propose la codification de la nomenclature de l'Aïkido en langue des signes, créée au sein du club d'Aïkido de Garéoult, avec Fabien Barjon, Arai Garcia et Sylvie Guillard, 4^e dan, notre professeur, sous le regard de Micheline Vaillant-Tissier,

- un fauteuil spécifique au travail sur tatami sans les abimer, leur design est pensé pour

préserver l'intégrité de *uke* en réduisant les surfaces dangereuses et en les protégeant.

Quelles mesures faudrait-il prendre en priorité, voire d'urgence ?

Il n'y a aucune urgence. Tout problème a une solution. Il est urgent de laisser le temps aux mentalités d'évoluer. Pour cela, il faut juste communiquer, ne pas avoir peur des mots ni des maux. Mais qu'est-ce que le handicap ? Pour moi, le handicap naît d'une situation qui nécessite une adaptation, l'utilisation d'une aide technique ou humaine. De ce fait, le handicap ne se résume pas à un statut MDPH³, mais à une situation sociale, médicale ou autre. Le handicap n'est pas un problème car le problème n'existe pas sans solution. Il n'y a pas de « solution » au handicap.

Quels sont les moments les plus forts dans votre pratique ?

Chaque fois que je laisse mes orthèses au vestiaire et que je monte sur un tatami, je me sens « normale ». Mais souvent, le chemin que je dois parcourir entre le vestiaire et le tatami me rappelle que je viens de loin, c'est souvent une épreuve. Ça symbolise une petite victoire... et chaque petite victoire est un moment fort. Il y en a d'autres, plus ponctuelles. Et puis, à présent, quand je reconnais une de ces petites victoires dans le travail de l'un de mes élèves « handi », je suis émue. ♦

Propos recueillis par Albert Wrac'h

- *<http://www.rocher-photographe.com/>
 1- Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées qui y sont prises en charge.
 2- Langue des Signes Aïkido.
 3- Maison Départementale des Personnes Handicapées.

COMMISSION HANDI AIKIDO

Responsable : Fernand Azzopardi

Membres : Magali Chambenoit-levy, Gérard Clérin, Claude Boyer.

Projet de notre commission fédérale : Ouvrir l'Aïkido aux personnes handicapées.

OBJECTIFS :

- ▶ Pour les pratiquants et les enseignants :
 - lieux adaptés avec ou sans tatamis,
 - des enseignants formés au handicap.
- ▶ État de lieux des ressources humaines :
 - Mieux connaître les aikidokas handicapés et leurs types de handicaps.

- ▶ Deux questionnaires à l'attention des présidents de ligues, qui le transmettent aux responsables et enseignants de clubs :

- un questionnaire à l'attention des personnes handicapées,

- un questionnaire à l'attention des enseignants. Il se remplissent et se valident en ligne (pas besoin de le renvoyer).

- ▶ Formation des enseignants qui le désirent vers un CQH A, (connaissance générale), CQH B (mise en situation).

ACTIONS :

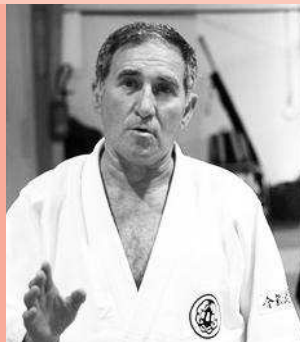
Journée de sensibilisation avec l'atelier Aïkido handi-valide le 22 avril 2012, animée par Magali Chambenoit, à Rocbaron dans le Var.

La Fédération Française du Handi Sport, a participé à cette journée en mettant à disposition des fauteuils, une personne est venu expliquer les types de handicaps aux participants.

PRÉVISIONS :

- ▶ Mise en place d'une transversalité avec la Commission médicale fédérale, et avec le Collège Technique National,

- ▶ Mise en place de commissions médicale et handicap dans chaque ligue.



Fernand Azzopardi.