

THÉRAPIE

Grimper pour renouer avec son corps

Sport complet, l'escalade fait travailler tous les muscles, l'équilibre, le gainage et aide à prendre conscience de son corps. Mais sa pratique recèle un autre bienfait encore méconnu en Suisse. La grimpe thérapeutique permet de soigner de nombreuses pathologies. Rendez-vous au pied du mur avec Roseline Bestler-Vernier, qui dispense son savoir en Argovie.

La salle d'escalade de Marco Torretti a de quoi impressionner. Sur deux étages, des murs de grimpe à foison: du boulder aux parois équipées de mousquetons et de cordes sécurisées, des milliers de pierres sont disposées du sol au plafond en voies plus ou moins redoutables et aux déclivités variables. C'est là, dans la salle de cours du Kraftreaktor, l'ancien réacteur de la centrale de Lenzbourg, que Roseline Bestler-Vernier pratique la grimpe thérapeutique.

La séance se déroule devant un mur spécialement pensé à cet effet. Des pierres de couleurs différentes offrent plusieurs voies pour se déplacer... surtout latéralement. La plupart des exercices se déroulent avec les pieds posés à 30 cm ou 60 cm du sol, explique la thérapeute d'origine jurassienne. Ce qui lui permet de déceler les problèmes physiques et de corriger les postures, les mouvements de coordination ou la flexibilité sans faire craindre le moindre vertige à ses clients. Le tout dans un esprit ludique. Équipé d'une tenue confortable et d'une paire de chaussons de grimpe, «on fait du sport sans en avoir l'air», relève Roseline.

Un premier exercice stationnaire permet déjà de déceler la faille. Les deux pieds chacun sur une pierre rose, les mains bien agrippées dans les anfractuosités de deux autres pierres, il s'agit de descendre en posi-



Une fillette de 6 ans née avec une paralysie du côté droit.



Paul, assisté de Roseline Bestler-Vernier, porte allègrement ses 88 ans.

tion de squat, les talons abaissés et les genoux contre le mur puis de se relever sur la pointe des pieds, jambes tendues et décollées de la paroi. Ça n'a l'air de rien, mais, après s'être étiré une dizaine de fois, les bras et les mains viennent à se crispier inutilement. «Les gens oublient d'utiliser leurs jambes et se tractent à la force des biceps», corrige Roseline. Effectivement, en relâchant les épaules pour mieux prendre appui sur les pieds, cela permet de se hisser aisément avec l'élan.

Décoller de la paroi, tout un art

Cette technique sera très utile également pour se déplacer d'une pierre à une autre, le long des parcours. Les jaunes offrent des prises confortables à pleine main, la pointe des pieds bien en appui. Mais là encore c'est le nez vissé au mur

que le néophyte a tendance à évoluer. Peu à peu Roseline enseigne les bons gestes, permettant de se déplacer en souplesse. Des gestes précis et amples à la fois, qui assurent une bonne balance du poids du corps pour se projeter toujours un peu plus loin. «Il y a beaucoup de gens qui n'ont plus la perception de leur corps et cherchent leur équilibre», remarque la thérapeute, citant notamment le cas d'un jeune homme paralysé d'un côté en raison de lésions cérébrales à la suite d'un accident de la circulation il y a 14 ans.

Les exercices s'enchaînent sur des parcours plus ardues. Les prises deviennent moins confortables, obligeant le grimpeur débutant à trouver des parades pour y faire face. Relâcher les épaules, se plaquer de côté contre la paroi, glisser une jambe sous l'autre pour atteindre la

prochaine petite pierre, trouver comment placer ses doigts sur une prise plate, tout ça sans oublier de respirer: les stratégies développées pour parvenir au but, rien n'échappe à Roseline, qui adapte les exercices suivants en fonction des dysfonctionnements. «Certaines fois, je remarque que la personne évite telle ou telle pierre, je mets alors des scotches sur celles qu'elle utilise fréquemment afin qu'elle n'ait pas le choix que d'utiliser les autres et ainsi de développer une nouvelle façon de bouger sur le mur de grimpe.» Toujours dans le but de faire travailler les zones sensibles, comme le dos par exemple. L'un des exercices proposés par la thérapeute illustre parfaitement la difficulté d'être en parfait alignement. La main droite solidement appuyée sur une pierre, le pied droit posé dans le prolongement de la tête (en oblique), le pied gauche replié sur une autre pierre un peu en dessous et la main gauche tenant l'équilibre sur une quatrième pierre. À charge du client d'enlever le pied droit de la pierre, le dos droit face au mur. «Tout le monde n'y arrive pas», constate Roseline, qui compte parmi ses clients une



Il y a beaucoup de gens qui n'ont plus la perception de leur corps et cherchent leur équilibre.»

jeune femme atteinte de scoliose. Plus difficile encore, trouver l'équilibre sans l'aide d'une prise de main, juste en posant la pointe du pied gauche sur une pierre. Gainage, balance du corps et force sont nécessaires pour y parvenir. Mine de rien, à mesure que se déroule la leçon, une lchette de magnésie liquide s'avérera fort utile pour assurer un minimum de grip. Heureusement des tapis sont là au cas où le client lâche sa prise.

En manque de reconnaissance

Qui a recours à la grimpe thérapeutique? Elle peut être pratiquée dès 6 ans. Les clients de Roseline sont d'horizon variés. Le plus âgé a 88 ans, une autre est atteinte de trisomie. Les traitements sont souvent de longue durée et certains clients, à l'aune de leurs progrès, s'enhardissent pour passer à l'échelon supérieur et prendre des cours de base de grimpe pour assurer à la corde.

Il arrive d'ailleurs à la thérapeute de délaissier son mur pour d'autres pour des exercices en hauteur, dûment assurés. Une ombre au tableau toutefois: la grimpe thérapeutique n'est pas prise en charge par les caisses maladie, regrette Roseline, qui s'active à la reconnaissance de cette pratique avec un groupe de professionnels suisses d'escalade thérapeutique. Nombre de centres de réhabilitation comptent des murs de grimpe dans leur équipement, ça pourrait être un plus, espère-t-elle. Elle-même rêve d'en installer un dans son cabinet d'Aarau où elle officie en tant que thérapeute complémentaire.

En quittant la salle, les tensions dans le haut du dos se sont envolées. Le bienfait est indéniable. **MIREILLE CHÈVRE**

Liens utiles et prix:
www.bestler-practice.ch
www.kraftreaktor.ch



Exercice d'alignement du dos en s'appuyant sur une main pour corriger la scoliose, à gauche façon «facile», à droite façon «difficile».



PHOTOS ROSELINE BESTLER-VERNIER

Une thérapie à découvrir

La grimpe thérapeutique est indiquée en cas d'instabilité du pied, d'arthrose dans la hanche, d'instabilité dans le bas du dos lors d'une hernie discale par exemple, de déséquilibre musculaire du dos, du torse et du plancher pelvien, de problèmes de genou comme une rupture des ligaments croisés, d'une scoliose, d'un problème d'épaule ou encore d'un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH), détaille Roseline. Elle permet aussi de développer la confiance en soi, la gestion du stress ou de vivre dans le moment présent et d'oublier le reste.

Une séance se déroule sans corde dans la salle de grimpe de Lenzbourg. Certaines «routes» vont être escaladées de gauche à droite et de droite à gauche. Ces séquences permettent à Roseline un meilleur examen, car bien souvent la cause des douleurs se trouve ailleurs. Une nou-

velle perception du corps et une certaine approche pour débutant seront ainsi favorisées.

Certains exercices ont également lieu en stationnaire sur le mur de grimpe. Ceux-ci sont choisis de façon très spécifique selon les problèmes du participant. S'y ajoutent des exercices au sol (stretching, stabilisation, etc.) que l'on peut effectuer à la maison.

Pour l'heure, aucune formation à la grimpe thérapeutique n'est dispensée en Suisse. Roseline a suivi des cours sous forme de modules en Allemagne, qui ont débouché sur un certificat. Or, les choses évoluent et une session de cours à l'intention des physiothérapeutes sera prochainement proposée en français et allemand dans notre pays. Le nombre de places est limité. **MIC**

Lien utile: www.therapeutisches-klettern.ch

