



CARNAVAL DE MONTHÉY

Un nouveau prince

Le prince du 139e Carnaval de Monthey s'appelle **MARCELIN 1er**. Marcelin Arluna, ancien chef de poste de la police municipale de Monthey a été choisi pour régner durant les six jours du carnaval...25

HOFMANN

xd - bm



Michel Barras, ici en plein exercice de nunchaku, est à l'origine de l'organisation de ces cours d'art martial pour les personnes en chaise roulante. «C'est le seul sport où il n'y a pas de compétition. Il permet une bonne hygiène physique et mentale.» ANDRÉE-NOËLLE POT

«C'est très bon pour la tête»

SELF-DEFENSE ▶ Les paraplégiques valaisans peuvent participer à des cours d'aïkido depuis cinq mois. Reportage à la SUVA à Sion.

CHRISTINE SAVIOZ

«On se concentre. Mettez-vous face à face par deux. Je vais vous montrer un nouvel exercice», explique Richard Emery, professeur d'aïkido à ses élèves du soir. Des élèves un peu particuliers, puisqu'ils sont tous paraplégiques. Depuis septembre dernier, les membres du club en fauteuil roulant du Valais romand peuvent apprendre les techniques de cet art martial japonais. Tous les jeudis, ils sont ainsi une dizaine à se rendre à la salle de gymnastique de la SUVA à Sion pour suivre les leçons de Richard Emery et de ses collègues.

Sur le parquet, l'ambiance est à la fois décontractée et appliquée. Les participants du jour se sont scindés en deux groupes: les uns apprennent les techniques d'aïkido, tandis que les autres apprivoisent les bases du nunchaku – un autre art martial du nom d'une arme constituée de deux bâtons reliés par une chaîne.

«L'aïkido est intéressant car c'est le seul sport où il n'y a pas de compétition. On utilise l'énergie de l'autre pour le déstabiliser», souligne Michel Barras, l'initiateur de ces soirées d'art martial. «Je voulais trouver une manière de nous relaxer, de faire du sport mais pas juste pour faire du sport. Il fallait trouver une activité qui soit une hygiène mentale et physique. Et franchement, se dépen-

ser de la sorte fait du bien pour la tête.»

A la recherche de l'équilibre

Et, visiblement, l'activité séduit les personnes en chaise roulante. Elles sont sept à huit à être présentes, semaine après semaine, depuis l'instauration de l'aïkido. «On apprend une philosophie, et en plus, cela nous permet de travailler l'équilibre», souligne Régis Dessimoz, l'un des participants paraplégiques. Autre atout selon lui: la méthode s'adapte à chaque personne. Régis Emery approuve. «Comme nous travaillons avec la partie haute du corps avec les personnes sur chaise roulante, il faut s'adapter, car tout le monde n'a pas les mêmes abdominaux.»

Depuis le mois de septembre, cet enseignant d'aïkido a d'ailleurs déjà vu les participants paraplégiques progresser. «Cet art martial leur permet de s'ouvrir, car les personnes paralysées ont tendance à se fermer physiquement pour conduire leur chaise. Il y a des changements physiques inhérents à leur nouvelle situation.»

En pratiquant l'aïkido, les personnes retrouvent ainsi une nouvelle énergie. Le but même de cet art martial japonais: cette méthode de self-défense consiste à se servir de la force de l'adversaire pour la détourner. «Il n'y a pas de frappe, ni de



Démonstration avant l'exercice pratique, sous l'œil du professeur en charge du cours, Régis Emery (à gauche). ANDRÉE-NOËLLE POT

coups de pied. Cela nous apprend à ne pas entrer en contact avec la personne qui cherche à nous attaquer», remarque Régis Emery. Qui dit apprentissage du self-défense dit également accroissement de la confiance en soi. «Je ne peux pas vous dire si, depuis le début de ces cours, les personnes handicapées ont accru leur confiance en elles. C'est difficile à dire, car ce sont des gens qui en ont vu d'autres dans leur parcours», note encore Régis Emery.

Ambiance bon enfant

Quant aux élèves, ils affirment venir d'abord pour l'ambiance. «C'est toujours agréable d'être avec nos copains; on partage l'apéro après les cours», sou-

ligne Patrick Hanskens dit Patou. «Bon, ça me permet quand même d'apprendre à me défendre. On ne sait jamais!», ajoute-t-il en claquant son verre avec l'un de ses collègues. «C'est la partie qu'on préfère. On n'arrête pas de plaisanter entre nous», lance Philippe Bétrisey, son voisin de table. «Au fait, on vous a dit qu'on avait eu l'idée de faire ces cours d'art martial quand on a appris qu'il y allait avoir une sixième révision de l'AI?», précise soudain Michel Barras mi-figue, mi-raisin.

Dernières plaisanteries et c'est l'heure de ranger la nourriture. «A 21 h 30, la SUVA éteint la lumière dans la cafétéria», concluent en chœur les élèves du soir.



LE BLOC-NOTES POLITIQUE

DE JEAN-YVES GABBIU

BISBILLE À FINHAUT

Des risques pour le Valais

La presse relate abondamment ce qui se passe à Finhaut, le petit village qui se déchire à propos de l'utilisation des millions provenant du retour des concessions. Ce qui s'y passe est mauvais pour le Valais. Pourquoi? Parce que les parlementaires fédéraux sont en train de débattre de la péréquation intercantonale. Dans les couloirs, les élus des cantons riches ne comprennent pas pourquoi leurs concitoyens doivent payer autant pour soutenir des cantons, considérés comme pauvres, comme le Valais, alors que les Valaisans ne savent plus quoi faire de l'argent qui leur tombe du ciel. Le conseiller aux Etats Jean-René Fournier le confirme: «La manière dont les communes utilisent cet argent est observée attentivement à Berne. Au moment où cette question, primordiale pour le Valais, est en discussion, nous devons démontrer notre sérieux en la matière. Apparemment, on n'a pas pris de bon chemin.» Un investissement à l'étranger serait, assurément, mal perçu par les élus des cantons riches...

ÉLECTIONS FÉDÉRALES

PS sans la presse

Deux fédérations socialistes de district ont tenu leur assemblée générale sans l'ouvrir à la presse. Ni à Martigny ni à Sion, les journalistes n'étaient les bienvenus. A Martigny, il a été décidé de lancer deux candidats à la candidature. A Sion, de lancer dans la course le président du parti, Jean-Henri Dumont. Que voulait-on cacher au grand public?

AFFAIRE RAPPAZ

La gauche pour l'alimentation forcée

L'affaire Rappaz revient devant le Grand Conseil. Deux députés-suppléants socialistes, Julien Délèze et Jérémie Pralong, demandent que le Valais introduise une disposition dans sa législation pour permettre, dans un cadre strict, l'alimentation forcée d'un gréviste de la faim. Même la gauche...

VOTE À 16 ANS

L'idée originale des Jeunes Verts

La Suisse n'est pas forcément mûre pour accepter que les jeunes puissent voter à partir de 16 ans. Les Jeunes Verts valaisans, par leur président le député-suppléant Julien Derivaz, proposent une idée originale pour contourner la difficulté: l'introduction d'un vote statistique pour les 16-18 ans. Un vote qui ne compterait pas officiellement, mais qui donnerait une indication sur ce que pensent les jeunes. Ce vote pourrait être organisé par l'internet, par exemple. Une manière originale de concerter les futurs citoyens à la chose publique sans changer les habitudes démocratiques actuelles.

ÉTUDE

Le nombre de suppléants en question

Renaud Vuignier a effectué un travail de stage au Service parlementaire. Il s'est, notamment, penché sur la question des députés-suppléants. Après avoir interrogé nombre de personnalités, il conclut ainsi: «Il n'est pas possible d'envisager une réforme (du statut des suppléants) sans aborder d'autres questions institutionnelles plus vastes, car le débat sur les suppléants s'inscrit dans une réflexion qui doit toucher au mode d'élection et à la division du territoire en circonscriptions électorales. Toutes ces questions institutionnelles, qui agitaient les parlementaires en 1875 notamment, promettent de faire parler d'elles ces prochaines années.» Ce sera déjà le cas lors de la session de mars.

PUBLICITÉ

EXCLUSIVITÉ EN VALAIS!

LA IONITHERMIE

- réduction de la cellulite
- diminution de la rétention d'eau
- perte de volume
- raffermissement cutané
- amélioration de la circulation sanguine

A découvrir: 3 séances
Fr. 380.- au lieu de Fr. 480.-
(jusqu'au 18.03.2011)

Aude
Institut de Beauté
Avenue du Midi 8
SION - 027 322 23 23

BeautyCenter
Rue des Fougères 27
CHÂTEAUNEUF - 027 346 60 70

