

# **UNE CONFIANCE AVEUGLE ET RÉCIPROQUE**

Relation d'aide  
entre une personne  
handicapée de la vue  
et son guide



## Remerciements

Mes remerciements s'adressent à tous ceux qui m'ont apporté une aide précieuse, en me soutenant lors de l'élaboration de ce travail de recherche.

Je souhaite exprimer en particulier ma gratitude aux personnes suivantes :

À mes parents qui m'ont aidée à choisir ce sujet et qui ont été présents durant l'écriture de ce mémoire.

Aux membres du Groupement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants (GRSA), pour leur accueil chaleureux, leur disponibilité et l'intérêt porté à ma thématique.

Aux membres du GRSA qui ont donné de leur temps pour participer à mes différents entretiens.

À mon directeur de mémoire, M. Hans-Peter von Aarburg, qui m'a épaulée et guidée dans les moments d'incertitude.

À Séverine Ischi qui s'est donné la peine de relire ce travail et a apporté différentes corrections.

À ma famille et mes amis qui m'ont encouragée tout au long de la rédaction.

<p>« Les opinions émises n'engagent que leur auteur. La forme masculine est utilisée dans le présent document pour faciliter la lecture, les termes employés s'appliquent aussi bien aux personnes de sexe féminin que masculin. »</p>
--

## Résumé

Dans notre société, la confiance est un sentiment qui touche de nombreux domaines tels que la politique, le management, les activités sportives. La construction de la confiance en soi apparaît dès la première enfance, il est donc important que les parents accordent une place importante à leur enfant, qu'ils le soutiennent et le valorisent. Lorsque l'individu rencontre des périodes difficiles, l'entourage l'aide à surmonter les différentes problématiques, il acquiert ainsi un socle solide de confiance en soi.

La cécité n'est pas un obstacle à la pratique du ski. Le GRSA (Groupement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants) permet aux personnes déficientes de la vue de s'adonner aux plaisirs des sports de glisse, grâce à un tandem, composé d'un guide portant une veste rouge et d'une personne malvoyante vêtue d'une veste jaune. Lors de la descente à skis, des consignes sont données par le guide, afin de diriger la trajectoire ; ils parviennent à se comprendre et le lien de confiance se crée.

Il est important d'entretenir l'équilibre de cette confiance, car celle-ci doit être toujours adaptée. En effet, le fait de se surestimer et de ne pas prendre en compte l'environnement peut être une cause d'accidents. La manière dont ce lien unique se crée, consistera la principale analyse dans ce mémoire. Pour commencer, l'intérêt sera porté sur la confiance en soi, sur l'avènement de la confiance en l'autre et, finalement, sur la confiance réciproque. Ces étapes sont essentielles pour la construction du tandem guide/non-voyant sur les pistes de ski.

**Mots-clés :** confiance en soi, confiance aux autres – réciprocité – aveugle – pratique du ski – communication – tandem.

## Abréviations

ASLAA :	Association Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes
BPA :	Bureau de prévention des accidents
CPHV :	Centre Pédagogique pour Handicapés de la vue
FIS :	Fédération Internationale de Ski
FSA :	Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants
GRSA :	Groupeement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants
OFAS :	Office Fédéral des Assurances Sociales
OJ :	Organisation Jeunesse

## Table des matières

<b>1. Introduction</b>	<b>1</b>
<b>2. Terrain de recherche</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Groupement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants</b>	<b>3</b>
2.1.1. Présentation du GRSA	3
2.1.2. Historique	4
2.1.3. Organisation interne	4
2.1.4. Déroulement d'un camp de ski	5
2.1.5. Financement	6
2.1.6. Formation de guidage	6
<b>2.2. Origine et définition de la pratique du ski</b>	<b>7</b>
2.2.1. Préparation	8
2.2.2. Les pistes de ski	8
2.2.3. Sécurité	9
2.2.3.1. Accidents	9
<b>2.3. Déficiences visuelles</b>	<b>10</b>
2.3.1. Être aveugle	11
2.3.2. Être aveugle et pratiquer le ski	12
<b>2.4. Tandem</b>	<b>13</b>
2.4.1. Positionnement	13
2.4.2. Responsabilité	13
2.4.3. Ordres	14
2.4.4. Remontées mécaniques	14
2.4.4.1. Télécabine	15
2.4.4.2. Télésiège	15
2.4.4.3. Téléski à arbalètes	15
2.4.4.4. Téléski à assiettes	16
<b>3. Concepts théoriques</b>	<b>17</b>
<b>3.1. La confiance</b>	<b>17</b>
<b>3.2. La confiance en soi</b>	<b>17</b>
3.2.1. Définition	17
3.2.2. Les origines de la confiance en soi	19
3.2.3. Le manque de confiance en soi	20
3.2.4. Retrouver la confiance en soi	21
3.2.4.1. Identification du manque	21
3.2.4.2. Apprendre à se connaître	22
3.2.4.3. L'estime de soi	22
3.2.5. Renforcer la confiance en soi	24
3.2.6. Trouver les bons alliés	24
<b>3.3. La relation de confiance</b>	<b>24</b>
3.3.1. Définition	24
3.3.2. Attitudes créant des relations de confiance	25
3.3.3. Réciprocité	26
3.3.3.1. La communication symétrique	26
3.3.4. Équilibre de la confiance	28
<b>3.4. Hypothèses de recherche</b>	<b>31</b>
<b>4. Méthodologie</b>	<b>32</b>
<b>4.1. Approches du terrain</b>	<b>32</b>
<b>4.2. Échantillonnage</b>	<b>33</b>

<b>4.3. Méthode de recueil des données .....</b>	<b>34</b>
4.3.1. Observations exploratoires et entretiens.....	34
4.3.2. Entretiens avec les responsables du camp .....	34
4.3.3. Entretiens avec les tandems .....	35
4.3.4. Entretiens individuels avec les personnes non-voyantes.....	35
<b>4.4. Méthode d'analyse .....</b>	<b>36</b>
<b>4.5. Risques de la démarche .....</b>	<b>40</b>
<b>4.6. Aspects éthiques.....</b>	<b>40</b>
<b>5. Analyse des données .....</b>	<b>41</b>
<b>5.1. La confiance en soi : une base nécessaire.....</b>	<b>41</b>
5.1.1. Parcours de Cassandra, personne non-voyante .....	41
5.1.2. Parcours d'Alexandre, personne non-voyante .....	43
5.1.3. Analyse des tests.....	45
5.1.4. Synthèse et résultat de l'hypothèse n°1 .....	46
<b>5.2. La confiance réciproque : source de plaisir.....</b>	<b>47</b>
5.2.1. Tableau du tandem n°1 .....	47
5.2.2. Tableau du tandem n°2 .....	51
5.2.3. Synthèse et résultats de l'hypothèse n°2 .....	55
<b>5.3. Une confiance mal-adaptée : néfaste pour le tandem.....</b>	<b>57</b>
5.3.1. Une confiance mal-adaptée dans les interactions.....	57
5.3.2. Synthèse et résultat de l'hypothèse n°3 .....	59
<b>6. Conclusion .....</b>	<b>60</b>
6.1. Éléments qui répondent à la question de recherche.....	60
6.2. Impacts du GRSA sur la vie personnelle et professionnelle .....	61
<b>7. Apprentissage personnel .....</b>	<b>62</b>
<b>8. Bibliographie .....</b>	<b>64</b>
8.1. Ouvrages.....	64
8.2. Revue .....	65
8.3. Sources internet .....	65
<b>9. Annexe .....</b>	<b>67</b>
Annexe 1 : Manuel de guidage GRSA.....	67

## 1. Introduction

Bien que la liberté de choisir un thème pour ce travail ait donné naissance à de nombreuses possibilités, mon intérêt s'est concentré sur le ski, car cette passion m'accompagne depuis de nombreuses années. Habitant Nendaz, j'ai rapidement appris et pratiqué ce sport, également en compétition. Le certificat « degré 1 » (de la patente Swiss Snowsports) me permet d'enseigner cette activité avec de bonnes bases professionnelles.

Sur les pistes, je remarquais régulièrement deux personnes qui skiaient ensemble, l'un portant une veste rouge et l'autre une jaune. Mon entraîneur m'a expliqué qu'il s'agissait d'une personne avec un handicap visuel qui pratiquait le ski avec un guide. Cette pratique m'a interpellée : quel niveau de confiance en soi et en l'autre ces personnes doivent-elles avoir pour se laisser guider sur les pistes ?

Cette activité n'est pas sans danger. Malgré un handicap qui me paraît important pour la pratique de ce sport, ces personnes skient avec une aisance extraordinaire. Ce tandem m'impressionne ; j'aimerais comprendre cette capacité à faire confiance à autrui, car celle-ci est une base importante dans toutes relations professionnelles et personnelles. Ainsi, cette pratique est, à mes yeux, très représentative de cette problématique.

L'activité, la relation sociale et le bien-être personnel sont des aspects importants du sport qui sont très complémentaires. En effet, le sport développe de nombreux avantages et le lien social est formateur pour chacun. Selon Serge Paugam, « [...] le terme lien social désigne alors un désir de vivre ensemble, de relier les individus dispersés, d'une cohésion plus profonde de la société. »<sup>1</sup> L'être humain peut difficilement vivre seul, il a besoin de vivre en société pour se construire et évoluer. Pourtant certaines personnes sont marginalisées et isolées. Cela peut être un mal-être ou un handicap que l'on n'arrive pas à intégrer. Ainsi, le sport rassemble des personnes qui éprouvaient une certaine solitude.

Dans la pratique du ski, les personnes malvoyantes sont accompagnées d'un guide pour leur indiquer le chemin. Pour cette activité, il est important d'établir un lien de confiance solide, car la sécurité et l'intégrité physique de la personne déficiente de la vue dépendent d'une tierce personne. En effet, de nombreuses personnes dévalent les pentes et, parmi elles, se trouve parfois une personne qui ne voit pas, portant une veste jaune, accompagnée de son guide avec une veste rouge. Grâce à ces couleurs spécifiques, ils sont identifiables et forment un tandem sur les pistes. Pour parvenir à skier ensemble, un apprentissage est nécessaire et la confiance doit être totale afin que la personne non-voyante se sente en sécurité.

Cette dernière fait part de ses besoins à son guide qui doit apprendre à voir à la place de la personne handicapée de la vue en lui décrivant l'environnement.

---

<sup>1</sup> Paugam, S. (2009). *Le lien social*. Paris, P.U.F. 2<sup>e</sup> éd. « Que sais-je ? ».

La confiance réciproque doit être atteinte, afin de partager une journée de ski agréable. C'est pour cette raison que l'évolution perpétuelle de la relation de confiance au sein du tandem m'intéresse.

Suite à ces réflexions, la question de recherche de cette étude se formule ainsi : Quels sont les enjeux d'une confiance réciproque dans la relation d'aide entre une personne non-voyante et son guide, lors de la pratique du ski avec le GRSA ?

Pour comprendre cette relation, il est important de connaître les composantes de cette confiance. Certes, ces personnes partagent le but commun de pratiquer une activité sportive. Pendant une journée de ski, cette relation de confiance peut évoluer.

«Peut-être imagine-t-on le courage de l'un et le dévouement de l'autre ? »<sup>2</sup> Seule, sans l'accompagnement d'une tierce personne, la personne dont la vue est déficiente peut difficilement pratiquer un sport individuel. Le guide se dévoue pour orienter la personne non-voyante sur les pistes de ski, tout en lui transmettant sa passion. La confiance réciproque devient alors une composante essentielle de la pratique d'un sport à risques, en toute quiétude.

---

<sup>2</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).



## 2. Terrain de recherche



### 2.1. Groupement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants

Le terrain de cette étude est le GRSA dont le principal objectif est de permettre aux personnes ayant une déficience visuelle de pratiquer le ski et ses dérivés. Les membres du GRSA sont constitués de guides et de personnes avec une déficience visuelle.

Le GRSA utilise le terme « rouge » afin de désigner le guide et « jaune » pour la personne ayant une déficience visuelle.

Pour être considéré comme membre du GRSA, l'organisation exige les critères suivants:

- « Maîtriser le français.
- Résider de préférence sur le territoire suisse (cependant les ressortissants d'autres pays peuvent contacter le GRSA.)
- Être âgé de 16 à 55 ans (pour les guides uniquement).
- Les personnes voyantes désireuses de devenir membres doivent avoir suivi une formation de guide ou de médiateur.
- Les personnes handicapées de la vue désirant devenir membres doivent être capables de répondre aux ordres de guidage.
- Les personnes handicapées de la vue peuvent s'inscrire quel que soit leur niveau. Quant aux guides, ils doivent pouvoir skier sans regarder leurs skis pour se concentrer sur le guidage.
- Les personnes qui ne répondent pas à ces critères mais désireuses d'entrer au groupement peuvent être membres amis. »<sup>3</sup>

#### 2.1.1. Présentation du GRSA

Chaque année, le groupement organise plusieurs camps. Ainsi, durant toute la saison, des tandems se retrouvent pour pratiquer le ski. Sur les pistes, le guide porte une veste rouge barrée de noir et le déficient visuel une veste jaune également barrée de noir. Ces vestes sont importantes, car elles permettent de sensibiliser les autres utilisateurs qui profitent également du domaine skiable.

<sup>3</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).

Effectivement, la sécurité est essentielle dans le groupement. Pour éviter l'accident, les usagers du domaine skiable doivent éviter de passer entre la personne handicapée de la vue et son guide, et respecter une distance de sécurité. Dans ce but, le groupement informe la station de son arrivée et avertit les skieurs de leur présence grâce à des affiches visibles dans le domaine.

L'association s'occupe aussi de la formation des guides alpins et des médiateurs dont le rôle, en plus de l'aide pratique, est de soutenir les personnes multi-handicapées à s'insérer dans le groupe et à partager toutes les activités.

### 2.1.2. Historique

La création du GRSA est née de l'idée d'un jeune homme qui avait perdu la vue suite à un accident. Ce dernier était passionné de montagne, de ski et voulait continuer cette activité ; il demanda alors l'aide de plusieurs instructeurs. En 1966, les premières tentatives de la pratique du ski pour les personnes déficientes de la vue furent entreprises aux Mosses, petite station d'hiver située au nord-est de la commune d'Aigle. Des personnes non-voyantes et malvoyantes ont voulu s'initier aux sports de glisse et plusieurs guides se sont portés volontaires pour les accompagner sur les pistes, ce qui a donné naissance au GRSA en 1969. En France, l'ASLAA (Association des Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes) a été créée en 1976. En 2013, le GRSA a fêté ses 44 ans et l'ASLAA ses 37 ans. Le GRSA a créé son propre manuel de guidage, car il a fallu inventer et tester différentes méthodes. « Les maîtres mots du GRSA sont ski, confiance, amitié et convivialité. Une prévenance aussi discrète que naturelle s'installe très vite, si bien qu'on oublie qui voit ou pas. Groupement Résolument Sympathique et Attachant. C'est l'histoire de sportifs pas tout à fait comme les autres. C'est l'histoire de deux personnes, l'une voit, l'autre peu ou pas. C'est l'histoire d'une cordelette d'or qui les relie l'un à l'autre. »<sup>4</sup>

### 2.1.3. Organisation interne

Les membres du GRSA, âgés entre dix et vingt-cinq ans, font partie des OJ (Organisation Jeunesse). Dans cette organisation, les jeunes pratiquent du ski de piste, du ski de fond, du snowboard ou des activités comme le parapente et le ski de nuit. Les personnes aveugles ou non-voyantes, âgées de plus de vingt-cinq ans, participent à plusieurs camps, divisés en sections, comme le ski alpin, le ski de fond, la randonnée et le snowboard. Chaque section est dirigée par deux responsables, généralement une personne voyante et une personne déficiente visuellement. Le GRSA se constitue d'un comité, d'un président, d'un responsable de la comptabilité et d'une secrétaire. Il élabore les fichiers des membres et organise la formation des futurs membres. Ces personnes assurent le bon fonctionnement de l'association dont les bureaux se trouvent à Lausanne.

---

<sup>4</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).

Le GRSA compte environ 500 membres actifs et passifs et est composé d'une majorité de Vaudois ainsi que de nombreux Valaisans.

Durant la saison de ski, trois week-ends sont planifiés ainsi que deux camps d'une semaine. Chaque sortie est organisée par un membre guide et une personne handicapée de la vue. Ce tandem organisateur change pour chaque activité. Les guides formés sont obligés d'effectuer cinq à six journées de guidage par année et doivent être capables de guider des personnes malvoyantes et non-voyantes.

#### 2.1.4. Déroulement d'un camp de ski

L'organisation d'un camp de ski est complexe. Au début de la saison d'hiver, le GRSA établit un programme et les membres s'inscrivent à différentes activités. Environ septante personnes participent à chaque camp. Un guide accompagne toujours une personne handicapée de la vue. Si « les rouges » sont en surnombre, ils sont en réserve, par exemple, en cas d'accident. Les guides sont des personnes formées par le GRSA dont l'âge varie entre vingt et soixante ans. Ils veulent partager leur passion pour le ski. Les responsables planifient les tandems, en tenant compte des affinités entre les personnes. Lors de l'inscription « les rouges » et « les jaunes » peuvent émettre leurs désirs concernant le tandem. Une liste noire existe également, dans laquelle chacun peut émettre le souhait de ne pas être en tandem avec certaines personnes. Le guide skie avec des personnes de tout niveau, malvoyantes ou aveugles, et cela par tous les temps.

Le tandem organisationnel est également chargé de répartir les chambres selon l'autonomie des personnes. Il est envisageable que deux personnes déficientes de la vue soient ensemble. Ils préparent aussi une liste des tandems pour les journées de ski qu'ils affichent à l'hôtel. Dès leur arrivée, chacun en prend connaissance et le guide établit le contact avec la personne déficiente de la vue. Ainsi, ils sympathisent et fixent le rendez-vous du lendemain. Ce premier contact est important, car chacun peut se faire une idée de la personne avec laquelle il va partager ses journées de ski. Le guide peut se montrer rassurant en répondant à une partie des besoins non formulés par la personne non-voyante. Par exemple, lui décrire les obstacles, lui indiquer l'heure, etc. Il est important de détailler au mieux l'environnement de la personne handicapée de la vue.

Dès le matin, le guide accueille la personne déficiente de la vue et ils partagent un petit déjeuner. « Le rouge » se renseigne sur la manière de skier et les besoins de la personne déficiente de la vue en matière de guidage. Il est responsable, toute la journée, de la personne handicapée de la vue. À midi, plusieurs tandems se rejoignent pour manger, mais aucun rendez-vous n'est fixé. A la suite d'une journée de ski, tout le monde se retrouve à l'hôtel pour partager le repas du soir. Tout au long de la soirée, le guide est toujours présent pour accompagner la personne déficiente de la vue.

Le GRSA organise également des activités annexes comme le ski de nuit, les sorties, les apéritifs, les jeux, etc. Chacun est libre d'y participer, à la condition d'informer son guide.

La deuxième journée du week-end se déroule sur le même principe. Le tandem change tous les jours ; chaque matinée des personnes différentes skient ensemble afin de favoriser la cohésion entre les différents membres du groupe et de faire connaissance avec chacun d'eux.

A la fin du camp, le tandem organisateur doit remplir un rapport d'activité et finaliser le budget qui comprend l'abonnement de ski, les honoraires des guides et l'hôtel. Les membres du groupement rentrent chez eux en co-voiturage, il est également possible qu'un transport en minibus soit organisé au départ de Genève et de Lausanne. Dès son retour au domicile, chacun reçoit une liste de tous les participants, ce qui permet aux membres de se contacter pour d'éventuelles retrouvailles.

### **2.1.5. Financement**

L'essentiel des ressources financières du GRSA provient de la subvention que lui alloue l'Office Fédéral des Assurance Sociales. Les autres sources proviennent des cotisations versées par les membres, de dons et de la participation financière aux activités des personnes handicapées de la vue.

Lors des sorties, le GRSA prend en charge l'hébergement, la demi-pension ainsi que l'abonnement des guides. Pour les handicapés de la vue, le groupement leur permet de skier à des prix abordables, c'est-à-dire 80.- à 95.-(CHF) par jour pour un camp de ski alpin et 50.- à 60.-(CHF) par jour pour un camp de ski de fond. Pour les plus jeunes, ce montant s'élève à 40.-(CHF) par jour. Pendant les activités, chacun paie ses repas de midi et ses consommations.

### **2.1.6. Formation de guidage**

Pour exercer le guidage, une formation doit être suivie auprès du GRSA. Un manuel a été édité, grâce à une trentaine d'années d'expérience et d'évolution. Les règles de guidage y sont énoncées. La pratique est également importante, afin d'acquérir les automatismes et l'expérience qui permettent de guider une personne malvoyante en toute sécurité.

Pour suivre la formation de guide de ski alpin les caractéristiques suivantes doivent être requises :

- « Avoir entre 16 et 55 ans;
- Avoir un bon niveau de ski (passer partout sans avoir besoin de regarder ses skis);
- Parler couramment le français;
- Être disponible;
- Être responsable;

- Avoir une assurance accident et responsabilité civile;
- Aimer le ski et les contacts sociaux. »<sup>5</sup>

La formation dure deux ans et se déroule en deux étapes. La première phase est constituée d'une journée de sensibilisation au handicap visuel et d'un test de ski, suivie de deux week-ends de guidage. Lors de ces deux week-ends, l'élève apprend à guider des personnes non-voyantes ainsi que malvoyants, conseillé par « un rouge » expérimenté. A la fin de ces deux jours, le guide et la personne handicapée de la vue jugent la personne en formation et donnent leur avis sur son aptitude au guidage.

La deuxième étape de la formation consiste à guider un grand nombre de skieurs handicapés de la vue, afin d'acquérir de l'expérience. Selon le GRSA, « c'est avec l'expérience que les automatismes se créent et que la notion de plaisir dans le guidage apparaît. »<sup>6</sup>

Selon les normes du GRSA, pour être reconnu en tant que guide alpin, il est demandé à chacun d'avoir certaines aptitudes personnelles et techniques ainsi qu'un certain nombre de jours de guidage, acquis en participant à des activités organisées par le GRSA. Cette formation est reconnue en Suisse, mais elle n'est pas exportable dans d'autres pays. En France, par exemple, le guide est appelé « pilote » et la méthode de guidage est différente.

## 2.2. Origine et définition de la pratique du ski

La pratique du ski est ancienne, selon Arnaud André « ils ont en effet retrouvé gravées sur le mur de la grotte scandinave des silhouettes de personnages, glissant skis aux pieds, gravures qui semblaient remonter à 5 000 ans avant notre ère. »<sup>7</sup> Autrefois, le ski était un moyen de déplacement dans certaines régions. Actuellement cette pratique s'est transformée en un sport de loisirs. En effet, le fait que le matériel ait évolué facilite la précision des trajectoires. Les caractéristiques du ski, comme la taille et la largeur, varient selon s'ils sont conçus pour le ski de fond, le saut, la descente, le slalom, le géant, le freeride ou le freestyle. Ainsi, l'évolution du matériel procure plus de plaisir dans la pratique de ce sport. Les stations de ski se sont également modernisées et proposent des domaines plus vastes pour faciliter la notion de promenades en montagne.

Plusieurs définitions de cette pratique ont été retenues, premièrement celle de M. André : « Skier n'est pas seulement une répétition des gestes mécaniques, c'est un sport qui procure un plaisir intense, une façon de vivre en montagne de l'intérieur. »<sup>8</sup> M. Vignau pense « [...] que c'est un plaisir de la glisse qui procure une sensation de

---

<sup>5</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).

<sup>6</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).

<sup>7</sup> André A. (2000). *Pratique du ski alpin*. Paris : Editions Chiron, p. 15.

<sup>8</sup> André A., Ibid., p. 11.

liberté. »<sup>9</sup> Pour ma part, lorsque nous prenons de l'altitude et que nous arrivons au cœur de ces majestueuses montagnes, le paysage et le spectacle qu'elles procurent me fascinent. Le ski me permet de me libérer des tracasseries de la vie quotidienne et de profiter au mieux du moment présent.

### 2.2.1. Préparation

Pour exercer le ski, il est nécessaire de bien s'équiper. Le choix du matériel est vaste, il faut choisir des skis adaptés à sa technique, à sa taille et à son poids. Le réglage et l'entretien des fixations sont essentiels pour limiter les risques en cas de chute. Un casque est fortement recommandé, tout comme des habits chauds. Effectivement quand on prend de l'altitude pour se rendre sur les pistes, le froid se fait ressentir même au soleil.

Le ski est un sport qui demande certains préparatifs avant de pratiquer cette activité, il est important, par exemple, de s'échauffer pour éviter d'éventuels claquages. Le manuel du GRSA aborde les principaux éléments du guidage. Il a été réalisé par Roger Allemand et approuvé par l'Inter Association Suisse pour le Ski. En 2003, le manuel a été revu par Alain Barrillier qui spécifie les actes de la préparation du guide avant de s'élancer sur les pistes :

- « Vérifier que le matériel du skieur handicapé de la vue soit ajusté correctement et bien fermé (souliers, fixations, casque, gant, poches, etc.) ;
- S'assurer que la difficulté de la piste est adaptée au niveau du skieur handicapé de la vue ;
- Décrire le terrain, cette opération s'effectue également pendant le ski ;
- Demander au skieur handicapé de la vue s'il est prêt ;
- Vérifier que la piste est libre en regardant en aval et en amont. »<sup>10</sup>

### 2.2.2. Les pistes de ski

La vitesse et l'impact de la chute sont les risques principaux de ce sport. Avant de pratiquer le ski, il est nécessaire de comprendre les aspects de la sécurité sur les pistes, mais aussi d'être conscient de ses propres limites. Certaines personnes surévaluent leurs capacités et skient sur des pistes trop difficiles, ce qui entraîne un risque de perte de maîtrise et des accidents.

D'autres sous-estiment leurs capacités et ont peur de la pente. Dans la pratique de professeur de ski, j'y ai été confrontée à plusieurs reprises. Ces sentiments sont généralement manifestés par des personnes qui débutent. Le guide et la personne non-voyante doivent communiquer régulièrement au sujet de l'environnement, mais aussi de leurs ressentis sur les pistes. Il est essentiel de choisir une piste adaptée au niveau de ski et aux capacités de la personne.

---

<sup>9</sup> Vignau G. (2010). Ski alpin. *Techniques & Apprentissages du débutant à l'expert*. 2<sup>ème</sup> édition. Piste Hors-piste (free-ride). Challes-les-eaux : Editions GAP : Collection Sports, p. 10.

<sup>10</sup> Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.10.2013).



Le niveau de difficulté des pistes prend en compte la pente, la largeur de la piste et l'environnement extérieur. L'interprétation de cette notion peut varier d'un domaine à l'autre, car celle-ci est laissée à l'entière responsabilité de la station. Les pistes de ski alpin en Suisse sont classées en différentes catégories, désignées par le code de couleurs suivant :

- Piste verte : facile, pour les enfants et les débutants ;
- Piste bleue : difficulté moyenne, accessible pour les débutants ;
- Piste rouge : difficile, généralement accessible avec de l'entraînement ;
- Piste noire : très difficile, pour les expérimentés de la glisse, avec une très bonne maîtrise.

« La couleur est indiquée par des panneaux colorés ou balises. Ces balises, placées sur l'un des bords de la piste et numérotées par ordre décroissant, comportant le nom des pistes, sa couleur, ainsi qu'un numéro. Elles sont destinées à faciliter l'intervention des secours en cas d'accident. La couleur des pistes apparaît également sur le plan des pistes pour indiquer leur degré de difficulté. »<sup>11</sup>

### 2.2.3. Sécurité

La Fédération Internationale de Ski a établi dix règles à respecter, approuvées par le 43<sup>ème</sup> Congrès International de Ski à Portoroz (SLO), le 7 juin 2002. Quand le tandem se rend sur les pistes, il doit respecter ces règles.

Ainsi, pour pouvoir guider au mieux la personne handicapée de la vue et éviter des accidents, il est essentiel de connaître ces règles. Par exemple, les guides doivent maintenir des marges de sécurité en prenant de la distance par rapport aux autres usagers de la piste et aux différents obstacles. Pour respecter ces marges de sécurité, le tandem skie généralement au milieu de la piste.

#### 2.2.3.1. Accidents

Comme cela a été mentionné plus haut, le ski est un sport à risques. Il est donc important d'être équipé convenablement et de respecter les règles de base. Deux organes se chargent de la prévention des accidents. Le BPA (bureau de prévention des accidents) a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. La SKUS, une commission suisse, s'occupe de la prévention des accidents dus aux sports de neige. Son objectif est de prévenir les accidents sur les pentes prévues pour la pratique des sports de neige, les pistes de ski de fond et de randonnée.

---

<sup>11</sup> Recherche couleur des pistes de ski. Site Google. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.gralon.net/articles/sports-et-loisirs/montagne/article-la-couleur-des-pistes-de-ski---comment-ca-marche--6934.htm> (25.07.2013).

Ces deux fondations ont analysé les accidents de ski en Suisse. Elles ont recensé 43'000 skieurs et 24'000 snowboarders accidentés chaque année, quelques-uns malheureusement mortellement. Le trois quarts des accidents qui ont une issue fatale se produisent hors des pistes sécurisées.

Toutefois, des accidents se produisent également sur les pistes. Chez les skieurs, les blessures touchent surtout les genoux (25%), les épaules (20%), la partie inférieure des jambes et les pieds (15%), et finalement la tête (15 %). Chez les snowboarders ce sont les avant-bras et les mains (30%), les épaules (20%) et la tête (16%). Lorsque la vitesse est plus élevée les accidents sont souvent lourds de conséquences.

Le BPA et la SKUS recommandent de ne pas gâcher le plaisir de la glisse, mais de se préparer à une saison de ski. Le fait de pratiquer du sport toute l'année permet d'éviter des courbatures, des claquages, etc. Il faut donc anticiper la saison d'hiver et se renseigner afin de disposer d'un matériel qui convient.

Pour éviter des accidents, ces organisations de prévention insistent sur l'importance de suivre des règles élémentaires sur les pistes de ski. Le GRSA est conscient des dangers que représente cet espace de glisse. Dans le manuel, il explique la marche à suivre en cas d'accident. La démarche conseillée est d'appeler le service des secours, d'assurer la sécurité et d'établir les faits. Le centre de secours, le 144, gère le sauvetage et prend contact avec les secouristes locaux, l'hélicoptère ou tout autre moyen de sauvetage.

## 2.3. Déficiences visuelles

La définition de la Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants d'une déficience visuelle est la suivante : « [...] est considérée comme handicapée de la vue toute personne aveugle ou dont la vue est réduite au point de l'entraver considérablement dans le choix ou l'exercice d'une profession ou dans sa vie quotidienne. »<sup>12</sup> La FSA affirme, qu'en Suisse, 80'000 à 100'000 personnes sont handicapées de la vue. Les habitudes de la personne concernée par ce handicap et de son entourage en sont évidemment modifiées. Les gestes du quotidien deviennent difficiles et, souvent, l'aide d'une tierce personne est recommandée. Pour que les personnes malvoyantes puissent développer leur autonomie, elles ont la possibilité de suivre des cours, de demander des conseils à des personnes dans la même situation qu'elles et d'utiliser des moyens auxiliaires susceptibles de faciliter leurs activités, comme la canne blanche, les lignes de guidage, les chiens-guides, l'écriture braille et d'autres technologies informatiques.

Les principales causes du handicap visuel sont les suivantes:

- « Les malformations prénatales ;
- Des maladies rétinienne héréditaires ;

---

<sup>12</sup> Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/homefr> (20.09.2012).



- Le diabète ;
- La dégénérescence maculaire ;
- Les rétinites pigmentaires ;
- Le glaucome ;
- La cataracte ;
- Lésions oculaires ;
- Décollement de la rétine. »<sup>13</sup>

Le handicap visuel est multiple, car la vision peut être affectée à trois niveaux différents : l'œil qui est l'organe de réception, le nerf optique qui est l'organe de la transmission du message visuel et, finalement, le cerveau qui est l'organe du traitement du message visuel. Pour mieux comprendre, la vision d'une personne malvoyante, la définition suivante de la Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants a été retenue : « Une personne est malvoyante quand, par exemple, elle souffre de défaillances de la vue ou d'une vision tubulaire, quand elle voit des images doubles, des lignes ou des zones scintillantes, des éclairs, des tâches claires, des éblouissements ainsi que des images voilées, floues ou déformées. »<sup>14</sup>

Selon les normes de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il existe cinq degrés de déficiences visuelles :

1. « La malvoyance légère ;
2. La malvoyance profonde ;
3. La cécité partielle ;
4. La cécité presque totale, la personne perçoit parfois des masses, des volumes ou des formes, mais conserve une perception lumineuse ;
5. La cécité totale où la personne n'a aucune perception visuelle. »<sup>15</sup>

### 2.3.1. Être aveugle

Dans ce travail, l'utilisation des mots « cécité », « aveugle » ou « non-voyant » apparaît régulièrement. Ils désignent une personne qui a perdu l'usage total de la vue. La personne aveugle est privée de ce sens : elle ne voit rien et vit dans le noir. Pour compenser, elle développe au mieux les autres sens, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût. Une personne peut perdre la vue de manière accidentelle ou malade, dans ce cas, elle doit faire le deuil de ce sens. Pour parvenir à vivre avec son handicap, la compréhension de celui-ci est essentielle. La personne aveugle, qui a perdu sa vision, est atteinte dans son image et ses possibilités ; elle va devoir passer par certaines phases pour surmonter cette perte. Plusieurs personnes dans ce cas se dirigent vers l'art ou le sport. Ce dernier est un excellent antidépresseur, grâce à la création de l'endorphine. La personne qui pratique le ski au GRSA peut partager

<sup>13</sup> Fédération suisse des aveugles et malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/homefr> (20.09.2012).

<sup>14</sup> Fédération suisse des aveugles et malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/homefr> (20.09.2012).

<sup>15</sup> Organisation Mondiale de la Santé. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.who.int/fr/> (21.09.2012).

ses ressentis avec plusieurs handicapés de la vue et découvrir des similitudes dans les difficultés quotidiennes. La personne non-voyante peut ainsi créer des liens et se sentir moins seule. L'important est de s'accepter et de se reconstruire, afin de vivre plus sereinement. La reconstruction permet de développer la confiance en soi.

Les personnes ayant un handicap visuel apprennent à vivre avec cette déficience. La revue « Vivre aveugle » explique les moyens auxiliaires utilisés par une personne non-voyante, par exemple, l'utilisation du Braille pour la lecture. « Louis Braille jeune aveugle depuis 16 ans a inventé en 1825 un système de 6 points en relief qui permet aux aveugles de lire et écrire. »<sup>16</sup> Grâce à ces moyens auxiliaires, une personne aveugle peut vivre seule chez elle, faire la cuisine et le ménage, même si cela prend plus de temps que pour une personne voyante. Pour retrouver ou ranger leurs affaires, les personnes non-voyantes utilisent d'autres sens comme le toucher. Ils ont aussi certaines astuces telles que l'étiquetage en braille, le réveil sonore, des livres cassettes, etc. Pour leurs déplacements, les personnes non-voyantes peuvent s'aider de leur canne, être accompagnées par une tierce personne ou par un chien. Elles mènent une vie normale, font des études, se marient et ont des enfants. Plusieurs progrès ont été réalisés pour la gestion de leur vie quotidienne grâce à la technologie, mais il reste encore beaucoup à accomplir pour permettre à ces personnes l'autonomie.

### 2.3.2. Être aveugle et pratiquer le ski

Les aveugles peuvent pratiquer différents loisirs seuls ou avec l'aide d'une personne voyante. La personne non-voyante qui pratique le ski est accompagnée par un guide qui lui indique les différentes directions à suivre par des ordres. La pratique d'un sport leur permet un détachement des contraintes matérielles et de la routine.

Comme cela a été expliqué précédemment, le ski demande une préparation physique, afin d'éviter d'éventuelles blessures. L'équilibre est aussi fortement sollicité lors de la pratique de ce sport. Pour le maintenir, il suffit de regarder au loin en fixant un point à l'horizon. Les personnes non-voyantes ne peuvent pas utiliser cette méthode, elles doivent donc ressentir leur corps afin de rechercher le point d'équilibre. Le sens kinesthésique est essentiellement lié à l'équilibre. Grâce à ce sens, la personne non-voyante perçoit les positions exactes des différentes parties de son corps.

Lors de la pratique du ski, la personne non-voyante se déplace sur la piste en longueur et en largeur. La personne handicapée de la vue se familiarise aux déplacements à gauche, à droite, en avant et en arrière. Cet apprentissage lui permet de mieux s'orienter et de développer une meilleure perception de l'environnement. Cette pratique favorise l'orientation et les déplacements, également dans la vie de tous les jours, des personnes déficientes de la vue.

---

<sup>16</sup> Gilles F. (2003). *Vivre aveugle*. Revue n°483. Publication éditée et diffusée par PEMF, p.6.

## 2.4. Tandem

Le tandem est défini par le Larousse comme une « [...] association de deux personnes liées dans une action. »<sup>17</sup> Il concerne donc deux personnes qui s'unissent pour agir ensemble. A ski, le tandem est composé d'un guide et d'une personne déficiente visuellement.

Les personnes handicapées de la vue ont besoin d'une tierce personne, afin de pratiquer certains sports individuels. En vélo, par exemple, le guide s'occupe de conduire le vélo. En ski, le tandem est plus complexe, car le guide dirige avec des ordres. La personne handicapée de la vue peut ainsi avoir une meilleure perception de l'environnement dans lequel elle se trouve. La communication est au centre du tandem, lors de la pratique du ski. La personne déficiente de la vue fait part de ses désirs et de ses craintes, le guide doit énoncer ses ordres clairement. Ensemble, ils se mettent d'accord sur les principes de guidage.

Sur les pistes, certains duos ont opté pour l'utilisation de la radio. Ces appareils assurent une meilleure audition, améliorent la sécurité et le confort au sein du tandem. Ce dispositif leur permet de communiquer, d'émettre leurs désirs et d'effectuer des réajustements de manière plus sereine.

### 2.4.1. Positionnement

La position du guide diffère selon la déficience visuelle de la personne handicapée de la vue. A ski, la personne malvoyante se place derrière son guide, afin d'utiliser son résidu visuel. Le guide se trouve alors dans son champ visuel et la personne malvoyante pourra ainsi le suivre, surtout grâce à la couleur rouge de sa veste. La personne non-voyante est placée devant le guide, car elle ne bénéficie pas de repère visuel. Elle suivra donc uniquement les ordres donnés.

### 2.4.2. Responsabilité

La question de la responsabilité a été discutée, lors du congrès international des skieurs handicapés de la vue qui s'est déroulé à Crans Montana, du 9 au 12 janvier 1997. Au début du GRSA, le guide était considéré comme le décideur et le moniteur du tandem. A la suite des débats, il a été admis que le guide pallie la déficience visuelle et que les décisions sont prises en commun. Comme le guide et la personne handicapée prennent ensemble les décisions, dorénavant les deux personnes pourront être impliquées en cas d'accident.

---

<sup>17</sup> Dictionnaire Larousse. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/tandem/76564> (le 22.10.2013).

### 2.4.3. Ordres

Lors d'une descente à ski, la personne handicapée de la vue est guidée par des ordres brefs et clairs. Le guide doit adapter sa voix aux conditions, car le vent ou le bruit des skis peuvent gêner l'audition et la compréhension. Dans ce cas, le guide parle plus fort et se rapproche du skieur handicapé de la vue. Certains tandems utilisent la radio, ce qui permet une meilleure acoustique.

Pour améliorer la sécurité, les ordres sont inscrits dans le manuel de guidage. Ainsi, toutes les personnes pratiquant cette activité utilisent les mêmes instructions, pour que la compréhension soit immédiate entre le guide et le skieur handicapé de la vue. Le manuel de guidage précise que les ordres doivent être donnés toutes les deux à trois secondes et que l'intonation est un complément d'information primordial pour fournir des informations sur l'amplitude des virages, la configuration du terrain, l'urgence de la situation, etc.

Selon le manuel de guidage du GRSA, le guide utilise des ordres de base (« en avant », « gauche », « droite », « halte », « encore »). Des ordres spécifiques permettent de préciser le guidage et de donner au skieur handicapé de la vue un complément d'information (« libre », « bâtons », « dérapage », « chasse-neige », « laisser aller », « freine », « escaliers »). Les ordres de description annoncent un changement imminent de terrain ou de situation (« cuvette », « pente », « cassure », « raide », « plat », « dévers », « étroit », « large », « plus de monde », « plus d'obstacles », « glace », « poudreuse », « boulettes », etc.)

En France, l'ASLAA utilise le code des navigateurs aériens, c'est-à-dire celui de la montre : « Zéro veut dire aller tout droit, trois un virage à droite, neuf annonce un virage à gauche. Sur les pistes le guide dit : 0-0-3-0-0-9-0-0-3. Pour s'arrêter, le guide utilisera « trois stop » pour un arrêt sur un virage droit et « neuf stop » pour un arrêt sur virage à gauche. »<sup>18</sup>

### 2.4.4. Remontées mécaniques

Lors d'une journée sur les pistes de ski, les télécabines, les télésièges, les téléskis, les téléphériques sont les moyens de transport pour accéder au sommet des pistes. Prendre l'une de ces remontées constitue les premières difficultés. Pour cette raison, le manuel de guidage précise que le guide doit être présent pour rassurer la personne non-voyante et lui décrire l'installation. Il est important que le tandem reste calme et qu'il se prépare avant de prendre la remontée.

Selon le manuel de guidage du GRSA, le guide est responsable de se renseigner sur l'installation. Il doit décrire son fonctionnement, la présence ou non de portillons ou de pilier central, le nombre approximatif de personnes attendant avant le tandem

---

<sup>18</sup> Association Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.aslaa.org/ski-alpin/> (le 20.10.2013).

ainsi que la présence ou non du personnel des installations. Le guide doit aussi, si possible, avertir le personnel des remontées mécaniques afin de leur demander de l'aide, par exemple, pour ralentir le télésiège, tendre l'arbalète ou l'assiette.

#### **2.4.4.1. Télécabine**

La capacité des cabines varie entre quatre et douze places. Les cabines sont suspendues sur un câble tracteur et porteur à pinces débrayables.

Selon le manuel de guidage du GRSA, avant le départ, le guide donne ses bâtons au skieur handicapé de la vue et prend ses skis pour les mettre dans le porte-skis. Il revient rapidement chercher le skieur handicapé de la vue et lui prend, si nécessaire, les deux paires de bâtons. Pendant l'embarquement, il décrit le pilier central, les personnes déjà assises, etc. A l'arrivée, le guide sort en premier et aide le skieur handicapé de la vue à quitter la cabine. Il lui donne les deux paires de bâtons pour aller rechercher les skis se trouvant sur le porte-skis. Cette technique est notifiée dans le manuel de guidage, il est donc important que le tandem s'accorde sur ce fonctionnement. L'anticipation est primordiale, tout comme le fait de se préparer avant l'arrivée de l'installation avec la personne handicapée de la vue.

#### **2.4.4.2. Télésiège**

Le télésiège se compose de sièges suspendus sur un câble tracteur et porteur à pinces fixes ou débrayable, avec ou sans tapis d'embarquement. Le nombre de ces sièges varie selon la capacité des appareils, comme le nombre de places (de deux à huit). Ces derniers peuvent être équipés de bulles de protection ou d'assises chauffantes.

Les places que doivent occuper le guide et la personne malvoyante ont été étudiées et sont notifiées dans le manuel de guidage du GRSA. Le skieur handicapé de la vue s'assied à l'opposé de la sortie de l'installation, afin que le guide puisse faire le pivot lors du virage de sortie. Au départ, le guide informe la personne handicapée de la vue. Il annonce l'arrivée du siège par les indications : « trois, deux, un ». A l'arrivée, il décrit la sortie et prévient quand il faut libérer la barre de protection. Pour poser les skis sur le sol, il dit « trois, deux, un ». Ensuite, le guide doit avertir la personne non-voyante de se lever, afin de quitter l'installation. La sortie se fait bras-dessus, bras-dessous ou main dans la main, selon ce que le tandem avait clarifié au départ. Puis le guide donne immédiatement un ordre de direction qui correspond à « en avant », « gauche » ou « droite ».

#### **2.4.4.3. Télési à arbalètes**

Le télési est aussi appelé remonte-pente ou tire-fesses. La perche est tractée par un câble et le skieur se laisse tirer en glissant sur la neige. Le télési à arbalètes est composé d'un archet à deux places. Si les personnes peuvent prendre la télécabine ou le télésiège pour descendre d'un sommet, cela est impossible avec un télési.

Le manuel de guidage du GRSA donne également des informations sur la position du tandem. Le skieur handicapé de la vue se place du côté de la sortie de l'installation. Le guide annonce l'arrivée de l'arbalète en disant : « trois, deux, un ». Pendant la montée, le guide décrit le tracé et les obstacles éventuels.

Il dépeint également l'arrivée pour que la personne handicapée de la vue puisse s'y préparer. Pour annoncer l'arrivée, il déclare : « sortie à gauche trois, deux, un, gauche » ou « sortie à droite, trois, deux, un, droite. » Après avoir lâché l'arbalète, le guide prend le bras ou la main du skieur handicapé de la vue. Cette technique a été élaborée par le GRSA et permet d'éviter les obstacles avec précision et sécurité.

#### **2.4.4.4. Télési à assiettes**

Cette remontée mécanique est identique au télési ci-dessus, à la différence que l'assiette comprend une place et que la perche doit être passée entre les jambes. Cette installation comporte des difficultés pour la personne non-voyante qui est seule durant le trajet. Pour qu'elle puisse monter en toute confiance, il est important que les ordres du guide soient scrupuleusement respectés.

Peu de skieurs handicapés de la vue ont un résidu visuel suffisant pour saisir l'assiette eux-mêmes. Pour le départ, l'aide du personnel des installations est donc nécessaire.

Le manuel de guidage préconise que le guide se place devant le skieur handicapé de la vue. Lorsqu'il est parti, le guide vérifie qu'il ait pu prendre l'assiette et s'assure qu'il l'entend correctement. Si la distance entre eux est trop grande, le guide ordonne au skieur handicapé de la vue de lâcher immédiatement l'assiette par les mots : « lâche, gauche » ou « lâche, droite ». Lors de la montée, le guide corrige la trajectoire du skieur, en faisant attention de ne pas confondre la gauche avec la droite lorsqu'il se tourne.

Le manuel de guidage du GRSA donne des libertés au tandem, mais le guide et la personne non-voyante doivent se mettre d'accord sur la méthode utilisée. Par exemple, pour corriger la trajectoire il peut utiliser les ordres « léger gauche », « léger droite » ou « onze heures », « une heure ». Le guide donne régulièrement des indications concernant l'état de la montée et annonce les changements de direction de la piste : « après le prochain pylône, virage à gauche » ou « après le prochain pylône, virage à droite ».

Avant l'arrivée, le guide informe la personne déficiente de la vue en disant : « au prochain pylône, sortie à gauche » ou « au prochain pylône, sortie à droite ». A l'arrivée, il précise : « trois, deux, un, lâche, gauche » ou « trois, deux, un, lâche, droite. » Enfin, il prend le bras ou la main du skieur handicapé de la vue.



### 3. Concepts théoriques

#### 3.1. La confiance

La confiance est un moteur de réussites. Ce concept est présent au quotidien dans des domaines tels que la politique, le management, les activités sportives dans lesquels elle a une place primordiale. En effet, la confiance est nécessaire pour vivre et travailler sereinement, car elle est souvent liée au succès et au bien-être.

Il est essentiel de clarifier la définition de cette notion, ses origines ainsi que le manque de confiance, en se référant à plusieurs auteurs. M. Lionel Bellenger, maître de conférences à Paris, a écrit une cinquantaine d'ouvrages sur ce sujet. Il décrit la confiance comme étant « [...] indissociable d'un sentiment d'unité, de tranquillité, de disponibilité pour prendre des risques. Elle permet de réaliser ce que vous vous sentez capable de faire et elle inclut la double problématique de l'accomplissement et du dépassement. »<sup>19</sup>

#### 3.2. La confiance en soi

##### 3.2.1. Définition

Ce concept est souvent expliqué et utilisé dans de nombreux domaines, autant bien dans la vie personnelle que professionnelle. « La confiance en soi est une expression du Moi et de sa construction. Quand le Moi est fort et souple, capable de médiations entre les désirs et les exigences ou les croyances, la confiance en soi semble bien venir de dedans. »<sup>20</sup> Dans cette définition, la confiance se crée individuellement et est le résultat d'une construction depuis l'enfance. Cette force existe en chacun de nous, mais à des degrés différents.

Pour mieux saisir cette définition, il faut comprendre ce que « le Moi » signifie. Sigmund Freud, fondateur de la psychanalyse, définit trois lieux psychiques distincts : le Ça, le Surmoi et le Moi. Le Ça est lieu d'où proviennent les pulsions. Selon cet auteur, « [...] à l'origine tout était Ça, le moi se développe à partir du Ça sous l'influence persistante du monde extérieur. »<sup>21</sup> Le Surmoi représente une intériorisation des interdits parentaux. Il est cette voix intérieure qui dit : « il ne faut pas », une sorte de loi morale qui agit sur nous, sans que nous ne comprenions son origine. Le Moi est « [...] un centre régulateur de la conscience de soi. Le Moi désigne la partie de la personnalité. Sa fonction est d'empêcher l'individu de se libérer de ses pulsions au quotidien. Le Moi est capable de pensée rationnelle et réaliste. Il réagit par le principe de réalité mettant un frein aux pulsions du Ça. »<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Bellenger L. (2008). *Développez votre confiance en vous*. Paris : ESF éditeur, p. 11.

<sup>20</sup> Bellenger L. (1994). *La confiance en soi*. Paris : ESF éditeur, p. 11.

<sup>21</sup> Freud S. (1983). *Le moi et le ça*. Paris : Editions Payot, p. 20.

<sup>22</sup> Freud S., Bellenger L. (2012). *La confiance en soi. Avoir confiance pour donner confiance*. Paris :

Le Moi tente de trouver un équilibre entre les attentes du Ça, celles du Surmoi et de l'environnement. Lionel Bellenger affirme que lorsque cet équilibre intérieur est trouvé, la confiance en soi peut apparaître ; il s'agit d'une force émanant de l'intérieur de soi.

Sarah Famery partage aussi cette opinion, elle explique « [...] que la confiance en soi se trouve à l'intérieur. Qu'il faut se connaître soi-même, se redécouvrir pour trouver cette confiance intérieure. »<sup>23</sup>

Certaines personnes ont « tout » pour être heureuses : le succès, l'intelligence, le charisme, sans pour autant avoir une confiance absolue en elles. D'autres gardent confiance malgré un handicap et développent une force mentale indescriptible. Sarah Famery affirme que « [...] la confiance existe indépendamment des réussites, des échecs, des atouts ou handicaps. »<sup>24</sup> Cette approche intérieure implique de faire confiance en ses propres compétences. « Avoir vraiment confiance, c'est avoir confiance en qui nous sommes, en d'autres termes, tels que la nature nous a faits, avec nos caractéristiques physiques, nos qualités, nos atouts, nos forces. »<sup>25</sup>

Lionel Bellenger précise qu'« [a]voir confiance en soi c'est faire preuve d'assurance dans la vie, prendre des risques avec une certaine sécurité, pour réaliser des choses en se sentant suffisamment libre et en ayant la volonté de s'affirmer sans crainte, ni agressivité. »<sup>26</sup> Ainsi, pour cet auteur, grâce à la confiance en soi, l'individu peut prendre des risques et se confronter au monde extérieur avec affirmation. En effet, pour oser prendre des risques, il est d'abord nécessaire de se sentir suffisamment en sécurité de l'intérieur.

Les définitions citées ci-dessus expriment que la confiance en soi est une force intérieure qui permet de prendre des risques et de surmonter différents obstacles. Pour décrire concrètement les comportements résultant de la confiance en soi, une enquête auprès d'adultes est relatée ci-après.

Lors de cette enquête, les personnes devaient définir le manque de confiance et la confiance en soi. Les différents indicateurs ci-dessous sont pertinents et décrivent les comportements qui indiquent que nous avons confiance en nous ou pas.

« Avoir confiance en soi c'est :

- Se sentir le plus souvent libre de son choix, maître de ses réponses
- Faire preuve de consistance, de cohérence interne et d'être d'accord avec soi
- Vivre le sentiment d'une bonne coopération avec soi, avoir l'impression de dialoguer et de rechercher le meilleur accord possible en acceptant ses atouts et ses points plus vulnérables.

---

ESF éditeur, p. 97.

<sup>23</sup> Famery S. (2008). *Avoir confiance en soi*. Paris : Editions Eyrolles, p. 13.

<sup>24</sup> Famery S., loc. cit.

<sup>25</sup> Famery S., loc. cit.

<sup>26</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 92.



Manquer de confiance en soi c'est :

- Ne pas oser s'exprimer
- Se méfier tout le temps
- Ne pas oser refaire quelque chose qu'on a raté
- Faire des complexes
- Avoir besoin que les autres disent qu'on est bon pour être sûr qu'on l'est. »<sup>27</sup>

### 3.2.2. Les origines de la confiance en soi

M. Mucchielli définit trois racines de la confiance. En premier, l'aspect psychosociologique, constitué par le fait de prendre en compte l'appartenance au groupe. « Chacun de nous est défini et se définit par diverses appartenances sociales et, de ce fait, l'identité sociale peut diffuser de la confiance en soi. »<sup>28</sup> L'influence de l'appartenance à un groupe est ainsi mise en évidence dans cette première dimension abordée. Ce sentiment d'appartenance est nourri par des objectifs communs, des interactions entre les personnes, etc. La fréquentation d'un groupement comme le GRSA procure un sentiment de solidarité entre les différents membres. La participation aux différentes manifestations organisées ainsi que le statut de chacun (président, membres, responsables, secrétaire) fait que la personne s'implique et se sente appartenir à ce groupement en particulier. Cet aspect est très important, car il contribue à ce que des liens sociaux se créent. Pour cette raison, les différentes organisations offrent des lieux de rencontre et des activités en commun.

Le second aspect est psychobiologique. Il concerne le fait d'accepter son propre corps et de s'aimer tel que l'on est. Dans cette deuxième approche, Mucchielli affirme « [...] qu'on comprend qu'inversement le sentiment de la bonne forme physique et la confiance en son propre corps soient des facteurs de la confiance en soi. »<sup>29</sup> La bonne forme physique est une composante de la confiance en soi ; soigner son corps est primordial, car cela signifie s'accorder de l'importance. Ainsi, exercer une activité physique, manger sainement, prendre du recul, prendre du temps pour soi sont des composantes de la forme physique et mentale.

Le dernier aspect est historico-subjectif. Il se rapporte au climat éducatif et aux événements survenus depuis la naissance qui s'inscrivent dans la vie personnelle. Chacun a vécu des événements positifs ou négatifs dans son enfance. Il faut savoir prendre du recul et revenir sur des événements traumatisants qui peuvent nous bloquer, pour solutionner la véritable problématique.

---

<sup>27</sup> Enquête réalisée le 10 novembre 1993 auprès d'adultes, à Paris, in : Bellenger L. (1994), op. cit., p. 92.

<sup>28</sup> Ibid., p. 14.

<sup>29</sup> Ibid., p.16.

Plusieurs psychologues s'accordent pour affirmer qu'il existe cinq périodes sensibles pour stabiliser ultérieurement la confiance soi. Voici ces différents stades :

- « La première période se situe à 3 ans avec l'utilisation du pronom JE et avec le comportement d'opposition, c'est l'âge du NON et des envies de faire tout seul.
- Vers 4-5 ans, l'enfant se découvre comme être sexué, il s'identifie au parent du même sexe et essaie de s'affirmer en séduisant le parent du sexe opposé.
- Vers 11 ans, l'individu refuse d'être traité comme un enfant et commence à critiquer des habitudes et valeurs familiales.
- Vers 14-15 ans, c'est l'affirmation de soi face à autrui, les revendications sont intensives et les recherches de nouvelles identifications dans les groupes de pairs sont nombreuses.
- Pour finir, vers 17-19 ans, se définit le goût de la contestation et du scandale. L'individu revendique son indépendance, il veut faire ses propres expériences et vivre sa vie. »<sup>30</sup>

Ces cinq périodes sont importantes pour l'affirmation et la confiance en soi. Comme le dit Mucchielli, « [p]ar une sorte de boule de neige, les difficultés vécues à la première période retentiront sur la façon dont se présentera et se passera la deuxième période, et celle-ci sur la troisième et ainsi de suite. Des distorsions et des dégâts peuvent se produire tout au long de l'histoire personnelle qui retentiront sur l'existence adulte et sur tout le cours de la vie. »<sup>31</sup>

### 3.2.3. Le manque de confiance en soi

Le manque de confiance en soi peut survenir dans différents domaines, professionnels ou personnels. Nous avons tous eu des crises, même pendant de courtes périodes. Durant notre vie, nous connaissons parfois des sentiments de mal-être. Bien que la cause puisse être un manque de confiance en soi, il est important de rechercher la source de ce mal-être, en ouvrant les yeux sur ce qui nous rend plus faibles pour en trouver l'origine. Selon Sarah Farmey, le manque de confiance c'est « [...] l'impression de pas avoir été reconnu et accepté tel que l'on est. »<sup>32</sup> Mais aussi de « [...] douter de sa capacité à être désiré, accueilli, respecté, écouté entendu tel que l'on est. »<sup>33</sup>

Sarah Farmey définit trois origines du manque de confiance en soi : un manque de valorisation, de soutien et de place. Le manque de valorisation résulte du fait que l'entourage n'ait pas reconnu les valeurs, les qualités ou les talents des enfants. Il se peut que cela provienne d'un manque de temps de la part des parents qui n'ont pas accordé suffisamment d'attention à leur enfant ou d'une habitude des parents qui

---

<sup>30</sup> Ibid., p. 18.

<sup>31</sup> Loc. cit.

<sup>32</sup> Famery S. (2008), op. cit., p. 87.

<sup>33</sup> Ibid., p. 66.

n'avaient peut-être pas été valorisés durant leur enfance. Il est également possible de nous sentir dévalorisés par des regards négatifs à notre égard. Cela se produit lorsque nous ne correspondons pas aux attentes ou aux désirs des parents qui ont souvent une idée préconçue du meilleur pour leur enfant. Ce manque de valorisation induit un sentiment de manque de confiance en ce que l'on est, ce qui a comme conséquence le fait de ne pas s'accorder de la valeur et donc de se dévaloriser.

Le manque de soutien est le signe d'un manque de sécurité et d'encouragements. Le manque d'affection représente l'absence de tendresse. En effet, l'écoute et les encouragements permettent d'avoir le sentiment d'être soutenu.

La protection des parents aide les enfants à être soutenus dans leurs décisions futures. Si ce soutien n'est pas présent, la personne se sous-estime, ce qui se traduit par un sentiment de manque de confiance en ce qu'elle peut accomplir.

Le manque de place résulte du manque d'espace pour grandir et s'épanouir. Plus nous avons douté de notre place, plus nous avons eu l'impression qu'elle ne nous a pas été donnée entièrement, alors moins nous nous sentirons acceptés et reconnus tels que nous sommes. Le sentiment de ne pas avoir été écouté ne laisse pas de place à l'enfant pour s'exprimer selon ses désirs. L'impression de ne pas avoir de place peut provenir d'un manque de désirs de la part des parents à avoir un enfant ou d'un amour qui est mal exprimé.

Ces différents manques mènent la personne à douter de sa valeur, de son mérite à être soutenue, de sa place et donc de sa capacité à être acceptée et reconnue telle qu'elle est, ce qui contribue au manque de confiance en soi.

### 3.2.4. Retrouver la confiance en soi

#### 3.2.4.1. Identification du manque

Sarah Farmey conseille de prendre du recul sur son passé et d'identifier l'origine du manque : provient-il d'un manque de valorisation, de soutien ou de place ? Il est donc nécessaire de revenir sur des événements du passé qui peuvent être douloureux. Pour Sarah Farmey identifier le manque de confiance c'est :

- «Une façon de (re)prendre contact avec soi-même ;
- Sondez où vous abîmez pour bien retrouver du même coup, la part de vous-même non reconnue, non acceptée, non soutenue qui derrière, essaie de s'exprimer ;
- Regarder sa force et l'envie derrière, de la laisser s'exprimer ;
- Oser entendre de nouveau cette petite voix qui est sa voix ;
- Prendre du recul ;
- Avoir foi en vous.»<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Ibid., p. 113.

Comprendre son propre manque de confiance en soi est essentiel pour se sentir mieux et se retrouver soi-même. Cette étape peut prendre du temps, mais elle ne doit pas être négligée. Il est également important de ressentir les effets de ce manque, afin de se rendre compte qu'il nous empêche d'utiliser notre potentiel au maximum. Lorsque la personne a compris d'où provient son manque de confiance, elle peut alors intervenir de manière ciblée. Sarah Famery donne les conseils suivants :

« Pour mieux se valoriser il faut :

- Prendre du recul par rapport à l'éducation et le milieu ;
- Ne pas chercher à trop plaire ;
- Ne pas chercher à correspondre à des modèles ;
- Reconnaître ses réelles faiblesses, limites, défauts et les accepter.

Pour se sentir davantage soutenu il faut :

- Faire le deuil des soutiens que vous n'avez pas eus ;
- Apprendre à compter sur vous-même ;
- Demander du soutien mais sans chercher à vous faire assister.

Pour prendre sa place :

- C'est souvent le plus difficile car on peut difficilement se valoriser ou même se soutenir, si l'on n'a pas de place. Alors il faut s'accorder sa propre place dans la société. »<sup>35</sup>

#### **3.2.4.2. Apprendre à se connaître**

Pour se connaître soi-même, il est essentiel d'identifier ses faiblesses et ses atouts. Lionel Bellenger précise « [...] que l'acceptation de soi est aussi importante, c'est être ce que vous voulez en exprimant vos idées, vos émotions et en reconnaissant vos actes. »<sup>36</sup> Si l'individu ne s'accepte pas, il ne peut pas avoir une bonne estime de lui-même. L'estime de soi est donc une composante de la confiance en soi. Apprendre à s'écouter permet de connaître ses faiblesses et ses atouts, mais aussi de les accepter.

#### **3.2.4.3. L'estime de soi**

Il est important d'aborder le thème de l'estime de soi qui est lié à la confiance. Lionel Bellenger précise que « [...] l'estime de soi, la congruence et la confiance sont intimement liées mais elles définissent des attitudes et qualités distinctes. L'estime de soi est le jugement de valeur porté sur soi qui procure un sentiment de fierté. La congruence est la qualité qui conduit à adopter des comportements et prendre des décisions en rapport avec les attentes, le contexte et le besoin. Et la confiance c'est

---

<sup>35</sup> Ibid., p. 145.

<sup>36</sup> Bellenger L. (2008), op. cit., p. 51.

le sentiment qui donne de l'assurance, celui qui fait que vous vous sentez capable d'entreprendre et de réussir, que vous vous fiez à vous-même. »<sup>37</sup>

L'estime de soi concerne le fait de s'interroger sur sa propre image, sur la manière dont nous nous estimons : est-ce que nous nous estimons à notre juste valeur ? Le fait de se respecter soi-même et de reconnaître ses valeurs est important. Mais il faut également tenir compte de l'estime que les autres nous portent ; celle-ci se caractérise par la recherche de leur reconnaissance ou de leur appréciation, etc. Ainsi, les compliments de personnes importantes de l'entourage sont susceptibles de développer l'estime de soi.

Abraham Maslow accordait une grande place à l'estime de soi, mais aussi au fait de faire confiance, car, pour lui, ces deux éléments permettent d'acquérir de la sécurité. Dans la pyramide ci-après du même nom, les besoins fondamentaux ont été intégrés. Cette pyramide est hiérarchisée : en premier lieu, il est primordial d'acquérir les bases pour ensuite pouvoir accéder aux niveaux supérieurs.

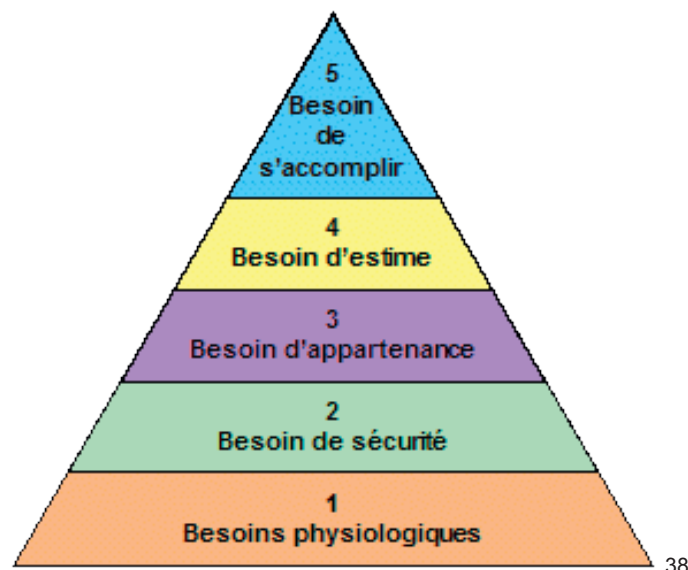


Figure 1 : Pyramide de Maslow

Les cinq niveaux sont les suivants :

1. Besoins physiologiques : ils concernent la survie de l'être humain.
2. Besoin de sécurité : se sentir protégé, en sécurité et faire confiance.
3. Besoin d'appartenance : être accepté et aimé par les autres.
4. Besoin d'estime de soi : être utile, avoir de la valeur et se faire respecter.
5. Besoin de s'accomplir : développer des connaissances en révélant son potentiel.

<sup>37</sup> Ibid., p. 64.

<sup>38</sup> Pyramide de Maslow. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://semioscope.free.fr/article.php3?id\\_article=8](http://semioscope.free.fr/article.php3?id_article=8) (29.09.13).

### 3.2.5. Renforcer la confiance en soi

Bien que l'individu puisse connaître plusieurs crises au niveau de la confiance, il est important de savoir que celle-ci peut être récupérée et renforcée. Pour cela, il faut tout d'abord avoir le désir de retrouver confiance et d'y consacrer du temps. Il est également essentiel d'apprendre à relativiser et à ne pas se focaliser si un événement ne s'est pas passé exactement comme voulu. Il faut savoir supporter l'imperfection et se donner le droit de recommencer, car avancer et « [...] se fixer des objectifs, c'est bâtir son avenir, c'est être l'architecte des efforts à réaliser. »<sup>39</sup> En menant à bien ses objectifs, la personne est fière d'elle. En effet, les projets mettent en action l'individu qui peut alors dévoiler ses compétences et cela lui permet d'être reconnu par les autres.

### 3.2.6. Trouver les bons alliés

Il n'est pas si simple d'accorder sa confiance aux autres. Pour cela, il est capital de se positionner et d'analyser nos relations avec autrui, car l'entourage influence la confiance en soi. Lionel Bellenger affirme que « [...] la confiance en soi prend sa source dans le regard de l'autre, avec les parents et l'entourage proche. »<sup>40</sup> Il est nécessaire de se positionner et d'analyser ses différentes relations, certaines fois, même de les remettre en question. L'individu doit aussi se demander s'il valorise, soutient et offre une place suffisante à son entourage. Le fait de faire des compliments, de partager ses satisfactions, d'encourager, de soutenir sont des composantes d'une meilleure relation avec autrui.

## 3.3. La relation de confiance

### 3.3.1. Définition

La relation de confiance représente une prise de risques. En effet, il n'existe aucune marche à suivre pour l'obtenir, car la confiance se construit au quotidien. Lionel Bellenger affirme que « [...] si faire confiance aux autres n'encourage que parfois les autres à nous faire confiance, l'inverse, c'est-à-dire ne pas faire confiance aux autres amène presque toujours les autres à ne pas nous faire confiance. »<sup>41</sup> Ainsi, il est préférable de s'ouvrir aux autres et de faire le premier geste, si nous voulons être perçus comme une personne de confiance.

Bien qu'il n'y ait pas de mode d'emploi, certains comportements peuvent influencer sur la relation de confiance. Lionel Bellenger affirme que « [...] toute relation de confiance exige une bonne dose de consistance. Qui amène à prendre en compte ce que l'on fait et non ce que l'on dit et d'avoir de la cohérence. La consistance crée les conditions d'une bonne fiabilité réciproque. C'est à ce prix qu'un climat de confiance

---

<sup>39</sup> Bellenger L. (2008), op. cit., p. 20.

<sup>40</sup> Ibid., p. 47.

<sup>41</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 88.

peut s'installer. »<sup>42</sup> Selon les propos de Bellenger, ce comportement semble primordial pour établir une relation de confiance. Il est important d'être authentique avec l'autre et d'avoir un discours cohérent. Cet auteur insiste sur le fait « [...] que la consistance est aussi d'avoir une bonne intégrité personnelle : savoir dire non, expliquer pourquoi, ne pas accepter les amalgames. »<sup>43</sup> Ces attitudes sont la clef de la relation de confiance.

La relation de confiance dépend de la personne et de son interlocuteur. Lionel Bellenger pose une question centrale pour clarifier la relation de confiance : « [...] l'autre est-il capable et assez compétent pour faire ou décider ce à quoi vous vous attendez ? »<sup>44</sup> La prévisibilité est donc aussi une composante de la confiance aux autres : avons-nous suffisamment de confiance en l'autre pour le laisser décider en sachant qu'il va prendre la bonne décision ?

Cette confiance s'installe grâce à différents comportements tels que l'authenticité, la prévisibilité et la transparence. Si les deux personnes s'impliquent et prennent des risques en commun, elle peut évoluer. Lionel Bellenger affirme que « [...] la confiance se construit à travers les risques pris progressivement et réciproquement. »<sup>45</sup> Chacun prend des risques et c'est à ce moment-là que la notion de réciprocité intervient, car les deux parties s'engagent dans cette relation.

Il est parfois difficile de mesurer la force du lien de la relation de confiance. Certains comportements nous font penser que la personne nous fait confiance, mais la force de ce lien est difficilement mesurable. Pour démontrer la solidité de ce lien, Lionel Bellenger prend comme exemple l'expérience de petits singes. Ces animaux du Costa Rica raffolent d'un jeu étrange : « [...] insérer un doigt presque entier entre la paupière et le globe oculaire de son partenaire, et garder la posture plusieurs minutes ; l'autre en fait autant, enfonçant un doigt presque jusqu'à la phalange dans la narine. Il faut un degré considérable de confiance pour se laisser mettre le doigt dans l'œil. Si ce jeu est une torture pour l'observateur, cela semble une réelle mise à l'épreuve de la qualité des liens entre singes capucins. »<sup>46</sup>

### 3.3.2. Attitudes créant des relations de confiance

Lionel Bellenger affirme qu'il existe trois attitudes pour qu'on puisse parler d'une relation de confiance entre deux personnes. Celles-ci sont les suivantes :

1. « Nous nous engageons dans un comportement de confiance sans être certain que l'autre fera de même ; chacun doit prendre un risque ;
2. Ni nous, ni l'autre personne ne nous laissons aller à suivre nos impulsions à exploiter ou à tirer avantage de l'autre ; nous n'interprétons pas les

---

<sup>42</sup> Ibid., p. 89.

<sup>43</sup> Bellenger L. (2008), op. cit., p. 103.

<sup>44</sup> Ibid., p. 89.

<sup>45</sup> Bellenger L. (2012), op. cit., p. 102.

<sup>46</sup> Bellenger L. (2012), op. cit., p. 103.



comportements de confiance de l'autre comme des gestes de naïveté ou de faiblesse ;

3. Nous voulons nous engager et négocier ce processus de risque et de confiance pendant un certain temps. »<sup>47</sup>

Dans un premier temps, les personnes s'engagent envers l'autre en prenant un risque. La relation de confiance doit être égalitaire et réciproque. Celle-ci étant sans cesse en perpétuel changement, elle doit être renégociée à tout moment.

### 3.3.3. Réciprocité

La réciprocité est une aptitude que nous pouvons adopter envers autrui, il s'agit de traiter autrui comme nous aurions envie qu'il nous traite, si nous étions à sa place. Cette éthique de réciprocité est une règle morale énoncée par les grandes religions et par différentes cultures, bien que sa formulation varie. Je vais prendre comme exemple « la règle d'or du Christianisme : Tu aimeras ton prochain comme toi même. Bible, Nouveau Testament – Jésus, Sermon du Mont 22 :36-40, Mathieu 7 :12, 22 :39, Luc 6 :31, Luc 10 :27, textes relatant les paroles de Jésus (écrits approximativement entre l'an 80 et 90 de notre ère). »<sup>48</sup>

Cette attitude est à garder à l'esprit, car être tolérant envers l'autre est une manière de comprendre ses besoins et d'agir de manière bienveillante.

La définition du mot réciprocité que donne Bernard Sananès est la suivante : « [...] c'est l'attention accordée aux autres. Elle nous rend perméable à leurs besoins ; elle encourage l'expression des différences et prévient les réactions agressives de notre entourage. Nous sommes dans la Réciprocité quand, par exemple, sensibles aux préoccupations des autres, nous leur manifestons prévenance et compréhension. A l'inverse, nous manquons de cette qualité quand nous traitons les autres sans ménagement ou encore quand nous les indisposons par des attitudes indélicates ou discourtoises. »<sup>49</sup> La réciprocité est donc une intention positive envers l'autre. Il s'agit d'un échange mutuel dans lequel les deux parties adoptent un comportement simultané et réciproque.

#### 3.3.3.1. La communication symétrique

La communication est au centre de la relation entre deux individus, car c'est grâce à elle que nous pouvons découvrir la personnalité de l'autre. Elle permet de se connaître, d'échanger, de vivre ensemble et de partager un bien-être mutuel. La communication symétrique est une relation d'égalité et consiste à s'interroger sur les

---

<sup>47</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 87.

<sup>48</sup> Association Graines de Paix. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.graines-de-paix.org/fr/layout/set/print/outils\\_de\\_paix/proverbes\\_de\\_paix/la\\_paix\\_c\\_est\\_appliquer\\_la\\_regle\\_d\\_or\\_de\\_reciprocite](http://www.graines-de-paix.org/fr/layout/set/print/outils_de_paix/proverbes_de_paix/la_paix_c_est_appliquer_la_regle_d_or_de_reciprocite) ( 22.10.2013).

<sup>49</sup> Sananès B. (2002). *La communication efficace. Acquérir maîtrise, aisance et confiance dans ses rapports avec les autres*. Paris : Dunod, p.9.



besoins de l'autre. Pour mieux comprendre cette dernière, Bernard Sananès a élaboré les cinq principes suivants :

- « Être à l'écoute des autres, c'est s'interroger sur leurs besoins, leurs souhaits.
- S'intéresser à ce qu'ils pensent, c'est offrir aux autres les meilleures conditions pour qu'ils fassent connaître leurs idées, leurs opinions pour qu'ils se fassent connaître et reconnaître.
- S'ouvrir à leurs sentiments, c'est offrir aux autres les meilleures conditions de bien-être et de liberté pour qu'ils puissent exprimer leurs désirs, obtenir satisfaction.
- Leur montrer de la considération, c'est respecter leur dignité. C'est fortifier l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. »<sup>50</sup>

La communication joue donc un rôle crucial dans la confiance et l'attention portée aux autres, car elle permet d'augmenter son estime personnelle. Il est important de se poser les bonnes questions, en tenant en compte du contexte de la personne, sans omettre que les autres n'ont pas le même ressenti que le nôtre. Il est donc nécessaire d'être tolérant, en pensant à ces différences de personnalité, de contexte culturel et éducatif.

Bernard Sananès utilise le terme de communication réciproque et pour la stimuler, il faut se demander : « [...] en ce moment quel peut être son besoin ? Qu'est-ce qui peut lui être agréable ? Qu'est-ce que je peux faire pour lui faciliter la vie ? Qu'est-ce que je peux dire qui montre que j'essaie de le comprendre ? Si j'étais à sa place, qu'est-ce qui me donnerait totale satisfaction ? Si j'étais à sa place, comment aurais-je aimé qu'on me fasse ce reproche, cette critique ? »<sup>51</sup>

Montrer de la considération à l'autre est donc un principe de la confiance réciproque. Effectivement, si l'individu est accueillant, il est probable que son interlocuteur soit lui aussi accueillant. Si, au contraire, celui-ci manque de considération envers son interlocuteur, il est probable qu'il ne soit pas respecté. La façon dont nous entrons en interaction avec l'autre est primordiale et détermine la qualité de la relation.

Dans son livre, Bernard Sananès relève les principaux avantages de la réciprocité qui sont « [...] de favoriser la liberté et l'expressivité chez les autres, de réduire considérablement leur frustration et leur stress. Et de prévenir les effets de stress qui sont à l'origine des conflits. »<sup>52</sup>

Il est donc dans notre intérêt de développer un esprit de réciprocité en comprenant les besoins de l'autre et en lui accordant les mêmes droits qu'à nous-même. Seulement, ce comportement a des limites, comme l'affirme Bernard Sananès : « [...] je ne peux accepter qu'ils satisfassent leurs besoins au détriment des miens.

---

<sup>50</sup> Ibid., p. 95.

<sup>51</sup> Sananès B. (2002), p.99. *La communication efficace. Acquérir maîtrise, aisance et confiance dans ses rapports avec les autres.* Paris : Dunod.

<sup>52</sup> Sananès B. (2002), p.102. *La communication efficace. Acquérir maîtrise, aisance et confiance dans ses rapports avec les autres.* Paris : Dunod.

Dans ce cas, je saurai exprimer mon désaccord et affronter éventuellement une situation conflictuelle. Je ne peux pas accepter qu'ils usent des droits que je leur accorde pour me les interdire. Dans ce cas j'agirai pour mettre un terme à une situation paradoxale. J'ai le devoir, quand je le peux, de protéger les autres et de me protéger contre des dangers objectifs. »<sup>53</sup>

### 3.3.4. Équilibre de la confiance

A ce stade de la réflexion, une question doit se poser : comment gérer cette confiance ? En effet, une personne peut paraître comme quelqu'un de trop gentil, de naïf ou de stupide si elle accorde trop facilement sa confiance ; ou alors comme un individu rigide, méfiant ou agressif si elle n'accorde pas sa confiance. Selon Lionel Bellenger, « [...] le degré de confiance que nous développons détermine le niveau de coopération que nous acceptons avec les autres. »<sup>54</sup> La relation de confiance dépend donc des comportements réciproques des deux personnes ainsi que de leurs habilités à prendre des risques.

Le manque de confiance aux autres peut se traduire par certains comportements tels que :

- « Ne pas faire confiance
- Ne jamais rien demander
- Vouloir tout contrôler
- Chercher à dominer
- Éprouver de la difficulté à déléguer
- Tout garder pour soi
- Ne pas dire ce que l'on pense. »<sup>55</sup>

Le manque de confiance en soi est souvent abordé, mais Lionel Bellenger décrit également « [...] l'excès de confiance en soi en termes usuels : sûreté, vanité, arrogance, culot, courage, goût du risque, casse-cous, etc. ) »<sup>56</sup> Il y a des conduites marquées par des excès de confiance et liées essentiellement à la performance.

Si le niveau désiré n'est pas atteint c'est souvent pour les raisons suivantes :

- « Sous-estimation de la difficulté
- Mauvaise évaluation des moyens nécessaires à mettre en œuvre
- Surestimation des capacités personnelles
- Manque de vigilance pendant le déroulement de l'action
- Évitement de toute forme de préparation. »<sup>57</sup>

---

<sup>53</sup> Sananès B. (2002), p. 104. *La communication efficace. Acquérir maîtrise, aisance et confiance dans ses rapports avec les autres*. Paris : Dunod.

<sup>54</sup> Bellenger L. (2012), p.103. *La confiance en soi. Avoir confiance pour donner confiance*. Paris : ESF éditeur.

<sup>55</sup> Famery S. (2008), op. cit., p. 42.

<sup>56</sup> Bellenger L. (2012), op. cit., p. 139.

<sup>57</sup> Ibid., p. 140.

Le terme confiance mal adaptée sera utilisé tandis que Lionel Bellenger le traduit étant un excès de confiance qui « [...] est une sorte d'aveuglement et de surdité aux événements extérieurs et aux sensations internes. Il y a une baisse de la vigilance et de l'attention mais aussi une fuite, une esquive de l'effort au stade de la préparation. »<sup>58</sup> C'est le cas de l'élève trop sûr de lui qui ne consacre pas assez de temps à la révision d'un programme lors d'un examen, des joueurs qui ne prennent pas au sérieux la préparation d'une rencontre sportive, d'un responsable commercial, trop sûr de son métier, qui ne prend pas le soin de répéter son intervention orale en public.

Lorsque les attentes ne sont pas atteintes, il y a une erreur d'appréhension de la réalité. En effet, si la personne a une confiance inappropriée, le danger peut venir de l'extérieur et être accompagné d'effets de surprise. La personne peut être prise de court avec des remords ou des besoins de justifications. Dans la relation avec autrui, une personne trop sûre d'elle, qui ne tient pas compte de l'avis des autres, prend donc le risque d'être mal perçue.

Lorsque le niveau de performance est atteint, il y a eu un dépassement de soi. Comme le cite L. Bellenger, l'hyper-confiance a donc joué un rôle important, car elle a permis de se sentir capable de relever les défis et d'atteindre le but souhaité. Elle est souvent associée à des enjeux importants et des expressions comme : « yes, we can » ou « avoir quelque chose dans le ventre » et « y croire ». Avoir trop confiance en soi aide à « en vouloir et à atteindre des buts élevés. »<sup>59</sup> Ainsi, l'hyper-confiance peut expliquer l'échec comme l'exploit.

L'excès de confiance est un aussi un terme utilisé par le GRSA qui a constaté que « [...] lorsque le tandem se connaît bien ou est en confiance, le guide a tendance à réduire les marges de sécurité, ce qu'il ne faut jamais faire! L'excès de confiance se termine souvent par un accrochage. Les marges de sécurité sont absolues et ne doivent jamais être réduites. Il en va de la sécurité de tous! »<sup>60</sup> De plus, les éléments externes, comme l'état des pistes, l'état psychique et physique des personnes, sont toujours à prendre en compte, même si le tandem a acquis une confiance réciproque.

---

<sup>58</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 119.

<sup>59</sup> Bellenger L. (2012), op. cit., p. 143.

<sup>60</sup> Annexe 1 : *Manuel de guidage GRSA*.

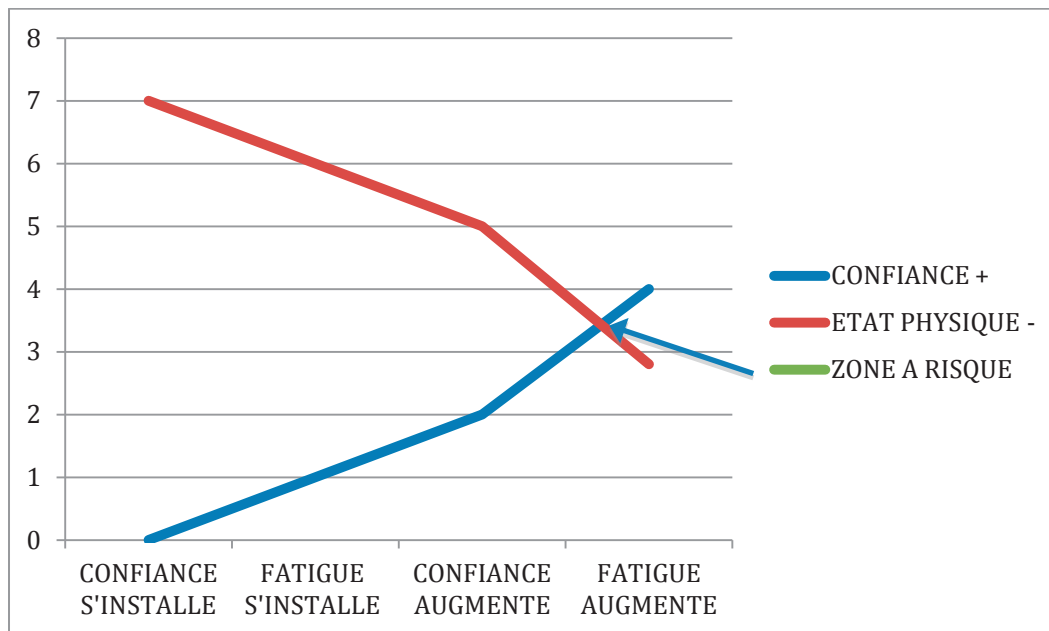


Figure 4 : Schéma d'une confiance mal-adaptée

Comme le démontre ce schéma, il existe une zone critique dans laquelle le tandem surestime ses capacités et sous-estime l'état physique, c'est-à-dire la fatigue. Cette zone est risquée, car le tandem n'est plus en sécurité et des accidents peuvent survenir. De ce fait, il est important de prendre conscience des difficultés externes comme la fatigue, le manque de communication, l'état des pistes, etc., pour pouvoir skier en sécurité. Lionel Bellenger définit « [...] l'excès de confiance comme une sorte d'aveuglement et de surdité aux événements extérieurs et aux sensations internes. »<sup>61</sup> Dans cette zone critique, le tandem ne prend en compte ni les événements extérieurs tels que l'état des pistes, les conditions météorologiques, etc., ni les sensations internes, l'état physique ou la fatigue.

<sup>61</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 119.

### 3.4. Hypothèses de recherche

Les hypothèses de recherche de ce travail se focalisent sur les thèmes suivants : la confiance en soi, la relation de confiance et la confiance appropriée ou non aux circonstances. La première hypothèse, qui sera traitée, est : La personne non-voyante doit avoir confiance en elle pour faire confiance à son guide dans la pratique du ski. Effectivement, lorsque l'on a confiance en soi, il est plus facile de faire confiance à l'autre.

Par la suite, la construction réciproque de la confiance en l'autre sera abordée. La seconde hypothèse de cette étude est la suivante : Lorsque la relation de confiance entre la personne non-voyante et son guide devient réciproque, la pratique du ski devient un partage de plaisir en toute sécurité. Il est important de clarifier cet aspect, afin de comprendre de quelle manière s'installe cette confiance. La notion de partage du plaisir est essentielle dans la pratique du ski, car ce sport est avant tout un loisir.

Pour finir, l'intérêt sera porté sur la confiance qui unit le tandem. L'hypothèse concernant ce thème est la suivante : Quand la confiance est mal adaptée entre la personne non-voyante et son guide, le tandem se trouve en situation de danger sur les pistes de ski. Effectivement, une confiance mal adaptée peut être néfaste pour le tandem, surtout sur les pistes de ski, car, dans ce cas, le tandem ne prend pas suffisamment en considération les risques.

Le schéma ci-dessous permet de mieux comprendre ce raisonnement :

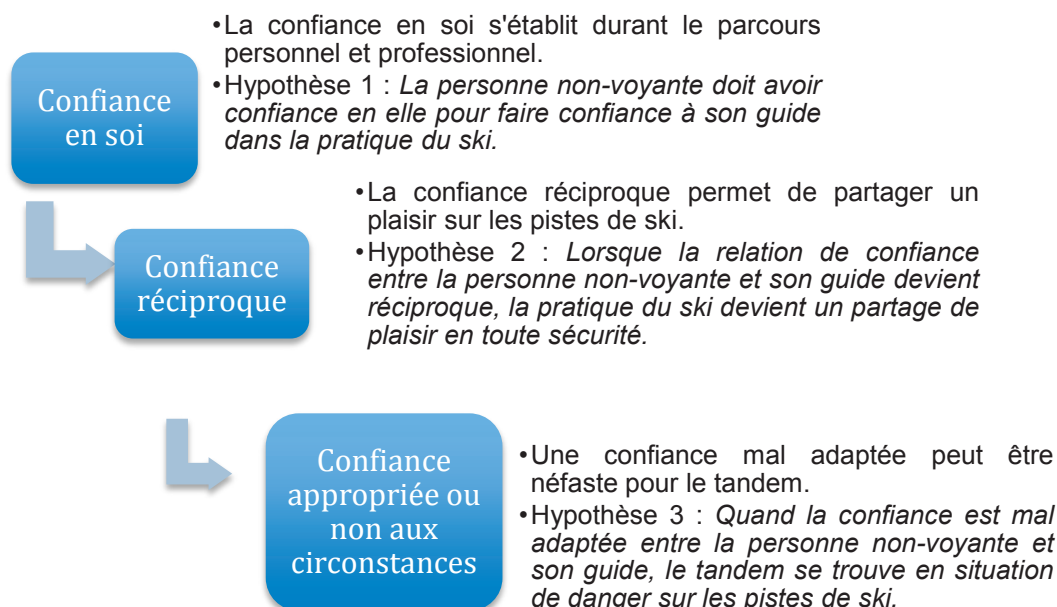


Figure 2 : Schéma des hypothèses

## 4. Méthodologie

### 4.1. Approches du terrain

La confiance entre une personne non voyante et son guide sur les pistes de ski est la base essentielle pour la pratique de cette activité. Pour approfondir cette thématique, des informations ont, dans un premier temps, été recueillies sur le site internet. Un contact téléphonique m'a permis de participer à un camp de ski avec le GRSA. Avant la première rencontre, j'ai préparé une grille d'entretien et une grille analytique, afin de structurer les entretiens et de cibler les questions en lien avec les hypothèses.

Le 9 février 2013, accompagnée par des chutes de neige, je rejoignais les pistes de ski de Villars. Cette station fait partie du district d'Aigle, dans le canton de Vaud. Villars est relié avec le domaine de Bretaye, Grillon, Meilleret et des Diablerets où culmine le glacier à 3000 mètres d'altitude. Ces cinq secteurs comprennent un domaine skiable de 44 installations et de 125 km de pistes.

J'avais rendez-vous avec les responsables du camp dans le restaurant près de la gare. J'ai tout de suite reconnu les membres du groupement qui portaient les vestes jaunes et rouges. Après m'être présentée aux tandems, les responsables du camp m'ont expliqué le programme de la journée. Nous avons également échangé quelques mots au sujet de mon travail de Bachelor. Une première expérience de guidage s'est présentée, lorsque j'ai guidé la responsable non-voyante aux toilettes, ce qui m'a permis de prendre conscience de l'importance de la description de l'environnement. Sur les pistes de ski, j'ai accompagné les groupes, munie d'une caméra Gopro afin de capter des images avec un grand angle.

Le guide se montrait très attentif aux gestes de la personne non-voyante et lui expliquait, par exemple, comment mettre ses chaussures de ski dans les fixations. Nous nous sommes dirigés vers le télésiège. Le tandem suivi utilisait la radio pour communiquer. Les ordres utilisés étaient les mêmes que ceux décrits dans le manuel de guidage.

J'ai pu découvrir différentes manières de guider, en observant un autre tandem qui n'utilisait pas la radio. En fin de journée, nous sommes rentrés à l'hôtel, j'ai alors interrogé les responsables au sujet du GRSA et du déroulement d'un camp, durant près de deux heures.

Lors du repas, la personne non-voyante est toujours accompagnée de son guide. Pendant le buffet, j'ai pu décrire les aliments à une personne non-voyante et je les lui ai servis. Je me suis à nouveau rendu compte de l'importance des explications et des descriptions pour que cette personne puisse se faire une idée du contenu de son assiette.

A la fin du repas, le président du GRSA a fait un discours, les responsables ont précisé le programme du camp (heure des repas, rendez-vous, etc.). Je me suis également présentée afin d'expliquer les raisons de ma présence.

J'ai ainsi pu remercier du fond du cœur les membres du groupement pour leur accueil et leur souhaiter beaucoup de plaisir sur les pistes de ski. Dans la soirée, je me suis entretenue avec deux tandems à l'hôtel.

## 4.2. Échantillonnage

La population qui a retenu mon attention, lors des entretiens, est composée de plusieurs adultes du GRSA, actifs dans la pratique du ski. Cela m'a permis de décrire cette relation de confiance au sein du tandem. Il aurait été plus difficile d'aborder ce thème avec des enfants qui se questionnent peu à ce sujet.

Le premier des deux entretiens avec des tandems s'est déroulé avec la guide Mégane<sup>62</sup>, 28 ans, éducatrice spécialisée et avec Alexandre, non-voyant, 47 ans, juriste. Le deuxième a eu lieu en compagnie de Cassandra, non-voyante, 32 ans, enseignante spécialisée et de son guide David, 39 ans, indépendant dans le domaine de la couture. Ces deux échanges ont été enrichissants et complémentaires.

Quelques mois après le camp, j'ai à nouveau rencontré individuellement les deux personnes aveugles, soit Cassandra et Alexandre.

Les membres de GRSA se sont montrés accueillants et attentifs à mes attentes. Ils ont également été très ouverts et disponibles. Durant les entretiens, ils ont répondu aux différentes questions avec authenticité et sincérité.

Le schéma ci-après illustre les différents entretiens qui ont été conduits :

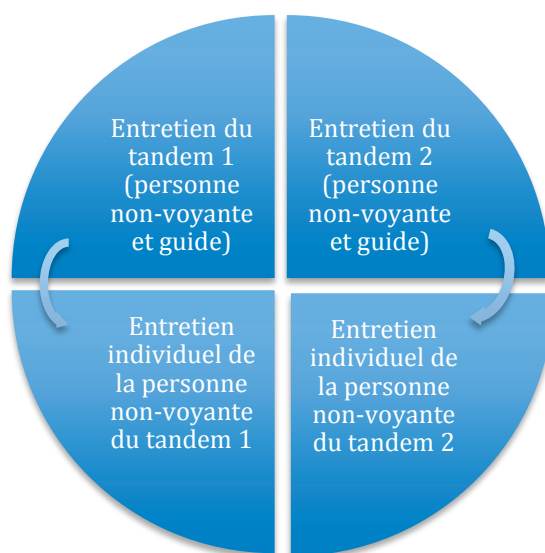


Figure 3 : Schéma des entretiens

<sup>62</sup> Prénom fictif afin de préserver l'anonymat.

## 4.3. Méthode de recueil des données

### 4.3.1. Observations exploratoires et entretiens

À Villars, plusieurs personnes ont été interpellées par la caméra située sur mon casque. Lors du visionnage du film, j'ai remarqué beaucoup d'attention du guide envers la personne non-voyante. En suivant différents tandems, j'ai pu découvrir différentes méthodes telles que l'utilisation ou non de la radio, ou le fait que le guide se place devant les personnes malvoyantes et derrière les aveugles.

Tous les membres ont été très accueillants, ils étaient heureux de pratiquer le ski, même si les conditions n'étaient pas favorables ; le soleil est apparu uniquement en fin de journée. La luminosité a amélioré la qualité de l'image de mes différents films. Même si la buée obstruait l'objectif de la caméra, un film, qui illustre le ski tandem avec des personnes non-voyantes, a quand même pu être réalisé. Cette journée m'a permis de m'imprégner de la pratique du ski en tandem, ce qui m'a orientée pour les entretiens de la soirée.

La méthode de l'entretien semi-directif a été retenue, car elle permet d'aborder différents sujets, tout en laissant la personne libre de s'exprimer. Lors des recueils de données, je gardais en tête ma question de recherche : Quels sont les enjeux d'une confiance réciproque dans la relation d'aide entre une personne non-voyante et son guide, lors de la pratique du ski avec le Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants ?

Lors des interviews, j'ai demandé aux interlocuteurs l'autorisation d'utiliser un dictaphone. Nos conversations ont été enregistrées. Après plusieurs écoutes, j'ai retranscrit toutes ces données avec le programme ExpressScribe. Il m'a permis de ralentir les discussions et d'avoir le temps de dactylographier les données dans un document Word.

### 4.3.2. Entretiens avec les responsables du camp

Au camp de Villars, j'ai discuté avec les responsables du camp. Les deux responsables m'ont présenté le GRSA et ont répondu à mes différentes interrogations. Je n'ai pas pu les enregistrer à ce moment-là car il y avait beaucoup de monde dans le restaurant. Cette discussion m'a permis de me rendre compte de l'organisation des différents camps du GRSA. Effectivement, je me demandais, par exemple, si les transports étaient organisés ou de quelle manière se formaient les tandems, etc. Les responsables du camp ont pris le temps de répondre à toutes mes questions et m'ont décrit une journée type pour l'organisation d'un camp au GRSA.



Tout au long de la journée sur les pistes de ski, ils m'ont dirigé, en me présentant aux membres du GRSA et en se montrant attentifs à mes demandes, ce qui m'a permis d'apprendre énormément sur le fonctionnement des tandems et l'organisation du GRSA. Je leur ai proposé de m'entretenir avec deux tandems dont « le jaune » serait aveugle. Après avoir demandé l'accord des personnes concernées, cette requête fut acceptée.

#### **4.3.3. Entretiens avec les tandems**

L'entretien semi-directif a permis une grande liberté d'expression aux tandems. Les interviews se sont déroulées dans le calme d'une chambre d'hôtel, pour permettre l'enregistrement des conversations. Les tandems répondaient spontanément à mes questions et chacun ajoutait un complément dans les propos de son partenaire. Il s'est avéré très intéressant de connaître leurs différents avis.

Le premier tandem était décontracté, la personne non-voyante racontait des anecdotes en lien avec la relation de confiance et la guide me confiait ses différentes appréhensions. Lors de la retranscription, j'ai pu récupérer du volume sur la voix de la guide, grâce au programme ExpressScribe.

Lors de la deuxième interview, le guide ainsi que la personne non-voyante parlaient très vite. Ils échangeaient sur plusieurs sujets, mais le fil rouge a pu être conservé, grâce à la grille d'entretien et à la grille analytique. Lors de la retranscription, le programme a également été utile pour ralentir la conversation.

Durant ma formation à l'HEVS, j'avais appris que les silences lors d'un entretien n'étaient pas négatifs, mais permettaient à l'interlocuteur de rassembler ses souvenirs et de réfléchir plus calmement. Ainsi, ces moments de calme ne m'ont pas inquiétée et les guides, tout comme les personnes aveugles, ont pu répondre à leur aise.

#### **4.3.4. Entretiens individuels avec les personnes non-voyantes**

Après une journée de ski avec le GRSA et ce malgré les nombreuses informations obtenues, je me suis rendu compte qu'il manquait différents renseignements personnels au sujet des personnes aveugles interrogées. Par exemple, il me semblait important de mieux comprendre leur enfance et leur personnalité, afin d'approfondir le thème de la confiance en soi. Après avoir obtenu, par un mail du groupement, les coordonnées des personnes non-voyantes, j'ai pu les contacter pour fixer un lieu et une date de rendez-vous. Pour m'éviter le déplacement, celle-ci m'ont proposé de les interviewer par téléphone. Cependant, comme je souhaitais aborder des questions personnelles, j'ai trouvé plus approprié de les rencontrer à nouveau.

Cassandra m'a proposé de nous voir dans son nouvel appartement, à Noville. Bien qu'elle travaille à 100%, nous avons réussi à fixer une date lors des vacances scolaires. Une semaine plus tard, je me suis rendue à Genève, afin d'interroger Alexandre à son domicile. Nous avons également dîné ensemble.

Ces personnes ont été enchantées d'effectuer ce second entretien. Même si leur emploi du temps est chargé, nous avons pu trouver une date pour nous rencontrer. En me rendant dans leur lieu de vie, j'ai découvert l'autonomie que Cassandra et Alexandre avaient développée, notamment grâce à certains moyens auxiliaires comme un chien d'aveugle, une canne, etc.

#### 4.4. Méthode d'analyse

Comme l'analyse est une partie centrale de ce travail, les entretiens ont été relus à plusieurs reprises pour interpréter le plus objectivement possible les dires de chacun.

La première hypothèse suppose : la personne non-voyante doit avoir confiance en elle pour faire confiance à son guide dans la pratique du ski. Les propos des entretiens individuels avec des personnes non-voyantes ont été très importants pour trouver des indices qui confirment la première hypothèse. Ainsi, pour chaque personne, une présentation explique son parcours et des tests ont été effectués afin de connaître son degré de confiance.

La seconde hypothèse suppose : lorsque la relation de confiance entre la personne non-voyante et son guide devient réciproque, la pratique du ski devient un partage de plaisir en toute sécurité. Les propos de la personne non-voyante et ceux de son guide ont été relevés dans deux tableaux. Le premier concerne Mégane et Alexandre et le deuxième Cassandra et David. Pour comparer leurs propos, « des items » ont été formulés. Ces tableaux ont facilité la vérification de cette seconde hypothèse.

La dernière hypothèse suppose : quand la confiance est mal adaptée entre la personne non-voyante et son guide, le tandem se trouve en situation de danger sur les pistes de ski. Les propos des personnes handicapées de la vue et de leur guide ont été analysés.

Pour chaque hypothèse, j'ai réalisé une grille analytique, présentée ci-dessous :

Hypothèse 1	Dimensions	Indicateurs	Questions
La personne non-voyante doit avoir <b>confiance en elle</b> pour faire <b>confiance à son guide</b> dans la pratique du ski.	Confiance en soi	<b>Attitudes</b>  Se sentir le plus souvent libre de son choix, maître de ses réponses  Faire preuve de consistance, de cohérence interne et d'être d'accord avec soi  Vivre le sentiment d'une bonne coopération avec soi, avoir l'impression de dialoguer et de rechercher le meilleur accord possible en acceptant ses atouts et ses points plus vulnérables	Est-ce que vous pouvez me parler de votre enfance ?  Est-ce vos parents vous ont valorisé, soutenu et offert une place ?  Est-ce que vous avez vécu des moments difficiles lors de cette période ?  Comment est survenue votre perte de vue ?  Comment avez-vous accepté ?  Comment s'est déroulée votre adolescence ?  A quel âge avez-vous eu votre autonomie ?  Comment avez-vous trouvé un travail ?
	Manque de confiance en soi	<b>Attitudes</b>  Ne pas oser s'exprimer  Se méfier tout le temps  Ne pas oser refaire quelque chose qu'on a raté  Avoir besoin que les autres disent qu'on est bon pour être sûr qu'on l'est	Est-ce que vous arrivez à décrire cette confiance ?  Comment pensez-vous avoir confiance en vous ?

Hypothèse 2	Dimensions	Indicateurs	Questions
Lorsque la <b>relation de confiance</b> entre la personne non-voyante et son guide devient <b>réci-proque</b> , la pratique du ski devient un <b>partage de plaisir en toute sécurité</b> .	Facteurs favorisant la confiance au guide.	<b>Attitudes</b>  Comportement de bienveillance  Rassure son partenaire  Être solidaire  Faire preuve de réciprocité	Comment s'est déroulée la rencontre avec le guide et la personne non-voyante ?  Quelle est l'importance accordée au premier contact et la première piste ?
	Facteurs influençant la perte de confiance en son guide.	<b>Attitudes</b>  Ne tient pas compte de la sécurité.  Ne rassure pas  Ne tient pas compte des compétences de la personne non-voyante	Quelles sont les éléments aidant pour avoir confiance en l'autre ?  Quelles sont les facteurs qui pourraient avoir comme conséquence la perte de confiance en l'autre ?  Comment s'est établie la confiance au sein de votre tandem ?  Est-ce que la confiance peu s'établir même avec des personnalités différentes ?  Quels sont vos besoins et attentes pour avoir confiance au sein de votre tandem ?  Comment vous vous impliquez ?

Hypothèse 3	Dimensions	Indicateurs	Questions
<p>Quand <b>la confiance</b> est mal adaptée entre la personne non-voyante et son guide, le tandem se trouve en <b>situation de danger</b> sur les pistes de ski.</p>	<p>Surdité aux événements extérieurs</p>	<p><b>Attitudes</b></p> <p>Mauvaise évaluation des moyens nécessaires à mettre en œuvre</p> <p>Manque de vigilance pendant le déroulement de l'action</p> <p>�vitement de toute forme de préparation.</p>	<p>Que pensez-vous d'un guide trop prévenant ?</p> <p>Que pensez-vous d'un guide qui n'anticipe pas ?</p> <p>Est-ce que le guide est toujours à l'écoute de vos besoins ?</p> <p>Comment le guide s'adapte à vos attentes ?</p>
	<p>Surdité aux sensations intérieures</p>	<p><b>Attitudes</b></p> <p>Surestimation des capacités personnelles</p> <p>Sous-estimation de la difficulté</p> <p>Dépassement de soi</p>	<p>Est-ce que le guide prend en compte votre capacité personnelle ?</p> <p>Que pensez-vous de l'équilibre de la confiance ?</p> <p>Pensez-vous qu'une confiance mal-adaptée peut être présente ? Et comment ?</p> <p>Est-ce que la sécurité est essentielle au sein du tandem ?</p> <p>Est-ce que la surdité aux événements extérieurs est dangereuse pour votre tandem ?</p> <p>Est-ce que la surdité aux sensations intérieures est dangereuse pour votre tandem ?</p>

## 4.5. Risques de la démarche

La confiance étant un concept abstrait qui dépend de différents paramètres, le principal risque de cette démarche d'investigation est que le sentiment de confiance soit influencé par de nombreux paramètres. En effet, chacun perçoit différemment les éléments qui l'incitent à avoir confiance en l'autre. Il ne s'agit donc pas d'une science universelle et exacte. Par exemple, certains seront plus sensibles à la communication et d'autres à la sécurité. Ainsi, le guide doit découvrir ce que la personne non-voyante attend de lui et réciproquement. Le fait que chaque tandem soit unique et fonctionne différemment a limité considérablement la valeur des résultats de mes recherches. De plus, pour réaliser ce travail, les propos de seulement deux tandems ont été pris en compte ; le fait d'interroger davantage de tandems aurait permis une plus grande représentativité.

Il est également difficile de constater quand réellement s'installe la relation de confiance et ce qu'est une confiance mal adaptée. Dans le cadre de ce travail, il est également difficile de démontrer concrètement la confiance, car celle-ci dépend de plusieurs paramètres et surtout des différentes personnalités. Des éléments seront donc apportés pour prouver mes hypothèses, mais la valeur des résultats de l'enquête n'aura pas de valeur universelle.

## 4.6. Aspects éthiques

Avant de réaliser les entretiens, l'autorisation d'interroger les différents membres fut accordée par le GRSA. J'ai pris ensuite contact avec les personnes désignées par les responsables du camp, afin de leur présenter les buts de cette recherche. Les membres du GRSA ont comme principe de se tutoyer, afin de simplifier les contacts. Durant les entretiens, j'ai respecté cette pratique en utilisant le tutoiement. Avant de débiter l'interview, l'accord d'enregistrer les participants avec un dictaphone leur a été demandé : tous y ont été favorables. Au début de l'entretien, je les ai aussi questionnés au sujet de leur anonymat. Bien que pratiquement toutes les personnes interrogées se soient montrées d'accord de dévoiler leur prénom, pour des raisons éthiques, dans ce travail de Bachelor, des prénoms fictifs ont été utilisés. En effet, comme la confidentialité est essentielle dans le métier d'éducatrice spécialisée, celle-ci a été appliquée dans le cadre de cette étude.

## 5. Analyse des données

### 5.1. La confiance en soi : une base nécessaire

Pour pouvoir faire confiance en l'autre, la confiance en soi est une base nécessaire. En effet, dans la pratique du ski, la confiance en soi permet de développer une position égalitaire dans la relation entre la personne non-voyante et son guide. Pour répondre à la première hypothèse : « *la personne non-voyante doit avoir confiance en elle pour faire confiance à son guide dans la pratique du ski* », je me suis entretenue avec les personnes non-voyantes individuellement, ce qui m'a permis de connaître leur parcours personnel et professionnel et de mieux cerner leur sentiment de confiance.

#### 5.1.1. Parcours de Cassandra, personne non-voyante

Cassandra est née durant l'été 1981, en étant voyante. A un an, elle louchait et s'est fait opérer du strabisme. Vers quatre ans, les médecins lui ont diagnostiqué un décollement de la rétine. Sa vision s'est dégradée jusqu'à l'âge de huit ans où elle perdit totalement la vue. Cassandra a un frère aîné de trois ans avec lequel elle a développé de bonnes relations. Les moments les plus difficiles sont survenus lorsqu'elle a perdu la vue, car son frère a mis du temps à l'accepter. Il était nécessaire que leur relation évolue, mais son frère ne voulait pas et, selon les dires de Cassandra, « *laissait tout traîner* ». Une mise au point a dû se faire ; cette étape a également été pénible. Par exemple, Cassandra a dû apprendre à manger sans se salir. Son handicap était douloureux à accepter pour son frère ainsi que pour son père. Par contre, sa mère était plus présente pour répondre à ses questionnements, l'accompagner chez les médecins et la soutenir durant cette période.

De quatre à huit ans, Cassandra était à l'école publique et se rendait un jour par semaine au CPHV (Centre Pédagogique pour Handicapé de la Vue). A huit ans, elle intégra, à temps complet, le CPHV. À douze ans, en intégrant le collège publique, Cassandra se sentait rejetée par ses camarades, elle a vécu de nombreux moments de solitude et les conversations entre amis n'étaient pas en accord avec ses préoccupations. Ses camarades de classe voyants parlaient fréquemment de l'apparence ou du physique des gens, ce qui ne l'intéressait pas du tout. Cassandra affirme que « *[q]uand on voit pas on est mis de côté. Et après plus on avance plus les différences s'atténuent. Les gens vivent des moments difficiles, ils apprennent à être attentifs, serviables.* » Lorsqu'elle était au collège publique Cassandra suivait certains cours au CPHV, elle pouvait alors échanger avec quatre camarades dans la même situation qu'elle. L'adolescence a été difficile pour Cassandra, mais elle a pu trouver du soutien auprès de ses camarades et de sa famille. Cassandra pratiquait le ski avec sa famille. De quinze à dix-sept ans, elle a participé à différents camps organisés par le GRSA, groupement qu'elle a connu grâce au CPHV. Elle décrit ces camps comme une expérience extraordinaire. Cassandra a confié que « *[...] le fait de*



*faire partie du GRSA a renforcé mon estime, j'ai découvert que moi aussi je pouvais avoir des amis. »*

Après le gymnase, Cassandra s'accorde alors une année sabbatique afin d'apprendre l'anglais et l'allemand. En 2003, elle termine la Haute École Pédagogique et se perfectionne en tant qu'enseignante spécialisée. Pendant ses études, Cassandra disposait de cours individuels, d'aides pour les retranscriptions, de répétiteurs, d'un ordinateur braille ainsi que de moyens auxiliaires.

A la fin de ses études, elle a effectué un stage au CPHV durant une année, puis elle est engagée à 70 %. En 2008, elle débute, à 30%, dans une institution pour personnes déficientes de la vue ayant un handicap mental. En 2012, elle termine sa formation en tant que praticienne formatrice. Cassandra aime se perfectionner et découvrir de nouveaux domaines ; actuellement elle suit une formation en réflexologie. En 2013, elle a acheté son premier appartement où elle y vit actuellement avec son chien. Le déménagement n'était pas évident, mais son entourage l'y a aidée. Grâce à la description de l'intérieur de son appartement, Cassandra a pu se faire une idée de son nouveau chez soi. Malgré que tout soit noir pour elle, elle parvient à se faire une idée de son logis, car elle a une excellente représentation spatiale. De plus, elle utilise énormément le toucher et ses autres sens pour compenser son manque de vision.

Cassandra a un caractère téméraire et fonceur, elle a pu développer cette personnalité, car elle a eu du soutien dans les moments clés. Le fait d'avoir des facilités à l'école l'a beaucoup aidée dans son parcours professionnel. Cassandra pense que « [...] la confiance se développe essentiellement à l'école par les notes, la moyenne à atteindre et la réussite de passer d'une année à l'autre. » Elle rajoute qu'« [...] en ce moment, c'est une période difficile, il y a beaucoup de rivalités, compétitivités, de divorces, etc. Ces situations peuvent fragiliser, il faut avoir un caractère assez fort pour pouvoir passer par-dessus. » Au travers de ces différentes étapes, la réussite qui mène à la confiance en soi est perceptible. En effet, Cassandra a connu de nombreuses satisfactions et a été entourée dans les moments difficiles. Ainsi, elle manifeste de la confiance en elle, par exemple, « [...] lors de son entretien d'embauche, lors de l'acquisition de son nouvel appartement, et dans le fait d'oser demander son chemin. ». Elle pense « [...] que la confiance fait partie d'une remise en question permanente et de réfléchir sur soi. Lors de moments difficiles se demander : qu'est que je peux en faire pour pouvoir avancer ? Et après de regarder en arrière et d'être fier du chemin parcouru. »

De dix-sept à vingt-deux ans, Cassandra s'est concentrée sur ses études, elle a ensuite de nouveau participé à différents camps du GRSA. Elle a rencontré de nombreuses personnes dont certaines étaient plus âgées et lui ont donné de précieux conseils. Ainsi, chaque année, elle se rend au camp de ski avec énormément de plaisir. Elle y retrouve des amis et des guides exceptionnels qui accompagnent les personnes déficientes de la vue.

### 5.1.2. Parcours d'Alexandre, personne non-voyante

Alexandre est né en décembre 1966, à Genève, avec une maladie rhumatismale qui affectait ses articulations et sa vue. Chaque année, des crises rhumatismales ont abîmé, au fur et à mesure, ses yeux. À l'âge de douze ans, il perdit totalement la vue. Alexandre a une sœur aînée de dix ans. Durant son enfance, il n'a pas eu beaucoup de relations avec elle, en raison de leur différence d'âge. Par contre, il avait beaucoup d'amis dans son quartier avec lesquels il jouait fréquemment.

Grâce à ses parents, Alexandre a découvert beaucoup d'activités comme, par exemple, le football. Malheureusement, à l'âge de onze ans, Alexandre a perdu sa maman et son papa l'année suivante. Orphelin, il a vécu une année avec sa sœur. À quatorze ans, il s'est installé au CPHV à Lausanne pour y vivre en internat. Il s'est difficilement habitué au cadre fermé de l'internat, car auparavant il jouait avec ses copains de quartier, à l'extérieur, de manière libre et autonome. Au CPHV, Alexandre avait moins d'autonomie et ne pouvait pas sortir autant. Pendant six mois, Alexandre a eu du mal à accepter ce changement de situation. Il a pris conscience de l'importance d'étudier pour préparer sa vie future. Un week-end sur deux, il rentrait chez sa sœur à Genève et l'autre, chez son oncle à Vevey.

À la fin de sa scolarité obligatoire, il s'est rendu à Berne, pendant une année, pour y apprendre l'allemand. De retour à Lausanne, il a suivi avec succès l'école de commerce. Alexandre n'avait pas beaucoup de contacts avec ses copains d'école, mais il avait plus d'amis dans les groupes de sport qu'il fréquentait, notamment le GRSA dont il fait partie depuis l'âge de treize ans. Pendant ses études, les professeurs étaient attentifs au fait qu'Alexandre comprenne la matière : plusieurs d'entre eux lui enregistraient des documents et des livres. A vingt-deux ans, il est rentré à l'université de Genève où il étudia durant trois ans. Pour l'aider dans ses études, deux étudiants enregistraient les photocopies sur des cassettes. Alexandre suivait les cours et prenait beaucoup de notes.

Pendant ses études, Alexandre a vécu une année dans un foyer pour étudiants. Il se préparait ses repas et sa sœur s'occupait de ses commissions et de son linge. Une femme de ménage nettoyait sa chambre. En 1996, il obtint le brevet fédéral d'avocat.

Aujourd'hui, il a toujours l'aide de sa sœur et d'une femme de ménage. « L'Association pour le Bien des Aveugles » lui a trouvé un studio où il y vit depuis treize ans.

Après ses études, pendant quatre ans, Alexandre ne trouvait pas de travail. Il a donc suivi un programme d'emploi temporaire et son salaire lui était versé par l'État. Il travaillait alors pour « Le Petit Bonheur », à Fribourg, qui s'occupait de créer des accueils parascolaires. Dans le cadre de cette activité, Alexandre a collaboré avec la présidente pour mettre sur pied une structure juridique. Suite à cette expérience, il a travaillé durant une année pour « Vol Pour Tous » où il était chargé de mettre en place toute la structure pour les personnes handicapées qui désiraient voler en parapente.

Depuis 2000, Alexandre a trouvé une place de travail à la radiotélévision suisse, en tant que juriste. Il aime son travail, car il y a sans cesse des évolutions, notamment concernant les contrats qui deviennent toujours plus complexes. En 2002, il a déménagé dans un nouvel appartement, à proximité de son lieu de travail ; il peut désormais s'y rendre à pied.

Durant son parcours de vie, les principaux choix d'Alexandre lui ont été imposés par les circonstances de la vie. Il a dû s'adapter et trouver des solutions pour obtenir son indépendance. Il s'exprime à ce propos en ces termes : « [...] *je suis conscient que la vie n'est pas rose tous les jours, mais si on ne souffre pas, on ne peut pas savoir ce qu'est le bonheur.* » Alexandre a un caractère volontaire et perfectionniste. Très engagé auprès de diverses sociétés, il a fait partie de handisport, du top niveau tandem, de l'association parapente, du GRSA et d'un groupement de ski nautique. Le sport lui a redonné des ailes et la liberté. Pratiquant plusieurs disciplines, il a aussi réalisé des premières mondiales, comme l'ascension de la Dent Blanche, le 14 août 1992, le vol solo en parapente du sommet du Mont Blanc, le 1<sup>er</sup> août 1993 et le vol solo en parapente du sommet du Mont Fuji, le 5 août 1995. Dans sa vie, Alexandre a pu réaliser de nombreux projets avec des amis qu'il n'aurait peut-être pas connus s'il avait été voyant. Alexandre a reçu plusieurs mérites sportifs et son palmarès est très impressionnant. Ci-après figurent tous les exploits qui ont été possibles grâce à sa personnalité et à ses amis.

« Instigateur en Suisse de parapente, tandem de piste, ski nautique, wakeboard, snowboard, snowblade pour personnes handicapées de la vue.

Tandem :

- Champion suisse au 1<sup>er</sup> championnat suisse de tandem pour handicapés de la vue de Froideville (1985).
- Vice-champion suisse au 2<sup>ème</sup> championnat suisse de tandem pour handicapés de la vue du Tessin (1986).
- 3<sup>ème</sup> au 4<sup>ème</sup> championnat suisse de tandem pour handicapés de la vue de Genève (1988).

Ski nautique :

- Champion suisse au 1<sup>er</sup> championnat suisse de ski nautique pour handicapés de la vue de la Rena (1997).
- Champion suisse au 3<sup>ème</sup> championnat suisse de ski nautique pour handicapés de la vue de la Rena (1999).

Ski alpin :

- Champion suisse de descente, vice-champion suisse de géant et combiné au 8<sup>ème</sup> championnat suisse de ski pour handicapés des Crosets (1983).
- 3<sup>ème</sup> en descente, géant et combiné au 9<sup>ème</sup> championnat suisse de ski pour handicapés d'Adelboden (1984).
- Triple champion suisse de descente, géant et combiné au 10<sup>ème</sup> championnat suisse de ski pour handicapés de Diemtigtal (1986).

- Triple champion suisse de descente, géant et combiné au 12<sup>ème</sup> championnat suisse de ski pour handicapés d'Arosa (1987).
- Champion suisse de géant au 13<sup>ème</sup> championnat suisse de ski pour handicapés d'Anzère (1988).

Ski de vitesse :

- Établissement du 1<sup>er</sup> record du monde de kilomètre lancé pour handicapés de la vue à Grimentz, le 26 mars 1995 à une vitesse de 135,860 km/h qui a été améliorée à Grimentz, le 15 mars 1997, à 136,090 km/h.

Alpinisme :

- Première mondiale de l'ascension de la Dent Blanche, le 14 août 1992.

Parapente :

- Première mondiale, vol au sommet du Mont Blanc en parapente solo, le 1<sup>er</sup> août 1993 et première mondiale, vol du sommet du Mont Fuji en parapente solo, le 5 août 1995. »<sup>63</sup>

### 5.1.3. Analyse des tests

Pour la première hypothèse, j'ai essayé de démontrer la confiance en soi de ces deux personnes aveugles qui ont été interrogées individuellement, afin de découvrir leur vécu personnel. Certes, j'ai constaté que ces deux personnes avaient de la confiance en elles, je voulais le démontrer le plus concrètement avec les tests proposés par Lionel Bellenger.<sup>64</sup> J'ai donc utilisé ces tests pour avoir une preuve scientifique mais ceux-ci étaient trop rigides pour travailler avec les résultats. Par exemple, les réponses possibles étaient uniquement « oui » ou « non ». Alexandre avait des difficultés à répondre clairement à ces questions. Je pense que les personnes devraient pouvoir disposer d'un choix plus vaste. Cassandra était enchantée par cette méthode, elle m'a confié que cela ressemblait aux tests de plage des revues psychologiques.

N'ayant pas les compétences professionnelles en psychologie pour effectuer des tests pertinents au sujet de la confiance, je me suis basée sur les différents indicateurs de réussites professionnelles et personnelles de ces deux personnes.

Pour ces raisons, je n'ai pas travaillé avec les résultats de ces tests. J'ai néanmoins découvert que les personnes non-voyantes ont une base de confiance en elles qui leur vient de leurs réussites, de leur parcours de vie, etc. Bien qu'elles aient acquis cette base, leur confiance peut varier d'un moment à l'autre, selon les événements quotidiens. Un test trop rigide ne peut donc pas résumer cette variation.

<sup>63</sup> Palmarès sportifs. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.jyvois.net/dossier/palmares\\_alain.html](http://www.jyvois.net/dossier/palmares_alain.html). (28.10.2013).

<sup>64</sup> Bellenger L. (2008), op. cit., p. 117.

#### 5.1.4. Synthèse et résultat de l'hypothèse n°1

Dans cette partie, une réponse sera donnée concernant la première hypothèse : la personne non-voyante doit avoir confiance en elle pour faire confiance à son guide dans la pratique du ski. Lors de l'analyse des entretiens individuels, il a été constaté que les personnes non-voyantes interrogées avaient une grande confiance en elles. En effet, pour prendre le risque de skier en tandem, tout en étant privé du sens de la vue, un minimum de confiance en soi est nécessaire. Lorsqu'une personne du duo fait confiance en l'autre, cela incite son partenaire à en faire de même. Effectivement, si la personne non-voyante se sent en danger et n'arrive pas à faire confiance en son guide, le tandem ne pourra pas skier en toute sécurité.

La réussite joue donc un rôle déterminant dans la confiance en soi. En effet, autant la réussite professionnelle de Cassandra que les exploits sportifs d'Alexandre leur ont permis d'améliorer leur confiance en eux. Durant leur enfance, ils ont grandi comme tout le monde, mais en surmontant des difficultés importantes. Je pense en particulier à Alexandre qui a perdu ses parents à l'âge de onze ans, mais qui a été bien entouré par sa famille, notamment par sa sœur et son oncle. Cassandra et Alexandre ont été soutenus et encouragés par leur entourage. Ils m'ont tous deux témoigné de leur parcours, sans tabou, en ayant conscience des difficultés, des réussites et du chemin qu'ils ont parcouru. Effectivement, Sarah Farmey précise qu'« [a]voir vraiment confiance, c'est avoir confiance en qui nous sommes, en d'autres termes, tels que la nature nous a faits, avec nos caractéristiques physiques, nos qualités, nos atouts, nos forces. »<sup>65</sup>

Ainsi, pour qu'une relation de confiance soit possible entre deux individus, il faut que les deux personnes aient un minimum de confiance en eux, sinon l'une prend le dessus sur l'autre. Dans le tandem, par exemple, si la personne non-voyante n'a pas confiance en elle, le guide va prendre toutes les décisions à sa place, même si celles-ci ne correspondent pas aux désirs de la personne non-voyante. Dans cette situation, la personne non-voyante dépend entièrement de son guide, ce qui engendre une relation de subordination. Si les deux personnes ont un minimum de confiance en elles, la relation devient partage. Le tandem peut alors se former et partager un moment agréable sur les pistes.

Ainsi, pour répondre à ma première hypothèse, il est primordial d'avoir un minimum de confiance en soi pour faire confiance en son guide lors de la pratique du ski. Cette confiance en soi permet au partage et à l'échange de s'instaurer entre les deux personnes.

---

<sup>65</sup> Famery S. (2008), op. cit., p. 13.

## 5.2. La confiance réciproque : source de plaisir

Les entretiens effectués avec les tandems ont été enregistrés et retranscrits. Leurs propos ont ensuite été analysés, grâce aux tableaux ci-dessous qui différencient le tandem 1 du tandem 2.

La seconde hypothèse de ce travail est la suivante: lorsque la relation de confiance entre la personne non-voyante et son guide devient réciproque, la pratique du ski devient un partage de plaisir en toute sécurité. Différentes questions, telles que « comment cette confiance s'installe-t-elle ? » ou « quels sont les principaux aspects pour développer une confiance réciproque ? », m'ont guidée dans cette analyse. Les résultats concernant cette hypothèse seront présentés après les tableaux.

### 5.2.1. Tableau du tandem n°1

Guide : Morgane <sup>66</sup>	Personne non-voyante : Alexandre
1. Confiance en l'autre	1. Confiance en l'autre
<p>PREMIÈRES INTERACTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Je vais me renseigner auprès des autres guides et discuter avec le jaune pour connaître ses envies. »</li> <li>« Les attentions envers la personne non-voyante. »</li> <li>« La première piste c'est un test pour savoir comment cela se passe. »</li> <li>« La première piste c'est un peu stressant, car on ne sait jamais comment ça va se passer, comme pour eux, ils ne savent pas comment on va donner les ordres et comment on est. »</li> </ul> <p>ANTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Quand d'un coup tu dis vraiment à gauche et qu'il va à droite, cela ravive la tension. »</li> </ul>	<p>PREMIÈRES INTERACTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Quand le guide n'évite pas le poteau et que je tombe en marchant cela ne commence déjà pas bien la journée. »</li> <li>« [...] la première descente c'est pour mettre les choses en place et à force tu prends confiance dans le tandem. »</li> <li>« [...] je préfère skier avec les filles, car je les entends mieux. »</li> </ul> <p>NOTION DE SKI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Un élément qui me met en confiance c'est quand je sais que la personne a des notions de ski. »</li> <li>« Quelqu'un qui aime et comprend comment fonctionne le ski, je sais qu'il n'y aura pas d'imprévu et pas de choses illogiques. »</li> </ul> <p>ANTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Ce qui est embêtant c'est quelqu'un qui guide la tête dans le sac, c'est-à-dire il voit tout ce qui se passe devant lui mais il n'arrive pas à voir la globalité. »</li> </ul>

<sup>66</sup> Prénom fictif afin de préserver l'anonymat.



2. Confiance réciproque	2. Confiance réciproque
<p><b>SÉCURITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Chaque journée est un peu stressante, on ne connaît pas le jaune, on ne connaît pas les conditions de la piste, on ne connaît pas beaucoup de choses. »</li> <li>- « C'est important de mettre les bonnes distances de sécurité et que la personne non-voyante ne sente pas à tout moment que des skieurs ou des snowboarders leur passent tout près. »</li> <li>- « On doit aussi avoir confiance dans le fait que quand on dit un ordre il doit être fait parce qu'autrement ça ne va pas marcher, après on n'a plus confiance et on est plus stressé, alors on met des marges de sécurité plus grandes. »</li> <li>- « S'accorder sur des éléments qui ne sont pas forcément dans le manuel de guidage, mais qui conviennent aux deux. »</li> <li>- « Les ordres de base te garantissent la sécurité et après les autres c'est plus pour le confort. »</li> <li>- « Trier les informations, car au guidage tu n'as pas le temps de dire tout. »</li> <li>- « La tonalité de la voix, aide la personne non-voyante à ressentir si c'est urgent. »</li> <li>- « Prévoir les bons endroits où passer. »</li> </ul>	<p><b>SÉCURITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « C'est un risque qui est partagé, une bonne journée est une bonne journée sans accident, en fait ce n'est pas vrai. C'est à dire qu'une bonne journée c'est quand il y a une complicité qui s'installe, le plaisir de skier ensemble. Et que le guide est détendu et le handicapé de la vue aussi, ça c'est une bonne journée de ski. Pendant la journée ça peut arriver qu'on se loupe et qu'on tombe on peut même se faire mal. Voilà quoi ! C'est la vie comme quelqu'un qui skie en étant voyant, tu peux très bien te louper et te faire mal. »</li> <li>- « Les ordres de base garantissent une sécurité et après les autres c'est plus pour le confort. »</li> </ul>



<p><b>BUTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « C'est ludique, c'est avoir du plaisir sur les skis de partager un moment de plaisir. »</li> <li>- « S'adapter à la personne, certains aiment savoir la largeur de la piste et d'autres aiment savoir plus précisément la pente. »</li> </ul>	<p><b>BUTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Avoir du plaisir à skier ensemble et de passer une bonne journée. »</li> <li>- « Tu viens au groupement pour progresser à ski et partager ton plaisir. »</li> </ul>
<p><b>RESPECT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « On vient sur notre temps libre, si tu es toute la semaine avec un débutant, cela peut être frustrant, il y a plus du tout le côté sportif. Pour cette raison, c'est important de changer de tandem chaque jour. »</li> <li>- « De faire attention au petit déjeuner, regardez qu'il ne se prenne pas un poteau et que dans le bus et les télécabines cela se passe bien. C'est ça qui fait que l'on met en confiance la personne. »</li> </ul>	<p><b>RESPECT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « La première fois que tu skies avec quelqu'un, la première descente, ce n'est pas de descendre comme un boulet, comme une bombe, pour déstabiliser le guide. »</li> <li>- « Il y a aussi une différence entre les guides et handicapés. Le guide vient parce qu'il a envie de partager quelque chose et il a le choix de le faire. Parce qu'il peut repartir et faire autre chose comme activité. Il peut très bien aller skier pour lui, tandis que nous on est obligé de venir au GRSA. »</li> </ul>
<p><b>ATTENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « La première piste est un peu stressant, car on sait jamais comment ça va se réaliser et comme pour eux ils ne savent pas comment on va donner les ordres, comment on est, et si on met les bonnes distances de sécurité ou est-ce qu'ils sentent à tout moment que des skieurs ou des snowboarders leur passent à trois centimètres. Et nous on ne sait pas s'ils vont s'arrêter dès qu'on dit halte, ou bien s'ils vont mettre trois ou trente secondes pour s'arrêter. Quand on dit gauche est-ce que le virage se fait tout de suite ou pas. Donc la première piste c'est toujours un peu le test de savoir</li> </ul>	<p><b>ATTENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Ne pas tomber parce que je n'arrive plus à me relever maintenant, c'est la première attente ça. »</li> <li>- « Quelqu'un qui aime bien skier et qui comprend comment fonctionne le ski je sais qu'il n'y aura pas d'imprévu, y aura pas des choses illogiques. »</li> <li>- « Par contre si tu commences à avoir des gens qui font preuve de création et pas dans le sens positif, dans le sens négatif, après tu sais plus ce qu'ils vont faire. »</li> <li>- « Il faut trier les informations, le guide n'a pas le temps de tout dire. »</li> <li>- « Le langage de guidage est standard dans le groupement donc ça permet de pouvoir changer tous les jours de guide et</li> </ul>

<p><i>comment cela va se passer. »</i></p> <p>- « On doit aussi avoir confiance dans le fait que quand on dit un ordre il doit être fait, autrement ça ne va pas marcher parce qu'après on a plus confiance. On est plus stressé et on guide moins bien et on met des marges de sécurité beaucoup plus grande c'est moins fun pour le jaune parce qu'il sera moins libre. »</p>	<p><i>de pouvoir skier avec n'importe qui. »</i></p> <p>- « D'avoir du plaisir à skier ensemble, de passer une bonne journée. »</p>
<p>PARTAGE DE PLAISIR</p> <p>- « Il y a des amitiés qui se forment. »</p> <p>- « On rencontre d'autres gens, des gens qu'on n'aurait pas forcément rencontrés. »</p> <p>- « C'est d'avoir du plaisir sur les skis, de partager un plaisir. »</p>	<p>PARTAGE DE PLAISIR</p> <p>- « Quand on skie souvent avec la même personne on commence à venir un vieux couple et avoir des habitudes. »</p> <p>- « Une bonne journée c'est quand il y a une complicité qui s'installe, la plaisir de skier ensemble. »</p> <p>- « J'ai rencontré beaucoup de guides qui m'ont proposé de faire d'autres sports comme le tandem de montagne ou du parapente. »</p>

### 5.2.2. Tableau du tandem n°2

Guide : David	Personne non-voyante : Cassandra
<b>1. Confiance en l'autre</b>	<b>1. Confiance en l'autre</b>
<p>PREMIÈRES INTERACTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Si le guide est trop olé olé, la personne non-voyante va tout de suite le ressentir et ne va pas être en confiance. »</li> <li>- « J'ai toujours l'appréhension de guider quelqu'un que je connais ou non. Et pendant les deux premières descentes je suis tendu et après ça passe. »</li> <li>- « Je vais aussi discuter avec les guides la veille pour avoir des informations sur la personne que je vais guider le lendemain. »</li> </ul> <p>RÉGLAGES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Si on fait aucun ajustement c'est une journée ratée. »</li> <li>- « Ça c'est le truc le plus important, c'est que tout au long de la journée on discute pour tout. »</li> <li>- « C'est vrai que moi je dis souvent s'il y a des petits trucs qui ne vont pas bien, dis-le moi, on parle beaucoup. »</li> </ul> <p>NOTIONS DE SKI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « C'est plus compliqué de guider avec certains qui sont plus anciens parce qu'ils ont plus l'habitude, ils sont moins prêts à changer parce que c'est vrai que la technique de ski évolue, cela fait 30, 40 ans qu'ils font comme cela et ils ne sont pas</li> </ul>	<p>PREMIÈRES INTERACTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Nous les jaunes on a un rôle à jouer, pour qu'on se sente bien il faut qu'on transmette ce qui nous manque. »</li> <li>- « Il y a des personnalités qui conviennent mieux, il y a des techniques qui fonctionnent mieux. »</li> <li>- « Cela dépend aussi des caractères des personnes, certaines fois c'est à nous de s'adapter. »</li> <li>- « Le feeling vient durant les trois premières descentes, il y a des réglages à faire, il faut se découvrir et voir le style de chacun. »</li> <li>- « La première heure c'est la clef de la journée. »</li> </ul> <p>RÉGLAGES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Si depuis le départ le guide ne m'écoute pas quand je dis mes préférences ou n'est pas attentif cela ne va pas jouer. »</li> <li>- « La communication et l'écoute sont les deux éléments essentiels pour la confiance et après je dirai le respect. »</li> <li>- « Je trouve assez sympa qu'on discute - est-ce que ça te convient que ça se fasse d'un commun accord. »</li> </ul> <p>NOTIONS DE SKI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « J'ai été guidée par mon papa qui ne savait pas comment faire pour me donner les bonnes indications, pour mettre justement en confiance. »</li> <li>- « Si les guides sont performants, l'œil pour regarder les détails nécessaires et utiles,</li> </ul>

<p><i>prêts à changer. Il faut s'adapter, cela peut être déstabilisant. »</i></p>	<p><i>toutes les chances seront là pour que la journée se passe bien. »</i></p> <p>- <i>« Il faut que le guide ait confiance en ses capacités et qu'il ne transmette pas un message de peur. »</i></p>
<p><b>2. Confiance réciproque</b></p>	<p><b>2. Confiance réciproque</b></p>
<p><b>SÉCURITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Pour le guide ça se sent tout de suite si le jaune n'est pas bien ou pas à l'aise, je vois directement si c'est approximatif si je donne un ordre et ça freine, il faut s'adapter en fonction de ça. »</i></li> <li>- <i>« Cassandra m'a dit tout l'après-midi « mais c'est pas ta faute », quelque part c'est ma faute aussi. Cette trace je l'ai vue et même si on nous dit ce n'est pas de ta faute, ben voilà, j'aurais quand même pu faire autrement. Après j'ai discuté avec d'autres guides, ce qui m'a permis d'évacuer. »</i></li> <li>- <i>« On la perdra beaucoup plus vite qu'on va la [la confiance] gagner, c'est vrai qu'une petite erreur, si la personne se sent en danger, elle sent qu'on passe trop près de gens, qu'elle tombe dans les bosses, qu'elle est souvent sur le bord de la piste ; là elle va perdre la confiance et elle sera moins tranquille pour skier. »</i></li> </ul> <p><b>BUTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Pour le guide, il est possible que tu n'arrives pas à trouver le bon feeling avec la personne et les bons réglages, alors du coup, tu sens qu'elle n'a pas un bon ski. Et qu'elle n'a pas de plaisir. Le guide se dit - ça ne va pas, je n'arrive</i></li> </ul>	<p><b>SÉCURITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Moi, la confiance se met en marche quand je mets les skis et aussi dans les remontées mécaniques parce que si je loupe des marches c'est déjà un problème. »</i></li> <li>- <i>« La confiance c'est justement ce qui permet de passer par là-dessus, on skie ensemble quand tu veux pour moi ça me pose aucun souci ce qui s'est passé cet après-midi. Par contre si c'est déjà tendu et crispé, on peut utiliser la liste noire. »</i></li> <li>- <i>« Ce qui ne me met pas en confiance est de se faire guider par un guide qui n'est pas fait pour guider. C'est à dire quelqu'un qui hésite, qui n'est pas sûr de lui et qu'on a l'impression d'être au bord du précipice après chaque virage. »</i></li> <li>- <i>« Souvent dans la formation, certaines personnes arrêtent par eux-mêmes parce qu'ils n'ont pas de plaisir, c'est un tel stress, un peu de stress c'est bien mais par contre il y en qui font des crises et ils voient que c'est trop difficile. »</i></li> <li>- <i>« C'est vrai qu'il faut que le guide ait confiance en ses capacités et qu'il transmette pas un message de peur. »</i></li> </ul> <p><b>BUTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Skier tout simplement. »</i></li> <li>- <i>« Si il y a un des deux qui va moins bien, il faut faire avec, ou bien si il y a un des deux qui veut foncer aujourd'hui, il faut aussi discuter et se coordonner. »</i></li> <li>- <i>« C'est nous qui allons déterminer le ski</i></li> </ul>

<p><i>pas - et se focalise là-dessus, du coup le guide est moins attentif et se focalise là-dessus. »</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« On est conscient que, sans nous, ils ne skient pas et eux aussi donc c'est peut-être toutes ces choses-là qui font que la confiance s'installe et qu'il y a un tandem. »</i></li> <li>- <i>« C'est vraiment le maître mot s'il y a cette confiance entre les deux, après on fait n'importe quoi, on va n'importe où. »</i></li> <li>- <i>« Avec la communication, la confiance s'établit, c'est l'alchimie dans le tandem. »</i></li> <li>- <i>« Avec certains du GRSA on n'a pas besoin de discuter, on va sur les pistes et départ, ça va être super parce qu'on se comprend. »</i></li> </ul>	<p><i>parce que de toute façon le guide, il ne peut pas faire sans nous. Il peut bien foncer mais si le jaune ne suit pas, il ne pourra pas faire autrement, par contre, typiquement le choix du repas, le choix des pistes, le choix avec qui on skie, je trouve assez sympa qu'on en discute - est-ce que ça te convient, que ça se fasse d'un commun accord ? »</i></p>
<p><b>RESPECT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Nous on voit les bosses, on voit tout ça et nous on ne pourra jamais se faire une idée exacte, alors voilà, on ne peut pas engueuler et leur dire t'as qu'à y aller c'est tout bon. »</i></li> </ul>	<p><b>RESPECT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« On est deux à skier ensemble, on n'est pas un qui est au service de l'autre. »</i></li> </ul>
<p><b>ATTENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Le guide ça se sent tout de suite si le jaune il n'est pas bien ou s'il n'est pas à l'aise, tu vois directement si c'est approximatif si tu donnes un ordre et ça freine. »</i></li> <li>- <i>« Il faut parler, communiquer, que le jaune dise ce qui lui manque afin de trouver les bons réglages. »</i></li> <li>- <i>« Si on fait aucun ajustement c'est une journée ratée. »</i></li> </ul>	<p><b>ATTENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>« Cela aide d'avoir quand même des gens qui ont une formation et qui savent à quoi faire attention, c'est la clef pour que nous nous sentions en confiance de l'autre côté. »</i></li> <li>- <i>« Que le guide ait confiance en ses capacités et qu'il transmette pas un message de peur. »</i></li> <li>- <i>« Nous, les jaunes, on a un rôle à jouer pour qu'on se sente bien et transmettre ce qui nous manque. »</i></li> <li>- <i>« Les gens qui sont trop sûrs d'eux, c'est qu'ils ne sont pas à l'écoute, justement de ce</i></li> </ul>

<p>PARTAGE DE PLAISIR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>La première fois qu'on a skié avec Cassandra, c'était le rêve, c'était nickel. »</i></li> <li>- « <i>Le partage du ski, c'est juste génial, c'est skier autrement, pas juste pour soi-même, mais partager ça à deux. »</i></li> <li>- « <i>C'est vraiment un partage, comme là aujourd'hui, on a fait une journée de ski, c'est juste magnifique, on passe une chouette journée ensemble, c'est génial. »</i></li> </ul>	<p><i>qu'on disait avant, des petits réglages, des petits besoins, eux, ils ont l'habitude de faire comme ça, c'est comme ça que ça fonctionne. »</i></p> <p>- « <i>Que le guide soit à l'écoute et attentif quand je dis mes préférences. »</i></p> <p>PARTAGE DE PLAISIR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Il y a des journées où on fait moins de libre et on espère que le lendemain on aura quelqu'un qui aime bien descendre en libre pour pouvoir s'éclater. »</i></li> <li>- « <i>On rencontre vraiment des gens qui ne nous correspondent pas du tout, mais justement, je trouve ça assez sympa de rencontrer des gens qui ont 80 ans et avec qui on ne fera pas forcément grand-chose, mais qui sont là et apportent autre chose. »</i></li> </ul>
--	--



### 5.2.3. Synthèse et résultats de l'hypothèse n°2

Le tandem se forme lors de l'inscription des deux noms sur la feuille créée par les responsables du camp. Les guides aiment se renseigner au sujet de la personne qu'ils vont guider. C'est une manière de se rassurer et d'éviter certains imprévus. Lors de la première interaction, le tandem échange au sujet de leurs envies, de leurs motivations, etc. La confiance mettra du temps à s'installer, si durant le trajet pour se rendre sur les pistes de skis, le guide dirige mal la personne non-voyante et que celle-ci touche ou frappe un poteau. Les guides ont conscience de cet aspect et se montrent très attentifs dans ces premiers instants.

Lors de la descente à ski, la personne non-voyante du premier tandem insiste sur l'anticipation et apprécie que son guide ait une vision globale. Le guide se sent rassuré quand la personne non-voyante exécute rapidement ses ordres. Lionel Bellenger a affirmé, dans son ouvrage *La confiance en soi* (1994), que la prévisibilité est une composante de la confiance aux autres. Le guide et la personne non-voyante me décrivent exactement cette impression/ce sentiment. Lionel Bellenger pose aussi une question essentielle : « L'autre est-il capable et assez compétent pour faire ou décider ce à quoi vous vous attendez ? »<sup>67</sup> Le tandem a donc besoin de se faire une idée des décisions que l'autre va prendre pour être en confiance. Dans la pratique du ski, la personne non-voyante attend de son guide un espace de sécurité. Ainsi, le guide doit veiller à garder de bonnes distances avec les autres usagers de la piste. Il souhaite également que « le jaune » ose exprimer ses envies, ses besoins ou ses manques.

Ainsi, chacun attend un rôle de son partenaire et, lorsque celui-ci est clairement défini, la confiance peut s'installer. Pour que la relation de confiance s'établisse, il faut que « [...] chacun s'engage dans un comportement de confiance, sans être certain que l'autre fera de même ; chacun doit prendre un risque »<sup>68</sup>. Effectivement, chacun doit prendre un risque, même si l'individu pense prédire les actes de l'autre, rien n'est jamais certain. Faire confiance à l'autre constitue donc une prise de risques.

Selon la personne non-voyante du deuxième tandem, la première heure est la clef du bon déroulement de la journée ; il faut prendre du temps pour découvrir le style de chacun, la personnalité et les techniques utilisées. Durant cette heure, le tandem communique et chacun transmet ses besoins et ses manques. Le guide du deuxième tandem évoque l'importance des réglages. Pour lui, il est primordial de s'accorder également sur des éléments qui ne sont pas forcément dans le manuel de guidage. Pour ce faire, afin de trouver des compromis, les décisions doivent être prises à deux, d'un commun accord. Cette attitude se définit par la consistance. Lionel Bellenger explique que « [...] la consistance crée les conditions d'une bonne fiabilité réciproque. »<sup>69</sup> Ainsi, une personne doit être cohérente dans ses propos, pour avoir un caractère consistant. « Le jaune » du deuxième tandem affirme que la

<sup>67</sup> Bellenger L. (1994), op. cit., p. 89.

<sup>68</sup> Ibid., p. 87.

<sup>69</sup> Bellenger L. (2008), op. cit., p. 103.



communication et l'écoute sont les deux éléments de base de la confiance. Le guide du deuxième tandem confirme : « [...] avec la communication, la confiance et l'alchimie s'établissent dans le tandem ». Il précise ses propos en disant que « [...] cette confiance est le maître mot et dès qu'on l'a acquise le tandem peut faire n'importe quoi et aller n'importe où. » Ce point de vue est partagé par le GRSA qui explique, dans son manuel, que « [...] la réussite du guidage dépend directement de la communication et du rapport de confiance qui s'établissent entre le guide et le skieur handicapé de la vue. »<sup>70</sup>

Lors de l'entretien du deuxième tandem, j'ai ressenti le respect mutuel entre le guide et « le jaune ». Le guide a conscience qu'il ne pourra jamais se faire une idée exacte du ressenti de la personne non-voyante sur les pistes et « le jaune » respecte le guide en disant : « [...] on n'est pas un qui est au service de l'autre. » Ce respect démontre que les personnes sont engagées dans la relation et font preuve de réciprocité, en se mettant à la place de l'autre. Ils se portent une attention mutuelle l'un envers l'autre. Cependant, il est difficile de savoir si le tandem fait preuve de réciprocité. Bernard Sananès affirme que « [...] nous sommes dans les réciprocités quand, par exemple, sensibles aux préoccupations des autres, nous leur manifestons prévenance et compréhension. A l'inverse, nous manquons de cette qualité quand nous traitons les autres sans ménagement ou encore quand nous les indisposons par des attitudes indélicates ou discourtoises. »<sup>71</sup> Dans le tandem, chacun se préoccupe de l'autre, en échangeant, en faisant preuve de compréhension aux envies de chacun et en ayant un but commun. Effectivement, les tandems partagent les mêmes objectifs qui sont : établir une complicité, skier ensemble et en éprouver du plaisir. Les termes utilisés par le guide du tandem n°2 illustrent cette notion de plaisir : « [...] c'est juste génial de skier autrement, pas juste pour soi-même, mais de partager ça à deux. » Dans ces propos, la joie de partager une activité ensemble est clairement perceptible.

L'analyse de la seconde hypothèse, lorsque la relation de confiance entre la personne non-voyante et son guide devient réciproque, la pratique du ski devient un partage de plaisir en toute sécurité, démontre les différents aspects de l'avènement de la confiance en l'autre qui ont été relevés lors des entretiens : la sécurité, l'attention, l'écoute, la communication, la réaction, le respect et les connaissances dans le domaine du ski. Toutefois, il faut garder à l'esprit que des éléments externes, tels que les conditions des pistes, l'état de santé de la personne, le fait d'avoir eu des accidents auparavant, etc., peuvent influencer cette confiance. Ils peuvent donc également jouer un rôle dans la relation de confiance. Grâce à l'analyse des entretiens, il a été constaté que la confiance réciproque se traduit par le fait de se mettre à la place de l'autre, de communiquer ses envies, d'avoir des buts communs et de prendre ensemble les décisions. Lorsque le tandem a acquis plusieurs de ces éléments, la relation en est améliorée et le duo peut partager le plaisir de skier ensemble.

<sup>70</sup> Annexe 1 : Manuel de guidage GRSA.

<sup>71</sup> Sananès B. (2002), op. cit., p. 9.

### 5.3. Une confiance mal-adaptée : néfaste pour le tandem.

Il est primordial de trouver un équilibre adéquat dans la relation du tandem sur les pistes de ski. La troisième hypothèse, quand la confiance est mal adaptée entre la personne non-voyante et son guide, le tandem se trouve en situation de danger sur les pistes de ski, sera vérifiée ci-dessous.

#### 5.3.1. Une confiance mal-adaptée dans les interactions

Lors des entretiens, les tandems ont évoqué le fait que certains guides se surestimaient. David, le guide du deuxième tandem, évoque cet aspect concernant la personnalité « des rouges » : « *[I]es gens qui sont trop sûrs d'eux, le problème est qu'ils ne sont pas à l'écoute. Ils ont l'habitude de faire comme ça, alors c'est comme cela que ça fonctionne, ils ne font pas de réglage avec la personne non-voyante.* » Lorsque que la personne a une confiance mal-adaptée, elle ne prend pas en considération l'avis de l'autre et ne fait pas preuve de réciprocité. Dans cet exemple, le guide a trop confiance en lui, il n'écoute pas les besoins de la personne non-voyante. Ainsi le tandem ne peut pas partager le plaisir de skier ensemble et risque d'avoir un accident.

Alexandre, non-voyant du premier tandem, pense que « *[...] des rouges sont moyens. Et à force de guider, ils deviennent bons. Et d'autres, à force de guider, deviennent nuls. Parce qu'ils prennent trop de confiance en eux, ils se disent : je guide depuis tellement longtemps, je peux faire des choses qui ne sont pas ordinaires, et cela est déstabilisant pour les jaunes.* » Effectivement, le manuel de guidage a mis en place des ordres qui sont valables pour tous les membres ; si un guide commence à faire preuve de créativité, cela déstabilise « le jaune ». Dans cette situation, la créativité est négative et n'aspire pas à la confiance. Alexandre confirme que « *[...] ce n'est pas comme d'habitude, tu ne sais pas ce que le rouge va faire. Alors c'est bien d'avoir le manuel de guidage du GRSA, c'est un langage standard dans le groupement, ça permet de pouvoir changer tous les jours de guide et de pouvoir skier avec n'importe qui. Par contre, si le rouge fait preuve de création, le jaune ne sait plus ce que les rouges vont faire.* »

Lionel Bellenger affirme que, lorsque le niveau de performance n'est pas atteint, cela est dû soit à « une sous-estimation de la difficulté ; une mauvaise évaluation des moyens nécessaires à mettre en œuvre, une surestimation des capacités personnelles ; un manque de vigilance pendant le déroulement de l'action ou un évitement de toute forme de préparation. »<sup>72</sup> Dans ce contexte, le guide a peut-être effectué une mauvaise évaluation des moyens nécessaires qui doivent être mis en œuvre. C'est pour cette raison que le guide et la personne non-voyante doivent communiquer et coopérer, afin que leur tandem fonctionne au mieux et que les décisions soient prises d'un commun accord.

---

<sup>72</sup> Bellenger L. (2012), op. cit., p. 140.

Dans le tandem, la confiance se construit petit à petit et peut devenir réciproque. Alexandre, non-voyant du premier tandem, décrit la progression de la confiance de la manière suivante : *« Dans la journée, il y a deux étapes. La première descente pour mettre les choses en place. Après, à force de skier, tu prends confiance dans le tandem et au 2/3 de la journée, le tandem commence à devenir fatigué. Lorsque la confiance est installée, tu prends plus de risques et tu as moins de reflexes. C'est à ce moment-là que le tandem peut avoir des accidents, parce que le tandem ne communique pas et il y a la présence de la fatigue. Le niveau de confiance du tandem est au maximum et le tandem ne communique plus des informations essentielles, car ils ont tellement de plaisir à skier ensemble. »*

Le second élément qui m'a interpellée est le fait que, parfois, « les jaunes » n'aient pas le feeling avec des personnes avec lesquelles ils s'entendent très bien en dehors de la pratique du ski. Les propos d'Alexandre, non-voyant du tandem n°1, sont les suivants : *« [...] cela est arrivé souvent que des gens avec qui j'ai moins de choses à partager en dehors du ski, c'est avec qui ça va mieux en ski. On aurait l'impression de dire qu'avec les personnes qu'on s'entend très bien, ça va être bien sur les skis. Et non, parce qu'en fait, quand tu t'entends très bien avec quelqu'un, les deux on a envie de bien faire et espère que l'autre personne ait du plaisir. C'est bloquant, le rouge a peur de se blesser et le jaune a envie de faire plaisir à l'autre et de bien skier. Souvent dans les relations où on s'entend bien en dehors et sur les skis ce n'est pas le même feeling. »*

Cassandra confirme : *« [...] je peux avoir un très bon contact avec quelqu'un et pas m'entendre sur les skis. C'est vraiment autre chose, j'ai des potes, par exemple au GRSA, avec qui je n'aime pas skier. Alors qu'on fait plein de choses ensemble, on fait des sorties, plein de trucs, c'est des gens que j'apprécie énormément, mais à ski on a justement pas ce feeling, alors oui, si je passe une journée avec eux, en tout cas, on s'entend bien, c'est déjà un bon point, mais en ski ça passe pas forcément, donc c'est vraiment deux choses différentes ; il y a des gens avec qui je n'apprécie pas forcément passer une soirée, mais par contre sur les skis c'est nickel. »*

Ainsi, les deux personnes non-voyantes interrogées ont évoqué que même si la confiance est déjà présente entre deux personnes en dehors du ski, leur complicité ne fonctionne pas sur les pistes. En effet, les personnes non-voyantes et les guides se bloquent en pensant ne pas être à la hauteur des attentes de l'autre. Leurs exigences sont trop élevées, car les deux veulent bien faire. La personne non-voyante et le guide imaginent ce que l'autre peut ressentir. Par exemple, le guide peut avoir du plaisir à skier avec la personne non-voyante, alors que celle-ci se dit : *« il n'a pas de plaisir à skier avec moi, il faut que je me surpasse »*. Cette attitude peut avoir comme conséquence un blocage de la part des deux personnes, car le guide ressent cette envie de vouloir trop bien faire et aura alors une pression sur ses épaules, tandis que la personne malvoyante aura l'impression que le guide n'a pas de plaisir à skier avec elle. Les deux personnes sont déçues ; les attentes sont trop grandes et la journée ne s'est pas déroulée comme souhaité.

### 5.3.2. Synthèse et résultat de l'hypothèse n°3

Les propos ci-dessus confirment la troisième hypothèse : Quand la confiance est mal-adaptée entre la personne non-voyante et son guide, le tandem se trouve en situation de danger sur les pistes de ski.

En plus d'une confiance mal-adaptée, il est également possible que le guide ait une mauvaise évaluation des moyens nécessaires qui doivent être mis en œuvre. Pour pallier à ces risques, il est important que le tandem communique, coopère et décide ensemble. Durant la journée de ski, il existe une zone critique, dite dangereuse, lors de laquelle le tandem doit garder à l'esprit les événements extérieurs et être attentif aux sensations internes. Un bon équilibre au sein du tandem est primordial pour éviter des accrochages et des accidents.

Lors de la pratique du ski, certains tandems n'arrivent pas à créer cette confiance réciproque. Les causes sont dues à des personnalités différentes, des buts divergents ou à l'envie de vouloir trop bien faire pour combler les attentes de l'autre. Lorsque que la confiance réciproque ne s'établit pas, la personne non-voyante ainsi que le guide ne sont pas à l'aise sur les pistes et le tandem se trouve en situation de danger. De ce fait, il est important d'accepter cette problématique et de changer de partenaire de tandem.

## 6. Conclusion

### 6.1. Éléments qui répondent à la question de recherche

L'objectif qui m'a guidée, tout au long de ce travail, était celui de répondre à la question de recherche: Quels sont les enjeux d'une confiance réciproque dans la relation d'aide entre une personne non-voyante et son guide, lors de la pratique du ski avec le Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants ?

Grâce à l'observation sur le terrain, j'ai été émerveillée par la rapidité de l'avènement de la confiance au sein du tandem. La relation entre « le jaune » et « le rouge » semblait à la fois évidente et tellement complexe. Ce travail de recherche m'a permis de découvrir de nombreux éléments qui influencent cette relation de confiance.

En premier lieu, le thème de la confiance en soi est primordial, car il s'agit d'une composante essentielle pour pouvoir pratiquer un sport à risques comme le ski, tout en étant non-voyant ainsi que pour parvenir à faire confiance à un guide. En effet, pour établir cette confiance en l'autre, la communication est obligatoire : le tandem doit échanger sur leurs besoins, leurs envies afin de pouvoir se coordonner au mieux. Les personnes non-voyantes sont très sensibles à l'intonation de la voix qui transmet de nombreuses informations et laisse transparaître les émotions. En effet, lors de ma rencontre avec le tandem responsable, le guide m'a dit « [...] j'ai cerné ta personnalité et la personne non-voyante s'est basée sur ta voix pour se faire une idée. » J'ai alors réalisé que la personne non-voyante s'était faite une image de moi par rapport à ma voix et je me suis rendu compte qu'en parlant nous dévoilons beaucoup d'informations à l'autre. Dans le guidage, le même phénomène se produit, la personne non-voyante peut ressentir si le guide est détendu, chaleureux, s'il a l'air d'être sympathique ou non. Toutes ces informations sont émises par la voix. Les guides sont conscients de cet aspect et affirment « [...] *qu'ils ne peuvent pas tricher avec la voix, si le rouge est stressé la personne non-voyante va le ressentir.* » Il est donc important que le guide ait confiance en lui afin de pouvoir rassurer « le jaune ».

Au sein du tandem, il est essentiel d'être honnête et en accord avec ce que l'on dit, car la base de la relation de confiance est l'authenticité. Le respect, l'écoute, l'attention, la sécurité, les notions de ski, la capacité de se mettre à la place de l'autre, la communication des besoins, le fait d'avoir des buts communs et de prendre ensemble les décisions sont également décisifs, car ces éléments ont une influence sur la confiance réciproque. Lorsque le tandem parvient à s'accorder, il peut partager le plaisir de skier ensemble, en toute sécurité. Ainsi, plusieurs paramètres sont nécessaires pour que la confiance soit réciproque dans la relation d'aide entre une personne non-voyante et son guide, lors de la pratique du ski avec le GRSA.

La première condition est l'établissement de la confiance pour apprendre à se connaître, en découvrant les besoins et les envies de l'autre.

Ensuite, le guide et la personne déficiente de la vue s'accordent sur les besoins et attentes éventuels de chacun. Cette étape permet également à la confiance

réciroque de s'établir. Lorsque chacun remplit le rôle attendu, la sécurité est assurée et le plaisir est de la partie.

Le dernier paramètre déterminant dans cette relation est le bon dosage de cette confiance. En effet, le tandem doit trouver le juste équilibre, afin de ne pas se mettre en danger.

Ces trois paramètres de la confiance sont essentiels pour le bon fonctionnement du tandem qui pourra alors partager le plaisir de skier ensemble, en toute sécurité.

## 6.2. Impacts du GRSA sur la vie personnelle et professionnelle

Comme cela a été expliqué dans ce travail, le GRSA permet aux personnes ayant une déficience de la vue de pratiquer le ski. Le groupement s'occupe de l'organisation de plusieurs camps qui facilitent l'accès à ce sport pour les personnes non-voyantes ou malvoyantes. Au sein du GRSA, les personnes peuvent échanger au sujet de leurs difficultés, mais aussi faire de nouvelles rencontres. Alexandre affirme « [...] *qu'il y a plusieurs personnes qui se sont rencontrées au GRSA et se sont mariées. Et qu'il a eu de la chance de rencontrer plusieurs guides avec qui il a été faire du parapente, des balades en montagne, etc.* » Pour Cassandra, lors de son adolescence, la fait d'avoir des amis au sein du GRSA a été essentiel.

Ainsi, le ski en tandem permet notamment à la personne non-voyante de se sentir capable de faire une activité "comme tout le monde". Cette valorisation augmente sa confiance en elle et lui permet de se sentir mieux dans la vie quotidienne. Alexandre m'a confié « [...] *que la relation avec ses collègues a été améliorée, grâce aux discussions des sports qu'il a pratiqués. Il n'est plus considéré comme une personne handicapée qui est une charge, mais il est admiré et devient égal à eux.* »

Grâce au GRSA, la personne non-voyante crée des relations et se sent valorisée, ce qui a un impact sur son image personnelle. La pratique du ski pour les aveugles et les personnes malvoyantes est subventionnée par l'OFAS (Office Fédéral des Assurances Sociales). L'OFAS y apporte son soutien financier pour que ces personnes puissent participer à des cours sportifs et qu'ils acquièrent des outils qui pourront être réutilisés dans leur vie personnelle et professionnelle. Par exemple, sur le plan psychologique, la personne aveugle peut se dépasser et vaincre certaines appréhensions par la pratique du ski ; ce qui peut aussi lui être utile dans la recherche d'un travail. Sur le plan physique, les personnes non-voyantes améliorent leur équilibre, leur souplesse, leur vitesse de réaction, etc. Pour se déplacer au travail, la personne non-voyante sera également plus à l'aise grâce à l'amélioration de ses aptitudes physiques.



## 7. Apprentissage personnel

Lors des différents entretiens, j'ai eu énormément de plaisir à rencontrer les membres du GRSA. En effet, toutes les personnes interviewées ont montré beaucoup d'intérêts à répondre à mes questions avec authenticité et spontanéité. De plus, les personnes aveugles m'ont accueillie à leur domicile ; ces partages ont été pour moi un moment extraordinaire.

Ce travail de fin d'études m'a aussi permis de découvrir le ski en tandem et d'analyser la confiance qui lie le guide et la personne malvoyante. C'était un moment unique que de constater la joie de vivre des personnes aveugles lors de la pratique de ski ! « Il est dit que la foi peut soulever des montagnes, dans notre cas l'amitié peut permettre d'en dévaler les pentes enneigées avec deux yeux pour quatre skis. »<sup>73</sup>

Cette citation définit la naissance de la confiance par l'amitié, lorsque celle-ci est installée, elle permet de dévaler des pentes de ski. Le fait d'avoir confiance en soi permet également d'établir une relation égalitaire et non de subordination. Il est donc primordial d'avoir un véritable échange et de se sentir en sécurité au sein du tandem. L'aspect le plus délicat de cette relation est de trouver le juste équilibre, ce qui peut prendre du temps. En général, les tandems trouvent facilement l'alchimie adéquate et peuvent ainsi skier en toute sécurité.

Comme au sein du tandem, la confiance est primordiale dans les interventions éducatives. En effet, la communication y joue également un rôle déterminant, car la parole permet de clarifier les propos et de mettre des mots sur ce que l'on ressent. Il est important d'oser dire ce que l'on pense, car cela permet de ne pas laisser l'autre dans le doute et l'incertitude. Ainsi, l'éducateur a le devoir d'instaurer un lien de partage avec l'usager, car la confiance doit être établie pour que la personne se sente suffisamment respectée et qu'elle parvienne à confier ses problèmes. Le rôle de l'équipe éducative est de l'aider à atteindre plusieurs objectifs. Elle la soutient dans son travail, organise des colloques et des supervisions.

Cette démarche est aussi effectuée au GRSA. Lors de mes entretiens, le deuxième tandem avait eu un accident durant la journée de ski : Cassandra s'était fait mal à l'épaule. David, le guide cherchait à comprendre ce qui n'avait pas fonctionné correctement, il se remettait en question et réunissait plusieurs guides pour en parler afin d'analyser ce qui s'était passé et de se rassurer. Cette remise en question est indispensable pour ne pas perdre confiance en soi, en l'autre et pour pouvoir continuer à guider des personnes dont la vue est déficiente.

---

<sup>73</sup> Association Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.aslaa.org/ski-alpin/> (20.10.2013).



La réciprocité, essentielle au sein du tandem, est similaire à cette notion d'empathie qui consiste à se mettre à la place de l'autre. Et qui est également une compétence centrale dans le travail social. En effet, dans ce domaine, est important de se demander ce que la personne suivie ressent, par exemple, après un événement choquant, car cela permet de mieux entrer en relation avec cette dernière.

Le partage est très présent dans le ski en tandem. Dans une institution, un éducateur peut aussi partager une activité avec un résident afin de nouer des liens. Si l'éducateur et le résident partagent une activité ensemble, il est probable que tous deux en aient du plaisir et que, grâce à cet échange, la confiance s'instaure.

Ainsi, l'éducateur est comparable au guide décrit dans ce travail. En effet, au début du placement, l'éducateur est très présent, parfois il se place devant la personne suivie, afin de lui montrer le chemin, parfois derrière elle, pour l'encourager dans une démarche. Cela représente tout un apprentissage dont le but est finalement que la personne accompagnée puisse aller « en libre », qu'elle puisse choisir sa route elle-même, tout en sachant qu'elle peut toujours obtenir de l'aide en cas de difficultés.

La relation de confiance entre un éducateur et son usager est donc essentielle. Grâce à ce travail de Bachelor, dans la pratique de mon futur métier, je serai attentive à ces éléments relatifs à la confiance. Les personnes que je vais accompagner seront placées en institution et, généralement, auront perdu une partie de cette confiance en elles, aux autres ou à la société. Je serai certainement amenée à leur réapprendre à faire confiance afin qu'elles retrouvent du plaisir dans leur vie.

Au terme de ce travail, je retire un grand nombre de satisfactions, en particulier celles d'avoir augmenté ma confiance en moi et de m'être positionnée personnellement et professionnellement. Ainsi, dans mon futur travail, la relation de confiance sera une notion centrale, car c'est grâce à ce lien que le travailleur social peut aider les personnes en difficultés.

## 8. Bibliographie

### 8.1. Ouvrages

André A. (2000). *Pratique du ski alpin*. Paris : Editions Chiron.

Beaud S., Weber F. (1998). *Guide de l'enquête de terrain. Produire et analyser des données ethnographiques*. Paris : La Découverte / Collection Repères.

Bellenger L. (1994). *La confiance en soi*. Paris : ESF éditeur.

Bellenger L. (2012). *La confiance en soi. Avoir confiance pour donner confiance*. Paris : ESF éditeur.

Bellenger L. (2008). *Développez votre confiance en vous*. Paris : ESF éditeur.

Campenhoudt L. V., Quivy R. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris : Dunod.

Famery S. (2008). *Avoir confiance en soi*. Paris : Editions Eyrolles.

Freud S. (1983). *Le moi et le ça*. Paris : Editions Payot.

Paugam S. (2009). *Le lien social*. Paris, P.U.F. 2<sup>e</sup> éd. « Que sais-je ? ».

Sananès B. (2002). *La communication efficace. Acquérir maîtrise, aisance et confiance dans ses rapports avec les autres*. Paris : Dunod.

Vignau G. (2010). Ski alpin. *Techniques & Apprentissages du débutant à l'expert. 2<sup>ème</sup> édition. Piste & Hors-piste (free-ride)*. Challes-les-eaux : Editions GAP : Collection Sports.

## 8.2. Revue

Gilles F. (2003). *Vivre aveugle*. Revue n°483. Publication éditée et diffusée par PEMF.

## 8.3. Sources internet

Association Graines de Paix. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.graines-depaix.org/fr/layout/set/print/outils\\_de\\_paix/proverbes\\_de\\_paix/la\\_paix\\_c\\_est\\_appliquer\\_la\\_regle\\_d\\_or\\_de\\_reciprocite](http://www.graines-depaix.org/fr/layout/set/print/outils_de_paix/proverbes_de_paix/la_paix_c_est_appliquer_la_regle_d_or_de_reciprocite) ( 22.10.2013).

Association picarde des aveugles et déficients visuels. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.apicadev.fr/?p=134> (24.08.2013).

Association Sports et Loisirs pour Aveugles et Amblyopes. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.aslaa.org/ski-alpin/> ( 20.10.2013).

Dictionnaire Larousse. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/tandem/76564> ( 22.10.2013).

Fédération Suisse des Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.sbv-fsa.ch/fr/homefr> (20.09.2012).

Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation\\_alpin.php](http://www.grsa.ch/pages2/sections/formation_alpin.php) (2.07.2013).

Organisation Mondiale de la Santé. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.who.int/fr/> (21.09.2012).

Palmarès sportifs. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://www.jyvois.net/dossier/palmares\\_alain.html](http://www.jyvois.net/dossier/palmares_alain.html) (28.10.2013).

Pyramide de Maslow. Site officiel. [en ligne]. Adresse URL : [http://semioscope.free.fr/article.php3?id\\_article=8](http://semioscope.free.fr/article.php3?id_article=8) (29.09.13).

Recherche couleur des pistes de ski. Site Google. [en ligne]. Adresse URL : <http://www.gralon.net/articles/sports-et-loisirs/montagne/article-la-couleur-des-pistes-de-ski---comment-ca-marche--6934.htm> (25.07.2013)

## Annexe

## 9. Annexe

### Annexe 1 : Manuel de guidage GRSA

Groupement Romand des Skieurs Aveugles et Malvoyants. 9ème édition Approuvée par l'Inter association suisse pour le ski. Version originale par Roger Allemand. Révisions : 1997 Gille Secrétan et Jean Zutter 2004 Alain Barrillier et Carole Collaud 2006 Patrick Balmer et Yves Kazemi 2009 Equipe de formation 2009/2010. Photos : Patrick Balmer, Gilles Secrétan, Philippe Seitz, Photopress Couverture : Patrick Balmer. Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants (GRSA) Case postale 6318 1002 Lausanne CCP 18-7127-8 [info@grsa.ch](mailto:info@grsa.ch) [www.grsa.ch](http://www.grsa.ch)

#### INTRODUCTION

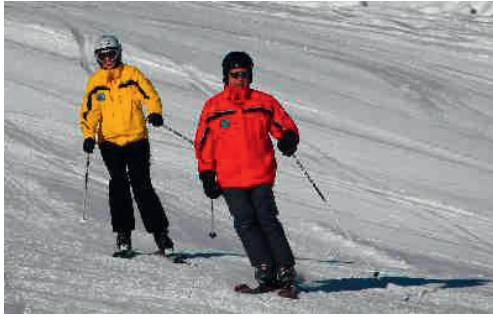
Ce manuel est le fruit d'une trentaine d'années d'expérience et d'évolution dans le domaine du guidage des skieurs handicapés de la vue. Il énonce les règles de base du guidage des skieurs handicapés de la vue au GRSA. Le plus important est la pratique qui permet d'acquérir les automatismes et l'expérience nécessaire pour guider en toute sécurité.



**Le skieur handicapé de la vue porte une veste jaune barrée de noir, le guide porte une veste rouge barrée de noir**

Les tandems du GRSA s'identifient sur les pistes par leurs vestes. Le skieur handicapé de la vue porte une veste jaune barrée d'une ligne noire horizontale. Le guide porte, quant à lui, une veste rouge barrée d'une ligne noire horizontale. Le guide porte cette veste uniquement dans le cadre des activités du GRSA ou lorsqu'il guide un skieur handicapé de la vue hors des activités du GRSA.

Dans le cas d'un skieur aveugle, le guide se place en amont et un peu en retrait. Pour un skieur malvoyant, le guide se place, en principe, devant le skieur malvoyant et dans son champ visuel.



**Le guide skie devant le skieur malvoyant**



**Le guide skie derrière le skieur aveugle**

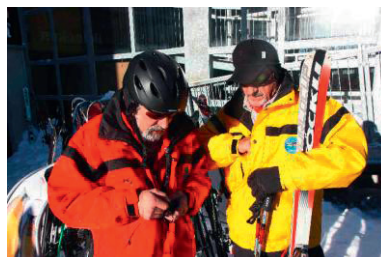
Les vestes ne sont pas suffisantes pour skier en sécurité. Le guide doit respecter impérativement les règles de guidage décrites dans ce manuel, tout particulièrement, les marges de sécurité et anticiper ce qui se passe sur la piste. Ainsi, un rapport de confiance s'établira dans le tandem. Le skieur handicapé de la vue se sentira en confiance et skiera avec le maximum de plaisir.

Le rôle du guide est d'offrir au skieur handicapé de la vue le maximum de liberté en toute sécurité et lui permettre de skier au niveau de ses capacités avec le maximum de plaisir.

## **PRÉPARATION**

Avant de s'élancer sur la piste, le guide :

- vérifie que le matériel du skieur handicapé de la vue soit ajusté correctement et bien fermé (soulers, fixations, casque, gants, poches, etc.);
- s'assure que la difficulté de la piste est adaptée au niveau technique du skieur handicapé de la vue;
- décrit le terrain (cette opération s'effectue aussi pendant le ski).
- demande au skieur handicapé de la vue s'il est prêt;
- vérifie que la piste soit libre (coup d'œil en aval et en amont).



**Bien se préparer avant de s'élancer**

## LES ORDRES

Les ordres de guidage sont standardisés pour permettre une compréhension immédiate entre n'importe quel guide et skieur handicapé de la vue. C'est un facteur de sécurité important. Les ordres doivent être donnés de manière brève et claire.

La force de la voix doit être adaptée aux conditions de ski. Le bruit des skis, le vent, les conditions de piste, les autres usagers peuvent fortement gêner l'audition du handicapé de la vue ou la compréhension dans le tandem.



### La force de la voix doit être adaptée aux conditions de ski

Dans les conditions difficiles (vent fort, glace, bruits, engin de damage, hélicoptère, passage étroit, etc.), le guide augmente la force de la voix et se rapproche du skieur handicapé de la vue. De plus, le fait de parler fort attire l'attention des autres usagers de la piste sur le tandem. Sur le plan technique, l'utilisation de radio est aussi possible et de plus en plus fréquente au GRSA.

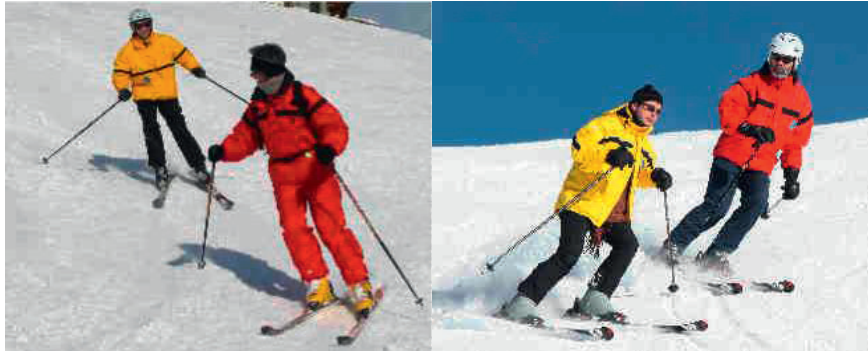
Les ordres rythment la descente. Dans la règle, ils sont donnés toutes les 2 à 3 secondes. L'intonation est un complément d'information primordial. Elle fournit, à travers un nombre limité d'ordres, des renseignements sur l'amplitude des virages à effectuer, la configuration du terrain, l'urgence de la situation, etc.

### Les ordres de base

Les ordres de base permettent de guider un skieur handicapé de la vue pratiquement sur n'importe quelle piste. Ils se composent des ordres suivants:

- "en avant !" Indique d'avancer dans la direction donnée par l'axe des skis. Annonce aussi le départ ou la continuité du mouvement dans cette direction. Au départ, peut être précédé d'un ordre de correction : "11 heures, en avant !" ou "1 heure, en avant !".
- "gauche !" ou "droite !" Sont des ordres de direction. Ils indiquent un virage à gauche/droite plus ou moins prononcé selon l'intonation qui varie suivant le terrain : "gauuuuche !" ou "droooooite !" pour une pente à faible déclivité et "gauche !" ou "droite !" pour une pente à forte déclivité.





"Droooooooooite !"

"Gauuuuche !"

- "halte !" Annonce un arrêt plus ou moins urgent selon l'intonation et la force de la voix : "haaaaalte !" pour un arrêt sans danger et "halte !!!" pour un arrêt urgent. Dans la règle, cet ordre est précédé d'un ordre de direction. Dans un arrêt sans danger, on utilise la liaison "et" pour signifier qu'on interrompt l'enchaînement des virages: "gauche et haaaaalte !" ou "droite et haaaaalte !". Sans la liaison, il s'agit d'un arrêt urgent: "gauche, halte !" ou "droite, halte !".
- "encore !" Indique une continuité dans la direction du dernier ordre de direction donné. Cet ordre peut être répété plusieurs fois : "gauche, encore, encore !" ou "droite, encore, encore!". Il est utilisé uniquement avec les ordres de direction "gauche !" et "droite !". Pour être bien utilisé, il importe que la transition entre l'ordre de direction et le "encore !" soit rapide (pas de temps mort). Cet ordre est aussi employé pour mettre en évidence un second virage dans la même direction et éviter toute confusion due au rythme de ski : "gauche, en avant, en avant, encore gauche !" ou "droite, en avant, en avant, encore droite !".

### Les ordres spécifiques

Les ordres spécifiques permettent de préciser le guidage et donner au skieur handicapé de la vue un complément d'information.

- "11 heures !" et "1 heure !" Ces ordres indiquant une légère correction de trajectoire sur la gauche ("11 heures !") ou sur la droite ("1 heure !"). Ils ne sont pas un ordre de direction; seuls "gauche !" et "droite !" sont des ordres de direction. **Ces ordres ne doivent donc pas être utilisés pendant le guidage ou pour éviter des obstacles en skiant!**
- "libre !" Indique le début du ski libre (fin du guidage au moyen des ordres). Cet ordre est toujours précédé d'un ordre de direction ou d'un ordre de correction : "gauche, libre !" ou "droite, libre !".
- "dérape !" Le dérapage est le plus souvent pratiqué au bâton (le guide toujours en amont). Selon la situation, "dérape en avant !" et "dérape en arrière !" s'utilisent aussi.
- "bâton !" Indique le début du ski au bâton (fin du guidage au moyen des ordres). Cet ordre est toujours suivi de "gauche !" ou "droite !" indiquant au skieur handicapé de la vue de quel côté le guide se trouve : "bâton gauche !" ou "bâton droite !". On parle toujours de la droite ou de la gauche du skieur handicapé de la vue.



**Le ski au bâton permet de passer avec le skieur handicapé de la vue à l'endroit voulu**

- "chasse-neige !" Indique la position à adopter pour ralentir la vitesse du tandem. Il peut être suivi des ordres : "freine !" ou "laisse aller !" pour adapter la vitesse.
- "laisse aller !" Signifie que le skieur handicapé de la vue n'a plus besoin de freiner et qu'aucun obstacle ne risque de le déranger. Il peut prendre de la vitesse sans souci.
- "freine !" Signifie que le skieur handicapé de la vue doit ralentir, car il s'approche d'un passage plus étroit, comportant plus de monde ou plus d'obstacles.
- D'autres ordres tels que : "pas de patineur !", "virages courts !", "pousse !", "escalier !", etc. peuvent être utilisés.



**Les ordres spécifiques donnent de précieuses informations au skieur handicapé de la vue**

## Les ordres de description

Les ordres de description annoncent un changement imminent de terrain ou de situation. Ils sont prononcés entre les ordres durant le ski, pendant le ski libre ou le ski au bâton. Ils décrivent :

- un changement de pente "cassure !", "plus raide !", "plus plat !", "dévers gauche !", "dévers droite !"
- un changement de contexte "plus étroit !", "plus large !", "plus de monde !", "plus d'obstacles !"
- un changement de neige "glace !", "poudre !", "boulettes !"
- une configuration particulière "chemin !", "cuvette !", "bosse !", "trou !", "ombre !", "soleil !", etc. **Les termes proscrits!!!** Les termes suivants sont proscrits du guidage :
- "Tout droit !" pour sa similitude avec "droite !".
- "Pas à gauche !" et "pas à droite !" pour leur similitude avec "un pas à gauche !" et "un pas à droite !".
- "Attention !" parce qu'il ne donne aucune information sur la nature du danger ni sur le comportement à adopter.

## SECURITE

La réussite du guidage dépend directement de la communication et du rapport de confiance qui s'établissent entre le guide et le skieur handicapé de la vue. Dans ce contexte, les règles suivantes doivent être respectées impérativement:

### Les marges de sécurité

Les marges de sécurité consistent à prendre suffisamment de distance par rapport aux autres usagers de la piste (skieurs, surfeurs, etc.) et aux différents obstacles (piquets, pierres, trous, rassemblements, bords de piste, etc.).



**Pour respecter les marges de sécurité, le tandem skie au milieu de la piste**

Les marges de sécurité sont constamment estimées en tenant compte de la vitesse du tandem, du temps de réaction du skieur handicapé de la vue, des conditions de neige (glace,

poudre, boulettes, etc.), de la largeur de la piste, des obstacles présents sur la piste et en bord de piste.

Anticiper la trajectoire du skieur handicapé de la vue permet de garder toujours des marges de sécurité suffisantes pendant toute la descente.

Lorsque le tandem se connaît bien ou est en confiance, le guide a tendance à réduire les marges de sécurité **ce qu'il ne faut jamais faire!** L'excès de confiance se termine souvent par un accrochage. Les marges de sécurité sont absolues et ne doivent jamais être réduites. Il en va de la sécurité de tous!

### Le choix du terrain

Un bon choix du terrain consiste à :

- Éviter les rassemblements de gens sur la piste ou les passages étroits, peu enneigés, encombrés ou très fréquentés.
- S'arrêter en bord de piste et dans un endroit dégagé sans danger (pas derrière un relief, ni à la fin d'un virage d'un chemin, ni à la fin d'une courbe de la piste ou au milieu d'un schuss).
- Choisir une piste correspondant au niveau de ski, à l'état de fatigue et au type de handicap du skieur handicapé de la vue.
- Les rétroviseurs consistent à vérifier fréquemment la trajectoire des skieurs ou des surfeurs venant de l'amont, particulièrement lors de changements de trajectoire, en traversée de piste ou lors du lâcher de bâton.



**Le guide vérifie à chaque virage la trajectoire des skieurs en amont**

### En cas de chute

En cas de chute du skieur handicapé de la vue, le guide continue à lui parler pour le rassurer. Il n'essaie pas de l'arrêter, car il pourrait se blesser ou le blesser.

En cas de chute du guide, le guide arrête immédiatement le skieur handicapé de la vue par l'ordre : **"halte !"** (arrêt d'urgence!).

## LE GUIDAGE DU SKIEUR AVEUGLE

### Généralités

Le skieur aveugle est guidé à la voix. Le guide se place en amont et un peu en retrait du skieur aveugle. Il peut ainsi constamment surveiller la piste et les évolutions du skieur aveugle.

Le guide se tient le plus près possible du skieur aveugle. Il skie dans le même rythme que le skieur aveugle, ce qui lui permet de mieux sentir le rythme de ski et facilite l'anticipation.

En compétition, le skieur aveugle est guidé depuis devant. Le skieur aveugle s'oriente alors en utilisant le son de la voix de son guide. Cette technique particulière qui nécessite une très bonne connaissance mutuelle n'est pas enseignée dans le cadre de la formation du GRSA.

### Le ski au bâton

Le guide saisit le bâton du skieur aveugle. Celui-ci prend le bâton juste en dessous de la poignée sans lâcher son propre bâton. Le guide et le skieur aveugle sont donc physiquement liés.

Cette technique permet de faire passer le skieur aveugle exactement à l'endroit voulu, lors de longs secteurs plats, passages étroits, chemins, dérapages entre des obstacles, traversée d'une pente à forte déclivité ou bosselée, etc.

Le ski au bâton est plus utilisé avec les skieurs aveugles, les skieurs malvoyants pouvant utiliser leur résidu visuel pour suivre le guide même dans les passages étroits.

Début du ski au bâton La prise du bâton s'effectue après un virage. Les ordres sont donc : "gauche, bâton gauche !" ou "droite, bâton droite !". On parle toujours de la droite ou de la gauche du skieur aveugle. Dans la mesure du possible, la prise du bâton s'effectue sans s'arrêter. Le guide se positionne toujours en amont du skieur aveugle qui tend le bras du côté annoncé.



**La prise de bâton s'effectue après un virage**

Pendant le ski au bâton le guide parle pendant le ski au bâton (mise en confiance). Les changements de terrain sont annoncés : "trou !", "bosse !", "plus plat !", "plus raide !", "plus étroit !", "glace !", etc.

Pour freiner en chasse-neige au bâton, le guide et le skieur aveugle s'éloignent l'un de l'autre en tendant le bras et utilisent uniquement le ski extérieur pour freiner, ce qui évite le chevauchement de l'arrière des skis.

Dans la mesure du possible, si une chute survient lors d'un guidage au bâton, le guide lâche immédiatement le bâton du handicapé de la vue (éviter la chute commune!).

### **Fin du ski au bâton**

Le lâcher du bâton s'effectue toujours après un virage et jamais dans la ligne de pente. Cette technique permet de lâcher le bâton à une vitesse moindre, éviter une collision entre le skieur aveugle et le guide et permet au skieur aveugle de mieux sentir la pente sur laquelle il skiera.

Le guide annonce d'abord son intention, puis au moment du lâcher du bâton, donne l'ordre : "je lâche !", suivi immédiatement de l'ordre de direction opposé à sa position par rapport au skieur aveugle : "gauche !" ou "droite !". Ainsi, si le guide se trouve à gauche du skieur aveugle, l'ordre de direction sera donc : "je lâche, droite !" et inversement.

Le guide reprend sa position initiale derrière le skieur aveugle.

Il est possible de s'arrêter au bâton, en prenant garde à le faire de telle manière que le guide soit le pivot du virage, c'est-à-dire que le guide se trouve à l'intérieur du virage.

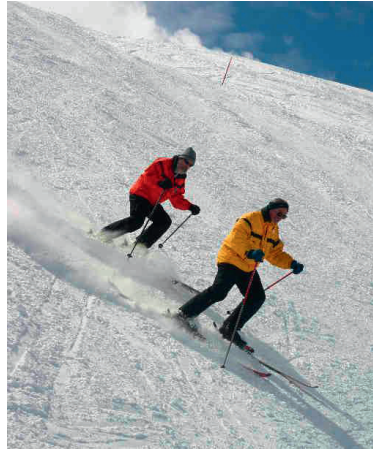
### **Le ski libre**

Si les conditions le permettent (piste assez large sans obstacle, pas trop de monde), le skieur aveugle peut skier librement, c'est-à-dire sans aucun ordre. Le guide peut toutefois utiliser des ordres de description, afin de permettre au skieur aveugle d'anticiper les changements de terrain. Dans tous les cas, le guide continue d'assurer la sécurité.

**Début du ski libre** Avant le début du ski libre, le guide décrit le terrain. Ensuite, le guide donne un ordre de direction ("gauche !" ou "droite !") suivi de l'ordre "libre !". On utilise la liaison "et" pour faciliter la transition ou signifier que l'on interrompt l'enchaînement des virages: "gauche et libre !" ou "droite et libre."

**Pendant le ski libre** Le guide reste près du skieur aveugle et suit le rythme du skieur aveugle en continuant mentalement le guidage. Il est toujours prêt à reprendre le guidage, à accélérer ou ralentir le cas échéant afin de garder toujours la même distance. Le guide parle pendant le ski libre. Quelques paroles rassurantes : "c'est bon !", "continue !", sont des éléments qui mettent en confiance le skieur aveugle. Les changements de terrain sont aussi annoncés : "trou !", "bosse !", "plus plat !", "plus raide !", "plus étroit !", "glace !", etc.





### **Plus d'ordres à suivre pendant le ski libre**

#### **Fin du ski libre**

Il est impératif de reprendre le guidage par un ordre de direction ("gauche !" ou "droite !"). L'ordre finissant le ski libre est donné dans le rythme des virages du skieur aveugle.

La reprise du guidage demande au guide beaucoup d'anticipation. Il vaut mieux reprendre le guidage plus tôt que trop tard et garder de bonnes marges de sécurité.

## **LE GUIDAGE DU SKIEUR MALVOYANT**

### **Généralités**

Si son résidu visuel lui permet de suivre le guide, le skieur malvoyant est guidé depuis devant. Sauf entente particulière, le guide accompagne ses virages par des ordres.

La distance entre les deux skieurs doit être sans cesse vérifiée pour que le skieur malvoyant ne perde jamais le contact visuel et auditif avec le guide.

Chaque malvoyant a une vue particulière et s'adapte de manière différente aux variations de lumière. Il s'agit donc d'être très prudent selon le temps qu'il fait ou lorsque la lumière varie comme par exemple lors du passage du soleil à l'ombre ou l'inverse.

Le guidage d'un skieur malvoyant demande beaucoup de précision et d'adaptation, le résidu visuel étant différent pour chaque skieur malvoyant et pouvant varier au cours de la journée.

### **Le ski au bâton**

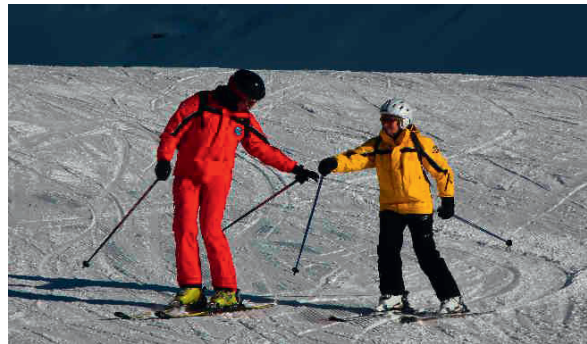
Les généralités du ski au bâton du skieur aveugle concernent également le ski au bâton du skieur malvoyant. Toutefois, pour ce dernier, notons quelques spécificités :

Seuls les skieurs malvoyants ayant un résidu visuel très faible pratiquent le ski au bâton. En effet, les skieurs malvoyants préfèrent utiliser en général leur résidu visuel pour suivre le guide même dans les passages étroits.

Dans la mesure du possible, la prise du bâton et le lâcher du bâton s'effectuent sans s'arrêter.



**Début du ski au bâton** Pour la prise du bâton, le guide annonce au skieur malvoyant son intention par l'ordre : "bâton gauche !" ou "bâton droite !". Simultanément, le guide ralentit pour permettre au skieur malvoyant d'arriver à sa hauteur. Le guide saisit le bâton du skieur malvoyant.



**Lors du ski au bâton, le guide se positionne toujours en amont du skieur handicapé de la vue**

**Fin du ski au bâton.** Pour le lâcher du bâton, lorsque le guide donne l'ordre : "je lâche !", le skieur malvoyant ralentit pour laisser passer devant lui le guide. Le guide reprend sa position initiale devant le skieur malvoyant.

### **Le ski libre**

Les généralités du ski libre du skieur aveugle concernent également le ski libre du skieur malvoyant. Toutefois, pour ce dernier, notons quelques spécificités :

Deux techniques sont actuellement utilisées, suivant le désir du skieur malvoyant.

#### **1) Avec changement de position**

En traversée, le guide donne au skieur malvoyant un ordre de direction ("gauche !" ou "droite !") suivi de l'ordre : "libre !", et le laisse skier sans modifier sa propre trajectoire.

Lorsque le skieur malvoyant a tourné, le guide se positionne derrière lui. Il le suit de près en poursuivant mentalement le guidage. Il conserve également cette position pour des corrections de trajectoire.

A la fin du libre, la reprise du guidage s'effectue comme pour le skieur aveugle par un ordre de direction ("gauche !" ou "droite !"). Le guide reprend sa position devant le skieur malvoyant en le dépassant par l'intérieur du virage, par l'amont, en annonçant : "je passe !", tout en continuant à donner des ordres.

#### **2) Sans changement de position**

Le tandem reste dans la même position (le guide devant le skieur malvoyant). Le skieur malvoyant choisit lui-même ses trajectoires et le rythme de ses virages. La silhouette du guide ne représente alors plus qu'une direction générale. La reprise du guidage s'effectue comme pour le skieur aveugle par un ordre de direction ("gauche !" ou "droite !").

## LE GUIDAGE DES ENFANTS

Les règles de guidage décrites dans ce manuel s'appliquent entièrement au guidage des enfants. Le guide doit cependant être plus attentif à leur état de fatigue et adapter son guidage en conséquence.

## LE GUIDAGE DU SKIEUR POLYHANDICAPE

Le guide peut être appelé à guider des skieurs présentant un ou plusieurs handicaps supplémentaires à celui de la vue (handicapés de la vue et sourds, handicapés de la vue avec handicap mental). Un médiateur est disponible pour permettre une bonne communication entre le guide et le skieur polyhandicapé. Le guidage reste en principe inchangé.

Le guidage d'un skieur handicapé de la vue et sourd demande cependant quelques adaptations. Le guide pourra obtenir, s'il le désire, des conseils, voire une assistance lors de la première journée de ski, d'un guide expérimenté dans ce domaine.



**Le guidage du skieur polyhandicapé demande quelques adaptations**

## LE GUIDAGE A LA RADIO

L'utilisation de radios entre le skieur handicapé de la vue et le guide est de plus en plus fréquente. Ces appareils assurent une bonne audition et améliorent la sécurité et le confort au sein du tandem. Les règles de guidage restent les mêmes, le guide maintenant la distance réglementaire avec le skieur handicapé de la vue.

## LES REMONTEES MECANIQUES

Il est important de faire les choses calmement et de donner au tandem le temps de se préparer.

Le respect des règles suivantes permet d'éviter la plupart des problèmes lors de l'utilisation des installations :

- Se renseigner sur les caractéristiques de l'installation (direction de la sortie, virages, obstacles, etc.).
- Décrire l'installation et son fonctionnement avant de la prendre (type d'installation, présence ou non de portillons ou de pilier central, nombre approximatif de personnes avant le tandem, présence ou non du personnel des installations, etc.).
- Signaler les éventuels obstacles en temps voulu.

- Utiliser les mains courantes si nécessaire. Si le personnel des installations est averti, il peut ralentir le télésiège, tendre l'arbalète ou l'assiette. Mais il ne faut jamais s'imaginer que cela se fait d'office.

### **Les télécabines**

Avant le départ, le guide doit anticiper l'arrivée de la cabine pour ne pas devoir courir. Il donne ses bâtons au skieur handicapé de la vue et prend les skis pour aller les mettre dans le porte-skis de la cabine le plus tôt possible.

Il revient chercher le skieur handicapé de la vue et lui prend les 2 paires de bâtons si nécessaire.

Il lui décrit la cabine (pilier central, personnes déjà assises, etc.) et en prenant les précautions pour éviter qu'il se cogne la tête le fait monter devant ou derrière lui selon ce qui a été convenu au préalable.



### **Monter et descendre des télécabines nécessite de l'anticipation**

A l'arrivée, le guide sort d'abord et aide le skieur handicapé de la vue à quitter la cabine. Il lui donne les deux paires de bâtons pour aller rechercher les skis se trouvant dans le porte-skis.

## Les télésièges

Le skieur handicapé de la vue se place en principe à l'opposé de la sortie de l'installation, de sorte à ce que le guide soit le pivot du virage de sortie.



**Le guide se place en retrait du skieur handicapé de la vue pour amortir l'arrivée du siège**

Tenir ou se faire tenir la main selon ce qui a été convenu au préalable.

Annoncer l'arrivée du siège par "3, 2, 1 !". Eviter au skieur handicapé de la vue de recevoir le siège dans les jambes en retenant le siège avec la main ou en posant la main du skieur handicapé de la vue sur le siège.

Le guide se place légèrement en retrait du skieur handicapé de la vue pour amortir l'arrivée du siège. Certains skieurs handicapés de la vue posent la main sur le genou du guide pour permettre au guide d'avoir les deux mains libres. Cette technique est très utile avec les skieurs sourds ayant un résidu visuel très faible.

Le guide annonce suffisamment tôt l'arrivée des installations pour permettre au handicapé de la vue de se préparer.

A l'arrivée, décrire la sortie et annoncer lorsqu'il faut lever les pointes des skis, lorsqu'il faut poser les skis sur le sol et lorsqu'il faut sortir de l'installation.

Annoncer l'arrivée par "3, 2, 1 !". Cet ordre correspond au moment de poser les skis sur le sol.

Sortir de l'installation bras-dessus bras-dessous ou main dans la main. Donner immédiatement un ordre de direction ("en avant !", "gauche !" ou "droite !")

Dégager rapidement l'aire d'arrivée.

## Les téléskis à arbalètes

Le skieur handicapé de la vue se place du côté de la sortie de l'installation.

Le guide se place légèrement en retrait du skieur handicapé de la vue pour recevoir l'arbalète et annoncer son arrivée par "3, 2, 1 !".

Décrire la piste de montée pendant le parcours et expliquer l'arrivée pour éviter le stress.

Le guide annonce suffisamment tôt l'arrivée des installations pour permettre au handicapé de la vue de se préparer.

Il annonce l'arrivée: "sortie à gauche, 3, 2, 1, gauche !" ou "sortie à droite, 3, 2, 1, droite !".

Prendre le bras ou la main du skieur handicapé de la vue le plus rapidement possible après le lâcher de l'arbalète. Cette technique permet d'éviter les obstacles avec précision et sécurité. Si le guide ne peut pas prendre tout de suite le bras ou la main du skieur handicapé de la vue, il le guide à la voix.

Dégager rapidement l'aire d'arrivée.

### **Les téléskis à assiettes**

Peu de skieurs handicapés de la vue ont un résidu visuel suffisant pour saisir l'assiette sans aide. L'assistance du personnel des installations ou d'un tiers est donc nécessaire dans la plupart des cas pour le départ. Pour la montée, le guide se place devant le skieur handicapé de la vue. Exceptionnellement, s'il n'y a personne pour donner l'assiette et si la visibilité est totalement dégagée à l'arrivée de l'installation, le skieur handicapé de la vue peut monter devant le guide.

La description du départ est faite bien avant celui-ci pour éviter le stress. Il faut être extrêmement prudent quand on ne connaît pas les caractéristiques du parcours ou de l'arrivée.

Sitôt parti, le guide vérifie que le skieur handicapé de la vue a pu prendre l'assiette et démarrer. Il s'assure également immédiatement que le skieur handicapé de la vue l'entend en lui demandant : "est-ce que tu m'entends ?".



**(1) Le guide monte devant l'handicapé de la vue**

**(2) Le personnel des installations aide l'handicapée de la vue**



Si la distance entre les deux est jugée trop grande, le guide ordonne au skieur handicapé de la vue de lâcher immédiatement l'assiette : "lâche, gauche !" ou "lâche, droite !". Le guide fait de même ensuite.

Pendant la montée, le guide corrige les éventuelles erreurs de trajectoire du skieur handicapé de la vue. Il tient compte du fait que, devant se tourner pour donner un ordre, il risque de confondre gauche avec droite.

Selon ce qui a été convenu au préalable, les corrections lors de la montée se font soit avec l'ordre "léger gauche !", "léger droite !" ou l'ordre "11 heures !", "1 heure !".

Le guide vérifie que chaque correction est effectuée sans erreur. Il redoublera d'attention avant et pendant chaque passage de pylône ou d'autres obstacles.

Il donne régulièrement des indications concernant l'état de la montée et annonce les changements de direction de la piste: "après le prochain pylône, virage à gauche !" ou "après le prochain pylône, virage à droite !". Lorsque le skieur handicapé de la vue doit tourner, le guide annonce : "3, 2, 1, gauche !" ou "3, 2, 1, droite !".

Le guide annonce l'arrivée : "au prochain pylône, sortie à gauche !" ou "au prochain pylône, sortie à droite !".

A l'arrivée, le guide annonce : "3, 2, 1, lâche, gauche !" ou "3, 2, 1, lâche, droite !", puis prend le plus rapidement possible le bras ou la main du skieur handicapé de la vue. S'il ne peut pas le faire tout de suite, il le guide à la voix.

Dégager rapidement l'aire d'arrivée.



**A l'arrivée, le guide prend dès que possible le bras ou la main du skieur handicapé de la vue pour dégager le plus rapidement possible l'aire d'arrivée**

### Règles d'or du ski

- Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice
- Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions
- Respecter le skieur et snowboarder en aval
- S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont

- Dépasser à une distance appropriée
- Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité
- Monter et descendre uniquement en bord de piste
- Respecter le balisage et la signalisation
- Prêter secours, avertir le service de sauvetage
- Parties impliquées dans un accident et témoins : faire connaître son identité.
- Selon la jurisprudence, ces règles ont force de loi.

### **En cas d'accident**

- Premiers secours
- Évaluation de l'état général du blessé
- Mise en position de sécurité adéquate
- Premiers soins
- Protection contre le froid
- Appel au service de secours
- Lieu et heure de l'accident
- Nombre de blessés
- Nature des blessures

### **Assurer la sécurité de l'aire de l'accident**

- Planter les skis en croix
- Éventuellement Poste d'avertissement
- Établissement des faits
- Identité des parties impliquées et des témoins
- Lieu, date et déroulement de l'accident

Conditions générales du terrain, de la neige et de la visibilité

Balisage et signalisation

Numéros de téléphone importants :

144 : Centrale de secours, organise toute sorte de secours

Le centre de secours au 144 gère pour vous le sauvetage et prendra contact avec les secouristes locaux, l'hélicoptère ou tout autre moyen de sauvetage.

Lors de l'appel, Informer que le GRSA bénéficie d'une couverture à la Rega.