

LOISIRS

Ça roule le long des bisses valaisans

Les itinéraires de promenade adaptés aux personnes handicapées ne sont pas nombreux en Suisse romande. Nous avons accompagné deux Valaisans le long du bisse de La Tzoumaz, baptisé sentier des Sens, et fraîchement réaménagé.

«On va monter en voiture jusqu'à une autre place de parking, lance Michel Barras en baissant sa vitre. Elle est plate, ce sera plus facile pour nous.» On imagine bien que se promener sur un sentier n'est pas une sinécure lorsqu'on est en fauteuil roulant. On ne pense pas que les difficultés commencent avant même le départ. Les deux véhicules se parquent à bonne distance l'un de l'autre. Dans le premier, Michel Barras, Sierrois de 59 ans. Cela fait trente-neuf ans qu'il a perdu l'usage de ses jambes à la suite d'un accident de la route. Dans le second, Jérôme Bagnoud, lui aussi paraplégique, président du Club en fauteuil roulant du Valais romand. Cela fait plusieurs années que ces deux hommes se battent pour que les chemins soient élargis et aplanis afin de les rendre accessibles aux promeneurs à mobilité réduite. «En Valais, nous ne sommes pas les plus mal lotis, nuance Michel Barras. On peut facilement se balader sur les digues du Rhône. Mais la montagne, par contre, est souvent inaccessible.»

Un sentier pour tous

Sortis de leurs véhicules et installés sur leurs fauteuils, les deux Valaisans se dirigent vers le départ du sentier. Premiers mètres et, déjà, premier obstacle: la rampe d'accès au sentier, un raidillon de terre rendu glissant par la pluie de la nuit. Ce n'est pas un problème pour Jérôme Bagnoud, dont le fauteuil roulant est tracté par un petit chariot électrique. «Accroche-toi!» lance-t-il à Michel Barras en attaquant la pente. Se jetant en avant, ce dernier agrippe la poignée de la chaise et se laisse tracter. Nous voilà arrivés sur le chemin. «Ils ont fait un superboulot», apprécie Michel Barras qui pousse sa chaise de quelques vigoureux mouvements des bras. «Ils», c'est la commune de Riddes, qui a décidé d'investir dans l'aménagement de ce sentier. Le Club



Membres du Club en fauteuil roulant du Valais romand, Jérôme Bagnoud et Michel Barras profitent du sentier aménagé le long du bisse de La Tzoumaz. Sur le sentier des Sens, des panneaux didactiques incitent le promeneur à observer, toucher et sentir la nature qui l'entoure.



© PHOTOS CLÉMENT GRANDJEAN

BON À SAVOIR

Sportifs bienvenus

Ce n'est pas parce que l'on a perdu l'usage de ses jambes que l'on doit arrêter le sport. En collaboration avec l'Association suisse des paraplégiques, le Club en fauteuil roulant du Valais romand propose de nombreuses activités physiques. Athlétisme, curling, basket, tir à l'arc, arts martiaux, sports nautiques, ski alpin ou encore golf, beaucoup de disciplines se prêtent à une pratique en fauteuil roulant. Pour encourager ses membres, l'association encadre chaque année plusieurs sorties le long des bisses du canton.

+ D'INFOS www.cfvr.ch

en fauteuil roulant, lui, a volontiers joué les conseillers techniques. «C'est important de miser sur l'inclusion sociale, ajoute le quinquagénaire. De créer des parcours accessibles à tous. Quand on est en fauteuil, ce n'est pas évident de trouver des activités

que l'on peut partager avec ses enfants, par exemple.» Sans oublier que le sentier n'est pas destiné aux seuls fauteuils: son sol régulier et sa faible dénivellation en font un lieu apprécié des parents munis de poussettes ou des personnes âgées, alors que les panneaux didactiques traduits en braille s'adressent aux malvoyants.

Des sensations retrouvées

Le chemin de fin gravier cède la place à une passerelle en bois. Suspendue le long du bisse, elle est faite de planches parfaitement lisses sur lesquelles couinent les pneus des deux promeneurs. Michel Barras et Jérôme Bagnoud sont heureux de se retrouver en pleine nature dans un paysage montagnard si difficile d'accès pour eux. «On compte plus de 8000 kilomètres de sentiers en Valais, souffle Michel Barras. Trente seulement sont adaptés aux fauteuils roulants.» Au fil du parcours, nos deux promeneurs profitent de s'arrêter pour regarder autour d'eux, se penchent pour caresser l'écorce d'un mélèze ou pour écouter le chant d'un oiseau. «Ces sensations, on ne peut les retrouver nulle part

ailleurs. L'odeur de la pluie en montagne est unique. Pour nous, ces instants sont précieux.» Il faut partager un bout de chemin avec ces joyeux compères à roulettes pour se rendre compte que cet itinéraire sur mesure est loin d'être un luxe: le moindre seuil ou la moindre ravine creusée par la pluie les force à effectuer de délicates manœuvres. «Ce serait tout simplement impossible d'emprunter un sentier destiné aux bipèdes, dit le Sierrois en désignant l'ancien chemin, à quelques mètres de là. Regardez ces racines, ou ce léger dévers. Pour vous, les valides, ce n'est pas un problème. Mais il n'en faudrait pas plus pour me faire tomber dans le bisse!»

Descendant en pente douce, le sentier fait des zigzags. «Attendez-moi, je dois manœuvrer mon poids lourd», sourit Jérôme Bagnoud en serrant son virage. Les deux amis s'éloignent dans le brouillard. Tout à l'heure, les roues boueuses des fauteuils rapporteront du gravier et des épines de mélèze dans les voitures. Mais c'est bien le cadet de leurs soucis.

CLÉMENT GRANDJEAN ■

+ D'INFOS www.latzoumaz.ch

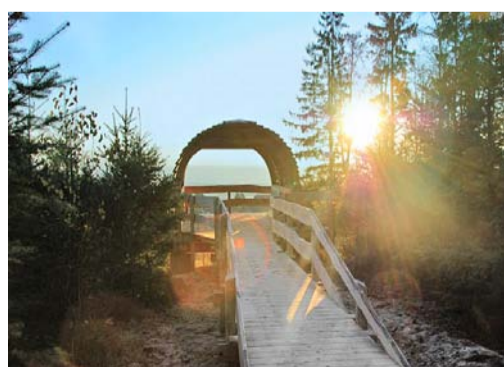
AILLEURS EN ROMANDIE

Trois itinéraires pour les fauteuils roulants



Genève - Marais des Douves

Depuis quelques années, les marais des Douves, cette réserve naturelle située dans les Bois de Versoix, sont parcourus par un réseau de passerelles. Cet itinéraire balisé permet aussi d'assurer la tranquillité des animaux qui vivent dans ce coin de paradis. www.ge.ch/nature



Vaud - Bois du Jorat

Entre Villars-Tiercelin et Corcelles-le-Jorat, des passerelles en bois sillonnent la forêt. Baptisé Handicap et Nature, le parcours, créé en 2012, permet aux personnes handicapées de profiter des odeurs du sous-bois et d'une magnifique vue sur les Alpes. www.handicapnature.ch



Jura - Saint-Ursanne

Au fil des méandres du Doubs, de nombreux aménagements facilitent la vie des personnes à mobilité réduite. Cet itinéraire de 5 kilomètres porte le numéro 464 sur le site de Suisse Rando. www.wanderland.ch

