www.swissparalympic.ch

merci

La newsletter de Swiss Paralympic

swiss paralympic

Numéro **1** / 2020

Photo : Stefan Bohrer

Durant la crise du coronavirus, l'athlète et enseignante Catherine Debrunner a dû réorganiser du même coup ses entraînements et son enseignement.

Le semi-confinement : pas un sprint, mais un marathon

En décembre 2019, Catherine Debrunner s'est retrouvée pour la première fois sur la plus haute marche du podium de Championnats du monde, à sa grande surprise, alors qu'elle visait le bronze. Il allait s'agir de son dernier engagement international pour un temps. Le coronavirus a ensuite conduit au semi-confinement et au bouleversement du quotidien de l'enseignante thurgovienne et de bien d'autres personnes.

Découvrez la suite en pages 2 et 3.

NOUS REGARDONS DE PLUS PRÈS...

Le semi-confinement a conduit à des compétitions en ligne dans certaines disciplines. Qu'est-ce que t'en penses ?

Catherine Debrunner : « Les concours en ligne ne m'attirent pas personnellement. J'ai besoin de l'ambiance de compétition et j'aime être à l'aire libre. »

360 kilomètres pour le sport paralympique
Page 7

La perfectionniste N. Häusler souhaite plus de concurrence
Page 8

Comme nos partenaires ont vécu la crise du corona
Page 11

De plein fouet

Chères lectrices, chers lecteurs

Comme vous l'aurez constaté, notre newsletter vous parvient plus tard que d'habitude, comme une édition spéciale, au lieu d'accompagner le rapport annuel.

La cause en est ce que l'on a nommé et renommé, autrement dit la crise du coronavirus, qui nous a frappés de plein fouet. Les préparatifs des Championnats du monde et d'Europe allaient bon train. Tokyo 2020 était tout proche. Toute notre énergie était dirigée vers l'organisation de ces événements. La newsletter « merci », justement dédiée à ces compétitions phares, était fin prête. Nous savons tous ce qu'il s'est produit ensuite.
Mais reporter, ce n'est pas renoncer – une devise qui s'applique à Tokyo 2020 comme à nous-mêmes. Nous avons mis cette période de ralentissement à profit pour nous réorienter et adopter un point de vue différent. En effet, nous ne sommes pas les seuls à être durement touchés par la situation. Tout le monde est affecté à sa manière : nos athlètes, nos entraîneurs, l'ensemble du staff, nos innombrables bénévoles ou encore nos donatrices et donateurs, nos sponsors et nos organisations partenaires. C'est à eux que nous voulons donner une voix dans cette édition spéciale, afin de montrer comment ils surmontent la crise.
Vous verrez notamment à quelle vitesse les athlètes paralympiques suisses se sont adaptés à la nouvelle situation. Au lieu de se laisser aller, ils y ont puisé de nouvelles forces et se sont repositionnés pour l'avenir. Le meilleur exemple est celui de Catherine Debrunner, athlète en fauteuil roulant.
Vous apprendrez aussi comment Hugues Jeanrenaud, coureur de trail d'Yverdon-les-Bains, soutient Swiss Paralympic de manière inédite avec son projet « 360°».
Et vous ne manquerez pas notre rétrospective dédiée aux débuts du sport paralympique. L'évolution des fauteuils de course est impressionnante. C'est un autre domaine où l'on serait tenté de dire qu'il ne s'agissait pas d'un sprint, mais d'un marathon.
Dans la situation exceptionnelle que nous traversons, nous avons tous besoin de respirer profondément. Mais heureusement, le propre d'un état d'urgence est de constituer une exception. Ne perdons donc pas le moyen terme et le long terme de vue et gardons confiance dans le fait que tous ensemble, nous retrouverons des jours meilleurs.

Cordialement,

Conchita Jäger
Secrétaire générale

EN SAVOIR PLUS ...

Avec les restrictions dues à la lutte contre le coronavirus, le report des Jeux Paralympiques et l'impossibilité d'enseigner en classe, Catherine Debrunner, athlète en fauteuil roulant, a dû se réorganiser. Il lui a fallu s'entraîner dans son salon, avec une manivelle qu'on lui avait prêtée et au moyen de nouveaux exercices de musculation. « Le plus difficile, c'est de s'adapter mentalement. Je m'étais énormément réjouie de Tokyo mais j'ai étonnamment vite pris mon parti de ce report. Dans ces circonstances, les Jeux n'auraient pas été équitables », observe l'athlète en fauteuil roulant.

La Thurgovienne a tout de suite donné corps aux paroles du conseiller fédéral Alain Berset, qui avait comparé la lutte contre le virus à un marathon plutôt qu'à un sprint. Depuis le semi-confinement, elle s'entraîne en effet pour la distance du marathon. « Cela me motive et je trouvais qu'il était temps d'essayer quelque chose de nouveau », explique la championne du monde sur 400 m.

Photo : Sigg Fotografie

« J'ai toujours eu de la peine avec le 400 m », raconte Catherine Debrunner, qui a failli abandonner cette distance quelques mois à peine avant les CM. Mais après avoir changé de fauteuil de course et de domicile et repris les entraînements pour des compétitions, elle a amélioré son meilleur temps de deux secondes. A Dubaï, elle a alors remporté le sacre mondial sur 400 m et l'argent sur 800 m.

Photo : Stefan Bohrer

Après son titre de championne du monde à Dubaï, Catherine Debrunner a été chaleureusement accueillie par ses élèves.

Comme nouvel objectif pour cette année, l'athlète s'est fixé le marathon de Londres en octobre, pour autant que celui-ci ait lieu. Un marathon en ligne n'attire pas la Thurgovienne, plutôt proche de la nature. L'athlète a besoin de l'ambiance de compétition et souhaiterait vivre son premier marathon à l'air libre. « Si ce n'est pas possible en octobre, ce sera peut-être pour avril », déclare Catherine avant d'ajouter : « Je voudrais avant tout découvrir le monde du marathon. Viser plus haut serait trop ambitieux au vu de mon taux d'occupation dans mon travail. » Pour la Thurgovienne, les courses sur piste des Jeux Paralympiques de Tokyo restent l'objectif majeur de 2021.

Un semi-confinement dans l'enseignement primaire

Le quotidien de Catherine a aussi changé à l'école. En tant qu'enseignante au primaire, elle a passé presque plus de temps dans l'établissement qu'en temps normal, car elle rencontrait ses élèves individuellement pour leur donner leurs devoirs et en discuter. Les élèves de 3e HarmoS sont encore trop jeunes pour l'enseignement en ligne. L'école à la maison n'a pas été facile pour toutes les familles, mais la plupart s'en sont bien tirées. Flexibilité, sang-froid : des maîtres-mots qui accompagnent aussi l'enseignante face aux modifications de son quotidien. Catherine a organisé ses journées d'entraînement en fonction de ses rendez-vous, sans pourtant manquer d'unités d'endurance et de force. Etre moins souvent en déplacement lui a laissé plus de temps.

Du temps pour penser à ce qui est important dans la vie, pour lever le pied et pour se fixer de nouveaux objectifs, du temps qui reste pour Catherine un cadeau de cette période difficile. Et lorsqu'elle n'a pas vraiment le moral, l'athlète se dit : « Le sport est le meilleur psychologue. » En outre, la championne a sur son mur une autre source de motivation : une photo d'elle avec sa médaille d'or remportée aux CM de Dubaï. Même si cette médaille n'est plus au cœur des pensées de Catherine, les sentiments positifs qui lui sont associés restent dans la mémoire de l'athlète.

Photo : Stefan Bohrer

Catherine Debrunner et ses élèves de 3e HarmoS à Waltenschwil (AG).

Premium Partenaires

Swiss Paraplegic Foundation

Nous recherchons de nouveaux sponsors

Fondateurs

Sport suisse en fauteuil roulant
ASSOCIATION SUISSE DES PARAPLEGIQUES

PluSport
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

L'année sans Jeux Paralympiques

Le 25 août 2020, une délégation de Swiss Paralympic aurait dû défiler dans le stade national de Tokyo pour l'ouverture des XVIes Jeux Paralympiques. L'ambiance aurait été fantastique. En effet, la plupart des compétitions se seraient tenues à guichets fermés. Mais voilà que la propagation du coronavirus avait entraîné, six mois plus tôt, des mesures de confinement dans le monde entier.

Si le report de ces Jeux n'a pas constitué de surprise, son annonce est intervenue plus tôt qu'on ne s'y attendait. Pour toutes les personnes concernées, le fait de devoir se réorienter et se réorganiser a constitué un grand défi. « Tout le processus doit être repensé », a déclaré le Chef de Mission Roger Getzmann après l'annonce de ce report. « Haut les cœurs », lançait de son côté René Will, président du Conseil de fondation de Swiss Paralympic. Tous deux considèrent le report des Jeux Paralympiques comme la décision qui s'imposait. « Nos athlètes méritent de concourir dans de meilleures conditions. Ce sont leurs records personnels et non des considérations sanitaires qui doivent être au cœur de l'attention », selon René Will.

UNE TÂCHE HERCULÉENNE

Mais il ne suffit pas de claquer des doigts pour transformer Tokyo 2020 en Tokyo 2021. Les appartements du village des athlètes étaient pour la plupart déjà vendus ou loués pour 2021. D'autres manifestations étaient déjà prévues sur les sites de compétition et les hôtels s'étaient bien sûr attendus à des réservations en 2020.

Il a fallu renégocier tous les contrats. A la mi-juillet, le Comité d'organisation de Tokyo 2020 a finalement confirmé que les sites de compétition seraient également à disposition en 2021. Le programme pourra lui aussi être repris. « Ce sont surtout l'IPC et le CO local qui vont au-devant d'une tâche herculéenne », explique René Will. En outre, la propagation du coronavirus impose des mesures de protection pour 2021.

Afin que Swiss Paralympic puisse sélectionner les bons athlètes au bon moment, il faudra prendre un nouveau départ et avoir le temps d'organiser des compétitions de sélection avant les Jeux Paralympiques. Les sélections doivent être fair-play. En raison de l'annulation des compétitions de qualification, les concepts de sélection sont modifiés petit à petit. Toutefois, de nombreuses questions restent ouvertes en ce qui concerne les Championnats du monde et d'Europe. Les CM de tir sportif ont d'abord été repoussés à l'automne, puis complètement annulés. Une annulation a aussi frappé les CM de cyclisme, initialement prévus pour début juin. Les CM d'athlétisme et de badminton ont été repoussés à 2021.

Alors que de nombreuses incertitudes demeurent, les athlètes doivent entretenir leur motivation à s'entraîner.

Même si l'on ne saura que l'année prochaine qui représentera la Suisse au Japon, on peut d'ores et déjà affirmer que c'est une équipe puissante qui s'envolera pour Tokyo. Dans les sports où la Suisse a le plus brillé lors des deux dernières éditions des Jeux Paralympiques, l'athlétisme et le cyclisme, plusieurs athlètes ont des chances de médaille. De brillants résultats sont aussi envisageables en natation et en badminton. Pour produire les médailles tant convoitées, la population japonaise a collecté des appareils électroniques dans le pays entier. Ces appareils ont été recyclés et les matières premières réutilisées pour fabriquer les médailles que les athlètes se disputeront en 2021.

L'ESPOIR D'UN VACCIN

« Ce qu'il va se passer en 2021 n'est pas encore gravé dans du marbre », prévient René Will, qui compte sur la science et sur un vaccin qui garantirait le déroulement des Jeux d'été. « Si une deuxième vague se déclare, il faudra réévaluer la situation. » Roger Getzmann est du même avis : « Sans vaccin, le maintien des Jeux semble compromis. »

Pour le Chef de Mission Roger Getzmann, l'année a été plus calme sans les Jeux Paralympiques. Mais il regarde déjà vers l'avenir : « Si nous revenons de Tokyo en septembre prochain et qu'il faut partir pour Pékin au mois de mars suivant déjà, Swiss Paralympic devra faire face à un grand stress organisationnel. »

Que pensent le Chef de Mission et le président du Conseil de fondation des compétitions en ligne, de plus en plus nombreuses depuis le semi-confinement ?

« A mon sens, cela doit rester une solution de secours. Le sport se nourrit d'émotions et de rencontres personnelles en compétition. Si les visioconférences sont un bon substitut des réunions, le virtuel convient mal aux compétitions sportives », pense René Will. Roger Getzmann abonde dans ce sens : « Il est certainement très intéressant de voir cela une fois, mais cette solution ne convient assurément pas à des compétitions officielles avec prix en espèces à la clé. Il faut un contrôle et une traçabilité pour garantir l'équité. » Pour 2021, Swiss Paralympic espère des compétitions équitables devant un public en or. Reporter n'est pas renoncer.

QUELS ENSEIGNEMENTS R. GETZMAN TIRE-T-IL DE LA CRISE DU CORONA ?

Une crise s'accompagne toujours de possibilités d'évolution telles que la numérisation ou une invitation à se remémorer certaines valeurs. On redécouvre par exemple à quel point faire plus de sport est profitable ou à quel point il est agréable d'avoir plus de temps, même à la maison. La Suisse se tirera probablement mieux d'affaire que d'autres pays. Comme la dette publique est moindre qu'ailleurs, nous pouvons atténuer les répercussions de la crise et le marché restera plus ou moins stable.

COMMENT RENÉ WILL A-T-IL VÉCU LA CRISE DU CORONAVIRUS ?

Quand on est responsable de PluSport et président du SPC, on se fait d'un côté beaucoup de souci pour la survie de ces organisations et on se demande ce qu'on peut faire pour atténuer les répercussions économiques. PluSport va enregistrer une perte annuelle à sept chiffres. L'initiative de soutien actuelle de l'OFSPO et de Swiss Olympic est donc d'autant plus bienvenue. D'un autre côté, je voudrais également retenir les aspects positifs, comme les bonnes expériences faites avec les visioconférences, qui ont permis de réduire les temps de trajet et l'impact environnemental tout en nous amenant à revaloriser les rencontres personnelles.

Partenaires
suva
TOYOTA
Allianz
SWISS
JOSEPH VOEGELI STIFTUNG FÜR VERUNFALLTE SPORTLER
REYL innovative banking

Retour sur l'ère des fauteuils de course « maison »

Les pionniers et les pionnières du sport en fauteuil roulant ont été des personnes bricoleuses et fignoleuses et des athlètes qui voyaient dans leur fauteuil un appareil sportif. Il y a exactement 60 ans, Rome accueillait les premiers Jeux Paralympiques. Depuis, le sport paralympique s'est fortement développé et professionnalisé.

Photo : Comité paralympique italien

La délégation suisse aux premiers Jeux Paralympiques en 1960 à Rome. Simone Knüsli y a remporté une médaille d'argent en natation et Denis Favre une médaille d'or en natation et deux médailles d'argent en athlétisme. A cette époque, les fauteuils de course légers en carbone n'existaient pas, et les fauteuils de la vie courante étaient deux à trois fois plus lourds qu'aujourd'hui.

Photo : Comité paralympique canadien

C'est lors des Jeux Paralympiques 1976 de Toronto que l'on voit apparaître les premiers fauteuils roulants modifiés pour le sport de compétition. Tous les éléments non indispensables ont été retirés pour un allègement maximal. C'est aussi à Toronto que l'on voit pour la première fois des athlètes amputés et déficients visuels participer à des compétitions paralympiques.

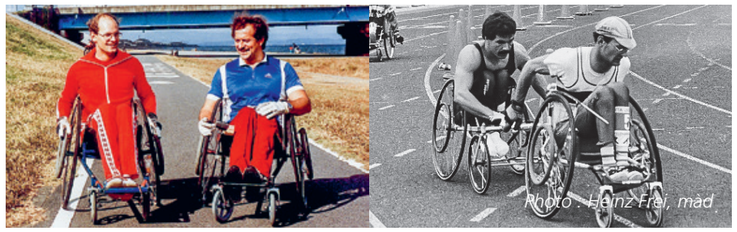


Photo : Heinz Frei, màd

Heinz Frei et Peter Gilomen en 1983 lors du premier marathon d'Oita au Japon (à g.). Heinz Frei détient le record du monde sur ce parcours depuis 1999. Depuis les années 1980, il a remporté de nombreuses médailles lors de marathons, de CM et de Jeux Paralympiques « avec un fauteuil de la marque Bricoperso », comme il aime à le dire. Agé de 62 ans, Heinz Frei est toujours actif comme coureur de handbike. Il s'est souvent rendu au Japon pour des compétitions (à dr.).

Photo : ASP, màd

Rainer Küschall reste le précurseur par excellence en matière de construction de fauteuils roulants. En 1986, il remporte même le prix du design du musée d'art moderne de New York pour son modèle « Competition ».

Photo : Heinz Frei, màd

Lors des Jeux Paralympiques 1988 de Séoul, Heinz Frei (à g.) concourt pour la première fois sur piste avec un fauteuil de course à trois roues, sans tube de direction toutefois. Le fauteuil à trois roues a bientôt du succès également sur route. « Le progrès a été si rapide que souvent, on ne pouvait garder un nouveau fauteuil de course qu'une saison avant de devoir en changer pour ne pas perdre », raconte Heinz Frei.

Photo : Franz Nietlispach, màd

Daniela Jutzeler et Franz Nietlispach. Dans les années 1990, les fauteuils en aluminium viennent remplacer les fauteuils en titane. Aujourd'hui, c'est le carbone qui semble remporter tous les suffrages. Daniela Jutzeler décède le 5 août 1994 lors d'une course d'entraînement. Après sa mort, Franz Nietlispach, Heinz Frei et Erwin Zemp fondent avec ses parents la Fondation Daniela Jutzeler, dédiée à la promotion des jeunes athlètes en fauteuil roulant.

Partenaires médical

crr sion

swiss olympic MEDICAL CENTER Sportmedizin Nottwil

rehaklinik bellikon Unfall- und Sportreha

360 kilomètres pour le sport paralympique

Photos : Célina Meyer

Départ réussi à Val Lumnezia dans les Grisons.

Hugues Jeanrenaud a traversé les Alpes suisses d'est en ouest en 12 jours pour réunir des dons pour les athlètes paralympiques qui se préparent pour Tokyo 2020. Le coureur de montagne d'Yverdon-les-Bains est parti le 6 août de Lumbrein (GR) accompagné par l'athlète Marcel Hug, la sprinteuse Elena Kratter, le skieur de fond Luca Tavasci et le joueur de badminton Marc Elmer avant de continuer son parcours en montagne tout seul jusqu'au Tessin. Après la traversée des Alpes bernoises sous la chaleur ou sous la pluie il a retrouvé Théo Gmür à Gstaad pour traverser la frontière linguistique avec le skieur valaisan. Lors de son arrivée à Montreux, Swiss Paralympic et d'autres athlètes l'ont accueilli chaleureusement.

Marcel Hug (à g.), Elena Kratter et Hugues Jeanrenaud.

Luca Tavasci (à g.) et Marc Elmer.

DES DONS POUR LA PRÉPARATION AUX JEUX PARALYMPIQUES

Outre le défi sportif personnel, l'enjeu pour le coureur de 43 ans consiste avant tout à faire des rencontres et à soutenir les athlètes porteuses de handicap. Le Romand a assumé lui-même les frais de son aventure. Tous les dons sont reversés aux athlètes paralympiques via Swiss Paralympic. Ils seront utilisés pour financer la participation des athlètes aux championnats d'Europe et du monde où ils se qualifieront pour Tokyo 2020 et pour les tenues de compétition des athlètes lors des Jeux paralympiques.

Marcel Hug et Hugues Jeanrenaud s'échangent avant le lancement du projet 360°.

SWISS PARALYMPIC APPRÉCIE CETTE INITIATIVE SPONTANÉE

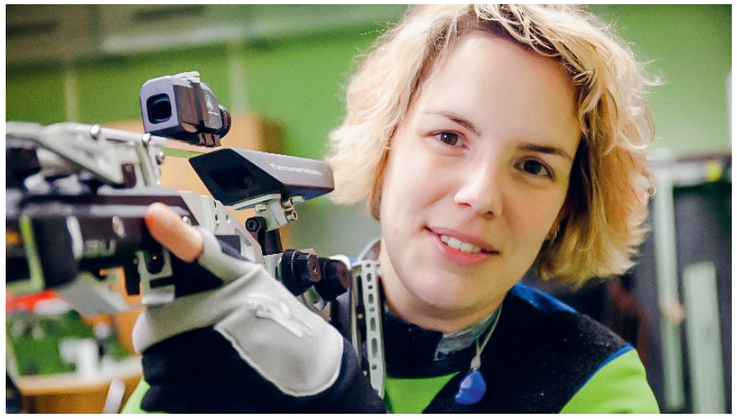
La crise du coronavirus a lourdement frappé le sport, les incertitudes restent nombreuses. Swiss Paralympic se réjouit donc d'autant plus de l'action spontanée du Romand : « Il s'agit d'un précieux soutien qui relie les athlètes de toutes les régions linguistiques et que nous apprécions beaucoup » , dit la secrétaire générale Conchita Jäger.

Swiss Paralympic tient à remercier chaleureusement tous les donateurs. Nous remercions tout particulièrement :

Vischnaunca Lumnezia

CLUB EN FAUTEUIL ROULANT GENEVE

Cette newsletter ayant été imprimé avant la fin du projet, vous trouverez toutes les informations, photos et messages de remerciement sur le site web de Swiss Paralympic :



La perfectionniste Nicole Häusler souhaite plus de concurrence suisse

Lorsque Nicole Häusler appuie sur la gâchette de sa carabine à air comprimé le mercredi après-midi à Lucerne, tout est question de secondes et de millimètres. En effet, le milieu de la cible est un minuscule point d'un demi-millimètre. Le tir est un sport de précision dans lequel il faut maintenir une concentration maximale durant plus d'une heure pour viser la cible… 60 fois. Nicole n'est vraiment satisfaite qu'en voyant s'afficher un 10 sur l'écran à chaque tir.

La tireuse a mis le semi-confinement à profit pour établir un nouveau record personnel en tir couché, tester sa nouvelle carabine, optimiser sa technique de tir avec celle-ci et s'entraîner au tir à sec sur des cibles électroniques chez elle, sans munitions, à 8 mètres de distance entre sa porte d'entrée et son salon. Nous avons posé les questions suivantes à l'athlète après l'un de ses entraînements :

Quelles conséquences le semi-confinement a-t-il eu sur ton quotidien ?
Comme j'ai pu continuer de m'entraîner et de travailler à l'hôpital, mon quotidien n'a pas vraiment changé. Je me déplaçais simplement avec un masque, mais je connaissais déjà les règles d'hygiène grâce à mon travail à l'hôpital. Ce qui était positif, c'est que j'avais plus de temps pour moi. J'ai aussi été étonnée de constater que j'étais si bien équipée pour m'entraîner à la maison. J'ai enfin eu le temps de tout utiliser correctement. Je me suis aussi davantage déplacée avec ma fourche avant, en mettant toujours moins de temps pour boucler mon parcours fixe de 23 kilomètres. Il n'y a que les thérapies qui m'ont beaucoup manqué.

Tu avais déjà obtenu une place de quota pour Tokyo 2020. Comment as-tu vécu le report des Jeux Paralympiques ?
Honnêtement, c'est moins stressant ainsi et les Jeux n'auraient pas été équitables si certains athlètes avaient pu s'entraîner et d'autres non. Il n'y a pas de raison que les Jeux soient moins formidables l'année prochaine que cette année. Toute autre solution aurait été injuste.

On sous-estime souvent les efforts à consentir dans le tir sportif. Pourquoi a-t-il tout à fait sa place dans le sport d'élite ?
Le tir est souvent perçu comme un sport de deuxième classe qu'on peut pratiquer lorsqu'on est plus âgé. Je trouve cela dommage. Ce sport est sous-estimé. Beaucoup de personnes ne savent pas qu'une compétition debout dure 1h 15 et qu'il faut rester extrêmement concentré durant tout ce temps. J'espère aussi que nous trouverons encore quelques jeunes en Suisse qui voudront rejoindre le mouvement.

Souhaiterais-tu plus de concurrence ?
C'est agréable de réussir, mais je trouverais stimulant d'avoir plus de concurrence suisse, de ne pas faire les trajets seule et de pouvoir échanger. Les échanges sont profitables. De mon côté, je pourrais transmettre une partie de mon expérience.

Pourquoi aimes-tu pratiquer le tir sportif ?
Le sport apporte de nombreux bienfaits. Je ne pense pas aux voyages, mais bien davantage à l'estime de soi qu'on développe en atteignant certains objectifs et en recevant des réactions positives. Pour moi, il est important que les gens voient qu'on peut faire du sport de haut niveau avec un handicap. Je voudrais aussi contribuer à une meilleure connaissance du tir sportif et montrer que la maladie ne doit pas toujours être au premier plan.

Dans le tir sportif en fauteuil roulant, il y a des compétitions mixtes. La plupart du temps, tu te classes première ou deuxième femme. Ne trouves-tu pas injuste de concourir contre des hommes ?
Si on commence à réfléchir à ce qui est équitable ou non dans le sport paralympique, autant ne pas participer. Les choses ne seront jamais parfaites, mais je les prends comme elles sont. Pour que la situation puisse changer, il faudrait que plus de femmes participent. Mais ce n'est pas un problème pour moi. J'ai côtoyé le sport masculin toute ma vie. Mon père pratiquait le hornuss et de mon temps, la moto et le cyclisme réunissaient plutôt des hommes.

Pourquoi avoir précisément choisi le tir sportif ?
Rien ne me liait au tir. Une fois que ma sclérose en plaques a été diagnostiquée et que la pratique du curling est devenue impossible, j'ai demandé à notre manager

du sport ce que je pouvais encore envisager. Il a d'abord pensé au rugby en fauteuil roulant. J'aime bien ce sport, mais je ne me verrais pas le pratiquer. Le tir sportif a ensuite été envisagé, et j'ai appris qu'il était possible d'en faire avec un handicap assez prononcé. J'ai donc essayé.

Es-tu plutôt sport individuel ou sport d'équipe ?
De temps en temps, nous tirons en groupe et je trouve cela cool, mais j'apprécie aussi d'être en lice pour moi. La pression n'est pas la même. En groupe, on a peur de ne pas être à la hauteur et on ressent la pression des autres. Dans le sport individuel, la gestion de la pression est une affaire personnelle. Je me mets moi-même énormément de pression, ce qui me complique parfois la vie. Cela fait partie de moi. Je n'ai pas encore trouvé le moyen de réduire ce phénomène. Le perfectionnisme fait son œuvre, c'est ainsi.

Quelles caractéristiques te définissent le mieux ?
Perfectionniste dans le sport, positive au quotidien, mais aussi réaliste par rapport à mes propres capacités. Du fait de ma maladie, je suis aussi constamment amenée à m'adapter. Je suis prête à faire des compromis, mais j'ai besoin de comprendre pourquoi. Durant les entraînements, je remets aussi certaines choses en question et ne dis pas « oui » à tout. Walter le sait et cela fonctionne bien ainsi, pour autant qu'il m'explique son processus de pensée. Il parlerait peut-être d'entêtement de ma part, mais je dois simplement pouvoir comprendre le bien-fondé des instructions.

Avec Walter, vous semblez former le parfait duo athlète-entraîneur. Est-ce bien le cas ?
« Wale » est mon entraîneur personnel. Nous fonctionnons vraiment bien ensemble. Bien sûr, nous avons parfois des discussions animées, mais dans un sens positif. Nous faisons aussi de temps à autre des excursions pour nous aérer l'esprit, ce que je trouve super. Nous avons trouvé un bon schéma de fonctionnement.

Quel est ton objectif en cette année sans Jeux Paralympiques ?
Jusqu'en septembre, il y a encore une compétition de carabine à air comprimé où chacune et chacun participe à domicile et saisit ses propres résultats. Ainsi, on s'entraîne une fois par mois avec la pression d'une compétition, puisque cela se terminera par un classement avec certificat. Avant la crise du coronavirus, les athlètes étaient tous d'Allemagne, d'Autriche et de Suisse. Aujourd'hui, plus de pays sont représentés.

Supplier
GLOBETROTTER Reisen statt Ferien
swisscom
reusch LOVE YOUR SPORT
wams
ricklwyss Imprimerie multi-talents – www.riwy-dl.ch
erima
rivella
SCHWEIZERHOF HOTEL & SPA

Utiliser sa tête et pas seulement son corps

Entre juin 2019 et mars 2020, le cycliste Tobias Fankhauser a effectué un stage au Secrétariat général de Swiss Paralympic à Ittigen. Il revient ici sur cette expérience :

Pour moi, ce stage a été l'occasion idéale de faire travailler ma tête en dehors du sport et de poser un pied dans le monde du travail. En juillet 2017, j'ai terminé mes études en économie d'entreprise à la FHNW. Je me suis alors demandé : « Jusqu'où pourrais-je encore aller si je ne me concentrais plus que sur le sport ? » Le niveau de l'élite mondiale est toujours plus élevé. Il valait donc la peine de tenter le coup. J'ai trouvé cette expérience passionnante. J'avais plus de temps pour m'entraîner, je n'avais pas de cours et d'examens à prendre en compte et surtout, j'avais plus de temps pour récupérer. Mais j'ai aussi remarqué que les activités cérébrales me manquaient et que je voulais, voire devais, faire retravailler un peu ma tête.

Cette idée s'est aussi fait son chemin jusqu'à Swiss Paralympic et Conchita Jäger m'a proposé ce stage dans le domaine des médias et de la communication. J'y ai travaillé à un peu plus de 20 %, avec une journée au Secrétariat général à Ittigen et le reste en télétravail. Durant mon stage, je me suis principalement occupé du site Internet. Une tâche récurrente qui m'a accompagné durant tous ces mois a été la rédaction de portraits d'athlètes. Cela m'a permis de mieux connaître les athlètes de Swiss Paralympic et d'en apprendre un peu plus sur le quotidien (d'entraînement) dans d'autres sports.

En marge de mon stage, j'ai continué à me concentrer sur le handbike. La saison battait alors son plein pour moi. Mes compétitions m'ont conduit à parcourir la moitié de l'Europe et à me rendre au Canada. Mais travailler un jour par semaine me faisait du bien et j'ai pu avoir congé sans problème lorsque je devais m'absenter assez longuement pour des courses ou des camps d'entraînement. D'un point de vue sportif, les CM disputés à Emmen, aux Pays-Bas, ont été le temps fort de ma saison. Après des mois de hauts et de bas, je suis parvenu à me hisser au 4e rang en course sur route, mon meilleur résultat de CM et de Coupe du monde depuis 2017. Après la saison, il était grand temps pour moi de faire une pause dans mes entraînements et j'ai mis mon handbike de côté. Heureusement, je ne me suis pas ennuyé durant cette période. J'ai rattrapé ce que je n'avais pas pu faire durant la saison ou qui m'avait manqué. Dans mon travail, j'ai pu participer à l'élaboration du dernier « merci » et voir comment des brouillons évoluent jusqu'à devenir un imprimé.

Depuis le mois d'avril, le mot d'ordre pour moi est #allin4tokyo. Je veux assurer ma qualification pour mes troisièmes Jeux Paralympiques et faire partie des meilleurs à Tokyo. Pour cela, je vais devoir montrer ma forme dans différentes courses, avec succès je l'espère suite à ma préparation de cet hiver.

Le stage a été extrêmement intéressant pour moi car il m'a permis de passer de l'autre côté du miroir. J'ai pu voir comment l'équipe du Secrétariat général de Swiss Paralympic – petite mais costaude ! – s'engage pour nous autres athlètes et met tout en œuvre pour que nous puissions vivre notre passion dans les meilleures conditions possibles.

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU LE SEMI-CONFINEMENT ET LA CRISE DU CORONAVIRUS ?

Dany Gehrig, voyagiste et directeur de Globetrotter

Au début du semi-confinement, nous avons manqué d'informations fiables. Les compagnies aériennes ont interrompu leur activité alors que des milliers de clientes voulaient rentrer chez eux sans délai. Grâce à notre « cellule de crise », nous avons pu agir rapidement. Actuellement, le manque de nouvelles réservations se fait sentir et l'ouverture des pays extérieurs à l'Europe est hésitante. Nous non plus, nous n'échappons pas à la nécessité de nous restructurer. Nous avons profité de la crise pour adopter un modèle de direction basé sur la sociocratie. Selon des règles claires, les décisions importantes sont prises avec l'implication du personnel, qui peut ainsi influencer l'avenir de Globetrotter.

Andrea Meier, responsable Partnership, Sponsoring & Live Experiences chez Swisscom

Dans le domaine du sponsoring et des expériences live, quelques manifestations ont malheureusement dû être annulées ou reconverties à la dernière minute en événements en ligne. C'est ce qu'il s'est par exemple passé avec l'Assemblée générale de Swisscom, qui s'est tenue pour la première fois par voie électronique. Le plus grand défi a consisté en la clarification de nombreuses questions liées au droit des contrats ainsi qu'en la gestion en télétravail. Le travail à domicile est ancré chez Swisscom depuis un certains temps déja.

Severin Moser, directeur d'Allianz Suisse

Les entretiens avec la clientèle jouent un rôle décisif pour nous. Nous avons rencontré de grands défis à ce niveau, en plus de chercher à maintenir notre capacité financière. Toutefois, nous avons aussi vécu beaucoup d'expériences positives : Le passage au télétravail a très bien fonctionné. De toute façon, la crise n'a fait que nous rapprocher. C'était appréciable de voir que nous parvenions à être là pour notre clientèle même dans des temps difficiles, via un conseil par appels vidéo. Nous enregistrons les mêmes valeurs au niveau du service clientèle et du service des sinistres qu'avant la crise. A l'avenir, notre manière de faire notre travail va certainement évoluer avec moins de déplacements et plus de visioconférences.

Grégory Chambaz, entraîneur national de ski alpin

Le semi-confinement a été radical. D'un jour à l'autre, nous n'avons plus pu voir nos athlètes. Nous nous sommes donc réorganisés efficacement et avons immédiatement introduit un nouveau programme en ligne pour surveiller les entraînements : un super outil ne prenant que 3 minutes par jour aux athlètes. Mon quotidien a aussi été bien rempli, avec de nombreuses conférences et groupes de travail en ligne. Puis, ma mobilisation dans l'armée a marqué le début d'une période enrichissante, bien que marquante. Après une telle période, on apprécie d'autant plus l'équipe et l'ambiance positive qui y règne.

Claudio Perret, entraîneur personnel de Manuela Schär

Manuela s'est rapidement adaptée aux nouvelles réalités du semi-confinement. Elle s'est occupée d'installer chez elle l'infrastructure d'entraînement nécessaire. Nous avons opté pour une planification de l'entraînement hebdomadaire afin de pouvoir réagir avec flexibilité. La musculation a été difficile à mettre en place à domicile mais nous avons trouvé des solutions. Une fois de plus, j'ai pu voir à quel point il est important de pouvoir compter sur des athlètes aussi indépendantes et proactives que Manuela.

Annick Meystre, nouvelle membre du Conseil de fondation de Swiss Paralympic

Le dicton veut que toute crise a quelque chose de bon. Il en fut donc de même pour cet arrêt sur image de quelques semaines, nous permettant de ralentir le rythme effréné auquel nous fonctionnons habituellement. Qui dit confinement dit également nouvelles technologies. Sur un volet sportif, il est certain que les athlètes ont vu dans un premier temps leurs rêves s'évanouir et ont fait preuve dans un deuxième temps d'imagination afin de rester en forme malgré les prescriptions de la Confédération. Cette césure nous aura-t-elle permis de changer nos habitudes ?

Gold Team

RAIFFEISEN

Reha Rheinfelden

cubetech

PRO FUTURA
Zukunft schenken – Verantwortung tragen.

Impressum
Editeur, textes: Swiss Paralympic, Sarah Ennemoser, Tobias Fankhauser
Traduction: Semantis Translation
Impression, réalisation: Rickli+Wyss AG
Adresse de contact : Swiss Paralympic, Maison du Sport, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen près de Berne

5 RÉPONSES DE...

André Voegeli, président de la fondation Josef Voegeli

Soutien de longue date des athlètes paralympiques, la fondation Josef Voegeli a prolongé de trois ans le partenariat qui la lie à Swiss Paralympic depuis maintenant treize ans. Cette fondation d'utilité publique a été créée en 1987 par l'ancien directeur du Tour de Suisse et du Hallenstadion Joseph « Sepp » Voegeli après les graves accidents de deux cyclistes. Elle a pour but de soutenir financièrement les sportives et sportifs victimes d'un accident.

André Voegeli, président de la fondation Josef Voegeli

JOSEPH VOEGELI STIFTUNG
FÜR VERUNFALLTE SPORTLER

1. Monsieur Voegeli, comment avez-vous vécu cette pénible crise du coronavirus ?
J'ai passé la plupart de cette période à l'hôpital en raison d'une autre maladie. Le fait qu'on ne puisse pas recevoir de visites durant tout ce temps a constitué le plus grand défi à côté des chimiothérapies.

2. Vous soutenez Swiss Paralympic depuis 2007. Comment avez-vous perçu les Jeux Paralympiques au fil du temps ?
J'ai l'impression que la couverture médiatique a augmenté. Un désavantage se présente assurément les années où se déroulent à la fois la Coupe du monde de football et les Jeux Olympiques. S'il y a ensuite encore une retransmission des Jeux Paralympiques, une certaine lassitude du sport se fait peut-être ressentir du côté du public.

3. Quels sports paralympiques aimez-vous particulièrement suivre ?
Tous les sports sur roues me tiennent spécialement à cœur. Je trouve les courses en fauteuil roulant particulièrement intéressantes avec leur « finish » parfois captivant. C'est du pur sport d'élite. Mais les autres sports ont aussi gagné en importance depuis que l'avalanche de médailles a été calmée .

4. Qu'est-ce qui distingue la fondation Josef Voegeli ?
La fondation Joseph Voegeli se distingue par le fait que les demandes de contributions de soutien sont traitées rapidement par le Conseil de fondation, sans bureaucratie inutile. Depuis sa fondation, des athlètes de 12 sports ont été soutenus par un versement unique ou par des contributions annuelles, par exemple pour des reconversions. En outre, nous maintenons les frais administratifs à un minimum absolu, à savoir 1 %. Lors des réunions, tous les membres du Conseil de fondation paient eux-mêmes leur repas de midi.

5. Avez-vous déjà assisté à un événement de sport paralympique ? Si oui, avez-vous un beau souvenir ou une anecdote à raconter ?
J'ai assisté à deux événements : un à Muttenz, sur la piste cendrée, où j'ai été séduit par l'atmosphère internationale ; mais j'ai été encore plus impressionné à Nottwil il y a quelques années, où le speaker était excellent et où Heinz Frei a été bruyamment fêté à l'arrivée.

Les contrats de sponsoring suivants ont été renouvelés ou conclus :

Swiss Paraplegic Foundation
JOSEPH VOEGELI STIFTUNG FÜR VERUNFALLTE SPORTLER
rickliwyss Imprimerie multi-talents – www.riwy-di.ch
Reha Rheinfelden
RAIFFEISEN
REYL innovative banking
erima
EMIL EGGER
Schindler
BWT BEST WATER TECHNOLOGY

Vous souhaitez soutenir le sport handicap en Suisse ?

Versement en ligne :
https://www.swissparalympic.ch/fr/qui-sommes-nous-fr/dons/
(Carte bancaire, Carte PostFinance, Carte de crédit, Paypal, Twint etc.)

Virement bancaire :
UBS AG, CH64 0022 7227 2432 51M6 R, Swiss Paralympic, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen

Bulletin de versement :
Vous pouvez remplir le formulaire en ligne http://www.swissparalympic.ch/dons

A demander à l'adresse mail@swissparalympic.ch ou au +41 31 359 73 50