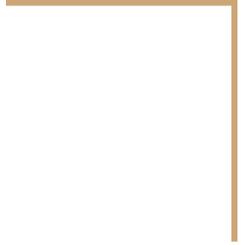




# Un regard anthropologique sur les enjeux de la pratique sportive chez les personnes amputées et appareillées

V. Gourinat & P.-F. Groud,  
SZHEP, Université Claude Bernard Lyon 1

# Introduction





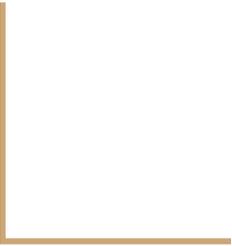
**Contexte** : Une augmentation des pratiques et de la visibilité du sport amputé appareillé (développement et accessibilité des prothèses de sport, médiatisation plus importante des pratiques handisportives, etc).

**Problématique** : Explorer les différents apports, enjeux et limites de la pratique sportive appareillée.

**Méthode** : Enquêtes ethnographiques (Observations, entretiens, supports photographiques / vidéographiques, analyse documentaire, etc).



1. L'activité physique et sportive en CRF pour  
apprivoiser le corps amputé appareillé



## L'APA : une approche et des activités pour découvrir son corps amputé et appareillé

- Gymnastique “douce” ou “intensive” : se relever de l'amputation grâce à l'activité physique
- Apports thérapeutiques et apprivoisement du corps amputé
- Découvrir, tester, incorporer la prothèse
- Se (re)socialiser et reprendre confiance en soi

Richard : « Au départ, quand vous avez un truc comme ça qui vous tombe sur la tête c'est pas facile à gérer ni à digérer... J'étais dans une optique de réintégrer le boulot le plus vite possible, alors j'ai fait toutes les activités possibles et imaginables disponibles ici. » (40 ans, amputation tibiale traumatique)



## La rééducation et l'APA, un exécutoire pour face à au traumatisme de l'amputation

- Exutoire physique et psychologique : autorégulation et autocontrôle du corps
- Combattre l'ennui
- Fin de séjour : limites et lassitude

Éric : « En centre de rééducation j'ai eu envie de progresser, les exercices, ça m'a vachement aidé, d'avoir des appareils de muscu, pour, pour pouvoir exulter par le sport ; tout ce qui te chagrinait, toutes les émotions, tout ce qui était en toi, qui t'envahissait, que t'avais l'impression... de tout évacuer quoi ! » (34 ans, amputé fémoral, traumatique).

Étienne : « Le sport, au début, tu te défonces à mort, et puis là, je vois, moi sur la fin je n'ai plus envie... J'ai qu'une envie, c'est de marcher, non le sport, je n'ai plus envie... C'est pas que je n'ai plus envie, j'ai envie mais maintenant à l'extérieur » (33 ans, amputé tibial, traumatique).

---

## Une étude de cas sur l'initiation à la pratique sportive en CRF : l'exemple de l'essai de la lame de course

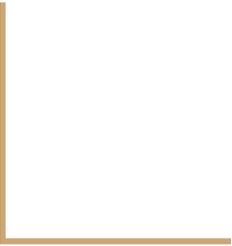
- Une ultime étape de la rééducation : apprendre à courir avec une lame prothétique
- Redécouverte, plaisir, émotions
- “Geste prestigieux” de départ et dépassement de soi

Éric : « La première fois où je l'ai essayée (*la lame de course*), et...et d'ailleurs j'ai été très attendri, euh, j'ai eu les larmes aux yeux en fait, et sans m'en rendre compte. J'ai couru comme ça, et j'avais les yeux explosés de larmes et puis je vois le kiné, pareil, ça m'a, ça m'a vachement attendri de..., de le voir aussi ému, parce que, euh, je ne sais pas si c'était par empathie ou si, je ne sais pas [...] J'étais sur le ressort, et j'avais vraiment l'impression de faire des foulées bondissantes et ça c'est une sensation qui m'a beaucoup manqué, parce que avant je faisais quand même pas mal de sport, du coup, c'était du bonheur de retrouver ces sensations-là, euh... (*silence*) de ressort, de souffle. Enfin, tu sais, c'est vraiment des trucs qui me manquaient le plus » (34 ans, amputé fémoral-traumatique).

---



## 2. Le sport comme outil de bien-être physique, psychique et social



## Les bienfaits du sport sur le corps, la santé (physique et mentale) et les habitudes de vie en général

- Des bienfaits pour le corps : mobilisation du système musculaire, entretien du système cardio-vasculaire, développement de compétences motrices diverses, etc.
- Des bienfaits en termes d'hygiène de vie : permet de se mettre en mouvement, de se donner des objectifs, de prendre des habitudes corporelles ou diététiques bénéfiques, de sociabiliser, etc.
- Des bienfaits psychologiques : cf point suivant.

**Hélène** : C'est vraiment formidable pour moi d'avoir pu connaître cette association. J'ai fait tellement de progrès depuis, ça va vraiment beaucoup mieux ! Même quand je ne suis pas avec eux, quand je suis à la maison, eh bien maintenant je continue à faire des efforts, à marcher, à m'entraîner, etc. Parce que j'ai compris que c'est important, et que je veux garder la forme. (61 ans, amputée tibiale, ostéomyélite)

**Adem** : C'est comme le fait de travailler, c'est essentiel, pour les mêmes raisons, d'ailleurs : ne pas se laisser aller, ne pas se reposer sur son sort, ne pas rester seul. Même si on choisit un sport pas dur, comme le tir à l'arc ou à la carabine, pour les personnes âgées, mais l'important c'est de ne pas se laisser aller, et de ne pas rester isolé. (35 ans, amputé fémoral, dysmélie)

---

## Une revalorisation de soi et de ses compétences

- Contribue au sentiment de réappropriation de son corps, de ses capacités corporelles et de son autonomie.
- Permet de se réassurer sur ses capacités corporelles, parfois même de se surprendre sur ses possibilités et compétences.
- Offre un sentiment d'auto-valorisation, de re-capacitation qui aide à faire la paix avec une condition corporelle qui peut être douloureuse ou conflictuelle en fonction des parcours et histoires de vie.

**Geneviève :** « Les bénéfices sont incroyables. Pourtant, avec les années, déjà avant les randos, j'avais l'impression d'avoir déjà acquis pas mal de choses, pas mal de facilités, mais de faire le premier trek, c'était extraordinaire ce que ça m'a apporté... À beaucoup de points de vue, en fait. Évidemment beaucoup plus de confiance en moi, le fait aussi de pouvoir éprouver son corps, le solliciter d'une façon différente, le mettre un peu à l'épreuve, le pousser et sentir les muscles dans l'effort, ça c'est sympa quand même... Se réconcilier aussi, après que l'image du corps a été altérée par l'amputation, moi j'étais fâchée avec mon corps, mais grâce à ça je me sens mieux dans mon corps. » (50 ans, double amputée transtibiale, infection)

**Richard :** « À partir de ça, j'ai vraiment été dans une logique de..., comment dire... Parfois je suis vraiment fier d'avoir une prothèse, de le dire et de la montrer. De montrer tout ce que je suis capable de faire avec une prothèse. » (40 ans, amputé tibial, traumatique)

---

## Se réappropriier son autonomie, s'ouvrir aux possibles

- Génère une autonomie plus importante, qui ouvre un champ des possibles en termes fonctionnels (aller plus loin, plus longtemps, moins difficilement, etc).
- Permet de développer le champ de compétences spécifiques et de s'ouvrir à une diversité d'activités.
- Opère un processus d'expertise autour de son propre corps, de sa prothèse, permet de connaître ses possibilités et limites de façon fine, et d'avoir moins peur d'aller plus loin dans son périmètre de possibilités, de repousser progressivement ses limites, en connaissance et sécurité.

**Geneviève** : On se sent limité quand on est amputé, et le fait de pratiquer un sport, ça permet de repousser un peu ces limites. (...) Le fait de participer à un trek ou aux randos, ça facilite le quotidien après. Qui peut le plus peut le moins. (50 ans, amputée tibiale, traumatique)

**Irène** : « J'ai skié avec et c'est vrai que ce Procarve est super. On colle au terrain de façon merveilleuse. Et du coup, on a le sentiment de hop ! On se réapproprie une part de liberté. On repart à la conquête en fait de certains domaines. (...) C'est pareil, c'est la suite de cette reconquête en fait, quelque chose qui est simple, logique, normal pour un valide, qu'on a eu sans même réaliser qu'on l'a eu tout petit. Et là, on se dit qu'on peut les récupérer à nouveau. Et en fait c'est symbolique (et) c'est concret. C'est complètement concret, mais c'est beaucoup plus jubilatoire dans le sens où chaque chose gagnée, on sait le prix qu'elle vaut. Et du coup, on a un plaisir à la retrouver assez dense. C'est comme le printemps que vous retrouviez chaque année » (45 ans, amputée transtibiale, traumatique).

---

## Un outil de participation sociale

- L'entrée dans le handicap altère le champ de la relation et de la participation sociale (société validiste qui dévalorise et contraint la condition handi).
- La participation sociale par le sport : se réinvestir dans la sphère sociale grâce à la pratique d'une activité collective, quel qu'en soit le cadre (familial/amical, club handi, club valide, etc).
- Permet une réappropriation symbolique de sa place perdue dans le groupe social et une valorisation de son statut dans l'échelle collective de représentations des compétences (un corps à nouveau capacitaire voire performant).

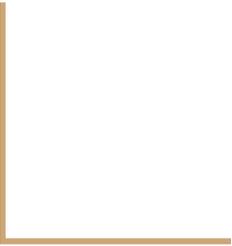
**Fatih** : La première fois que je suis allé à la piscine, je me suis demandé si j'avais même le droit de rentrer dans l'eau, j'avais peur, je me faisais des films de dingue ! (...) Au bout d'un moment (...) je me suis retrouvé à faire du water polo avec des gens qui ne savaient pas que j'étais handicapé ! (...) Et ça c'est sympa, parce qu'au moment où on a joué, ils me considéraient comme un valide, ils ne m'ont pas du tout vu comme un handicapé. Et donc ça c'est sympa... (41 ans, amputé tibial, traumatique)

**Sylviane** : Ce que le sport apporte aux personnes handicapées, je dirais le fait de se sentir comme tout le monde. Voilà, le fait de pouvoir faire des choses qu'on aurait pensé ne jamais pouvoir faire. Il y a rien qui bloque, finalement, si on est handicapé et qu'on veut faire quelque chose, on peut y arriver, si on a la volonté, des amis autour de soi qui encouragent, etc.. (45 ans, amputée fémorale, malformation congénitale)

---



### 3. Sports et loisirs associatifs : l'apport des pratiques entre pairs



## Présence des pairs en CRF : montrer qu'une pratique de loisir ou sportive après amputation est possible

- Soutien et accompagnement par les pairs
- Partager son expérience et celles des autres pairs amputés au sujet des pratiques sportives et de loisirs
- Pouvoir reprendre une activité pratiquée avant amputation, découvrir des pratiques (handi)sportives

“La prothèse nous apporte l'autonomie. Moi... j'ai un rapport avec la prothèse qui est celle de me dire : c'est plus un avantage, pas un inconvénient, ni un boulet à se mettre aux pieds. Elle permet de faire plein de choses, de recommencer à faire plein de choses [...] de faire du vélo ou faire du sport”.

Extrait du court-métrage *Ma vie prothésée* (2017), diffusé en CRF.



## Les événements sportifs associatifs

- L'importance de pratiquer entre pairs : conseils, accompagnement, émulation
- Plaisir de (re)découvrir et réaliser une pratique avec ses pairs et des professionnels de l'appareillage
- Au-delà de la pratique : se re-socialiser, créer des liens entre pairs, entre proches

« Après l'amputation, on a bien entendu besoin de se reconstruire moralement, psychologiquement mais aussi par le corps, donc on organise des journées découvertes sportives comme la course, le ski, l'accrobranche, le canyoning. Toutes les idées sont bonnes pour reprendre une activité, sachant que nous ne nous mettons presque aucune barrière pour retrouver ces activités de loisirs ou sportives ».  
(Bénévole de l'association amputé fémorale)



# Forum internet associatif et réseaux sociaux : se rencontrer, échanger, s'accompagner, se valoriser autour des pratiques sportives

- Des communautés numériques entre personnes amputées
- Un espace de discussion libre et bienveillant : poser des questions, échanger sur le sport, se valoriser...
- Posts, images et vidéos : partages d'astuces, d'expériences et de savoirs expérientiels (Gardien, 2017) sur les pratiques sportives et les prothèses
- Toujours en développement

	prothese de bain pour la plongée	6	zigomate	385	Jeu 14 Jul 2022 - 17:38 rackam
	tenir une prothèse fémorale en vélo comment tenir une prothèse fémorale sur un vélo	3	serenne	827	Sam 2 Oct 2021 - 9:52 DOYEN
	Planeur et planeur a moteur, ulm 3 axe	5	zigomate	440	Mar 18 Mai 2021 - 9:59 Jean-Michel B
	Vélo, reste une petite blessure derrier le genoux. Comment	10	zigomate	509	Mar 30 Mar 2021 - 19:42 zigomate
	Vélo avec roues stabilisatrices	2	Laurette	366	Mer 10 Mar 2021 - 15:14 zigomate
	Voile Corse 2020	0	gerardgueguen	299	Sam 7 Nov 2020 - 10:14 gerardgueguen
	Prothèse ProCarve Ski ou Snow ?	5	DucThomas	930	Jeu 27 Aoû 2020 - 1:33 DucThomas
	Surf Pied pour surfer	0	Pied de robot	260	Lun 17 Aoû 2020 - 17:00 Pied de robot
	Vélo pour amputé Type de velo	39	Thierry91	6610	Ven 19 Juin 2020 - 19:46 Inpcrd
	en ce moment de confinement faire de la gym	7	babeth.flecheau	387	Lun 18 Mai 2020 - 12:02 Bobyjoe
	Hand Ball en Fauteuil Sport en fauteuil	3	Flunchy68	516	Ven 7 Fév 2020 - 18:15 ledext

Quelques exemples de thèmes sportifs abordés sur le forum (2023)

Bonjour et bravo !  
Je joue avec un pied challenger. Avez-vous eu l'occasion de mesurer la différence avec la lame ?  
Cordialement

J'aime Répondre Partager 2 sem

Auteur

c'est une reponse difficile à te donné. J'ai vraiment profité a fond de cette experience. La prochaine fois je serai encore plus préparé puisque mon moignon n'était pas encore stabilisé. Mon emboiture n'était donc pas bien adapté. Je suis dorenavant stabilisé je prends un plaisir gigantesque lorsque je fais du bad. La souplesse est plus importante sur la Hopper par rapport à la challenger c'est categorique malgré la douleur dans l'emboiture a ce moment là

J'aime Répondre Partager 2 sem Modifié

merci pour ce retour. Je me fais déjà plaisir avec le challenger et j'ai encore de la marge de progression avec ce pied

J'aime Répondre Partager 2 sem

Extrait d'un échange de posts sur le facebook de l'association  
au sujet du sport et des prothèses (2023)



Conclusion



# Les limites du sport pour les personnes amputées appareillées

- Bien que globalement bénéfique, le sport n'est pour autant pas un outil magique / pas adapté à tout le monde
- Il est important de prendre conscience des risques qu'il représente pour la santé quand il n'est pas bien fait (blessures, usure précoce du corps / TMS)
- Contexte valido-centré qui ne rend pas possible toutes les pratiques (discriminations / exclusions), les limites (craintes / accessibilité), ou les rend dangereuses (mauvais encadrements, infrastructures inadaptées).
- Contraintes et limites des possibilités et pratiques sportives dues au coût du matériel, aux limites de ses usages, etc.
- Danger des injonctions collectives au sport et à la performance, qui peuvent pousser les personnes amputées non-sportives à se sentir dévalorisées ou moins légitimes (problème de l'*inspiration porn*), au sein d'une société valorisant globalement les dynamiques de performance, et à minoriser, voire minimiser leur parcours/vécu.



Merci pour votre  
attention !

[valentine.gourinat@univ-lyon1.fr](mailto:valentine.gourinat@univ-lyon1.fr)

[paul-fabien.groud@univ-lyon1.fr](mailto:paul-fabien.groud@univ-lyon1.fr)