



Clin d'œil

Journée sport FSA

La FSA vous invite à pratiquer du sport ensemble

Page 12

Session des handicapés 2023

Débat sur la participation politique, droits et devoirs

Page 19

Smartphone à tout faire

De téléphone à assistant personnel très apprécié

Page 21



Sommaire

Page de couverture

Les meilleur-e-s sportives et sportifs se mesurent aux Jeux paralympiques. Parmi elles, le champion du monde Philipp Handler, de Zurich, qui fait partie du peloton de tête. En tant qu'athlète d'élite, il concourt dans les disciplines du 100 et 200 mètres. En 2020, aux Jeux paralympiques de Tokyo, il a atteint la finale du 100 mètres.

Photo: Gabriel Monnet / Swiss Paralympic



Comment la diversité des sports de masse ou d'élite augmente la qualité de vie.

Page 6

Impressum

Magazine de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA dans sa 110^e année. Paraît quatre fois par an au format papier, en braille, au format CD Daisy, sur le kiosque électronique, sur le web, ainsi que par e-mail (sur commande, sans images), sur Voicenet (031 390 88 88, rubrique 2 5 1) en français et en allemand. Inclus dans le statut de membre FSA. Non-membres CHF 28.– (Suisse), CHF 34.– (étranger).

Éditeur: Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, Kónizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne, www.sbv-fsa.ch
Redaction: FSA, 3001 Berne, redaction@sbv-fsa.ch, Hervé Richoz, Rahel Escher

Traduction: Apostroph Bern AG
ISSN: 1422-0490 (print), 2296-2018 (braille), 2296-2026 (audio)

Création: Etage Est GmbH, Berne
Layout et impression: Ediprim SA, Bienne
Version braille: Bibliothèque braille romande (BBR), Genève
Version audio: Bibliothèque sonore romande (BSR), Lausanne

Délai de rédaction: mardi 28 avril 2023



imprimé en
suisse



Comment Ronald Théraulaz a récupéré de l'autonomie avec le conseil en basse-vision.

Page 14



Durant la première session parlementaire, les personnes handicapées débattront de leurs droits.

Page 24

En bref

- 4 Insertion professionnelle: des prestations améliorées
- 4 La carte UTP supprimée sans remplacement
- 4 Une initiative pour l'inclusion en faveur des droits des personnes handicapées
- 5 Moyens auxiliaires et contribution d'assistance à l'âge AVS
- 5 Votre déclaration d'impôt numérique est-elle accessible?
- 5 TechNews

Point fort

- 6 Les facettes magiques du sport
- 10 «Le sport, c'est franc et direct»
- 12 Journée nationale de sport

Portrait

- 14 «Le professionnalisme de ces gens m'a redonné du courage»

Éclairages

- 18 Question de lecteurs et lectrices

Fédération

- 19 Session des personnes handicapées 2023
- 20 Assemblée des délégués FSA 2023
- 21 Point de vue
- 22 Participer

Bon à savoir

- 23 Une signalétique tactile homogène dans les gares

Ce code QR vous mène à la version en ligne au format PDF.



Chères lectrices, Chers lecteurs,

«Bouge-toi, fais quelque chose!». Ces injonctions à une pratique sportive sont perçues comme culpabilisantes par les personnes confrontées au quotidien à leurs limitations. Pourtant, nul besoin d'être à la hauteur des défis olympiques d'un Philipp Handler pour goûter aux joies profondes de la nature, des rencontres, et pour sentir qu'à chaque escapade, le corps et l'esprit se vivifient. Philippe Handler nous a confié comment son handicap visuel lui a donné de la force. Et c'est pour expérimenter cela que la FSA organise une journée nationale proposant de s'essayer gratuitement à cinq pratiques sportives inédites ou mieux connues. Venez le 16 avril en famille découvrir les nombreuses offres, et discuter et pratiquer en toute liberté. Ce magazine vous apportera également une foule d'infos sur l'autonomie, les technologies et les prestations de la FSA. Et cerise sur le gâteau, le 24 mars 2023 aura lieu la première session des personnes handicapées. Parmi les parlementaires se trouveront notamment des personnes en situation de handicap visuel.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Hervé Richoz
Rédaction «Clin d'œil»



La carte UTP supprimée sans remplacement

Les organisations nationales du handicap visuel critiquent la décision de l'interprofession Alliance SwissPass de supprimer fin 2023 la carte de légitimation pour personnes aveugles ou malvoyantes dans les transports publics. Cette «carte UTP» avait été lancée pour contrecarrer les difficultés posées par les distributeurs de billets. Il s'ensuit que les personnes qui, en raison de leur âge ou de leur manque d'aisance avec la technologie ne peuvent pas tirer parti des options numériques pour acheter un titre de transport, seront de facto mises à l'écart. ●

Insertion professionnelle: des prestations améliorées



Depuis septembre 2022, la FSA est le partenaire officiel de l'AI pour les prestations de Job Coaching et de consultation basse vision. Ces deux prestations peuvent être proposées par tous les offices AI de Suisse alémanique et de Suisse romande. Grâce à cet accord, la FSA peut proposer des offres sur mesure conduisant à la création ou au maintien d'un poste de travail.

www.sbv-fsa.ch/fr/jobcoaching ●

Une initiative pour l'inclusion en faveur des droits des personnes handicapées

Lors de leur assemblée extraordinaire des délégués en janvier 2023, les faitières du domaine du handicap Inclusion Handicap et AGILE.CH, qui représentent plus de 50 associations affiliées dont la FSA, ont décidé de lancer conjointement l'initiative pour l'inclusion. Elle vise l'égalité de droit pour les personnes en situation de handicap. L'initiative sera lancée fin avril 2023 à l'occasion de la collecte des signatures. ●

Moyens auxiliaires et contribution d'assistance à l'âge AVS

En décembre, le Conseil national a adopté une motion et un postulat pour «l'ambulateur avant le stationnaire pour les personnes avec handicap à l'âge AVS». Le but? Une amélioration ciblée de la fourniture de moyens auxiliaires et l'octroi de contributions d'assistance également à l'âge AVS. Actuellement, dans le cadre de l'AVS, le droit aux moyens auxiliaires est considérablement réduit par rapport à celui de l'AI, et les contributions d'assistance sont exclues. La canne blanche est typiquement un moyen auxiliaire qui ne figure pas dans le catalogue de prestations de l'AVS. La motion va désormais devant le Conseil des États et le postulat est examiné par le Conseil fédéral. ●



Votre déclaration d'impôt numérique est-elle accessible?

Remplir sa déclaration d'impôts en ligne est pratique et permet de gagner du temps. Dans l'idéal, elle est également accessible de bout en bout, de sorte que les personnes affectées par un handicap visuel peuvent la remplir et l'envoyer elles-mêmes. C'est déjà possible dans certains cantons.

Si ce n'est pas encore possible chez vous, la défense des intérêts de la FSA vous remercie de lui faire part de vos remarques (031 390 88 33 ou defensedesinterets@sbv-fsa.ch). ●

TechNews

Nouveautés, conseils et astuces présentés par le Département Technologie et Innovation de la FSA. Cette fois, interruptions dans le développement d'applications d'orientation et de navigation.

Le développement de la très prometteuse App de navigation «Routago Assist» a été suspendu malgré un lancement tonitruant. Il en va de même pour l'App de Microsoft «Soundscape». Dans ce dernier cas, le code source a toutefois été publié, ce qui permet son utilisation pour le développement d'éventuels successeurs. L'App de la FSA «MyWay Pro» est développée exclusivement à l'interne. Par rapport aux géants de la tech, nous disposons de ressources très limitées. Nos étapes de développement sont certes plus modestes, mais constantes et durables. Nous misons sur la proximité et les retours d'information des utilisateurs.

www.sbv-fsa.ch/mywaypro ●



Les facettes magiques du sport

Le sport fait du bien au corps et à l'esprit. Les personnes atteintes d'un handicap visuel ne doivent pas y renoncer. Cet article présente les nombreuses possibilités qui s'offrent à elles.

Texte: Hervé Richoiz / Photos: La Barre Blanche et Aldo Viola



Bientôt, la Suisse comptera 400 000 personnes vivant avec différents problèmes de vision, à différents stades. Pour les personnes nouvellement concernées, la question de la poursuite de la pratique d'un sport est centrale. Pour les personnes vivant déjà un handicap visuel, l'accès au mouvement, à la rencontre, à l'émulation sportive dépend grandement du niveau d'autonomie qu'elles ont su préserver ou créer. La golfeuse Doris Stalder l'exprime en ces termes: «Notre quotidien est difficile, fait d'entraves et d'agacements de tous ordres. Le sport m'emmène en pleine nature où je retrouve mon équilibre.»

Bouger plutôt que se résigner

Source de joie, de dépassement et surtout de santé, le sport reste un antidote à l'immanquable stress ou désillusion que provoque la survenue d'un handicap de la vue. Se sentant dépossédées du rôle actif qu'elles avaient dans des pratiques diverses et variées, les personnes concernées sont nombreuses à se croire désormais isolées voire incomprises. Leur tentation est alors de renoncer, de faire le deuil du foot, du ski, de la voile, du trail, du tir. Il n'en est rien. Réduire le sport pour personnes en situation de handicap visuel aux seuls tandem ou promenades accompagnées serait méconnaître toutes les possibilités et adaptations existantes ou à venir pour vivre intensément l'émotion du sport.

Les Suisses aiment le sport

Le sport bénéficie d'une image très positive, depuis son boom des années 1970. L'observatoire suisse du sport a analysé les pratiques sportives chez les femmes et les hommes adultes et a révélé en 2022, que seul un quart de la population pouvait être considéré comme inactif. Toutefois, cette proportion de non-sportifs évolue depuis six ans avec l'aug-

mentation de 9% de pratiquants occasionnels (moins d'une fois par semaine). L'observatoire suisse du sport rapporte que la majorité de la population suisse associe le sport à la santé et à l'activité physique, au plaisir, à l'entraînement, à la forme physique, à la perception corporelle, au contact avec la nature, à l'effort, à l'autodiscipline et à la détente. C'est aussi le credo de Stéphanie Conti, maîtresse de sports au Centre pédagogique pour élèves handicapés de la vue (CPHV) à Lausanne, qui adapte toutes les pratiques pour que les élèves aveugles et malvoyants puissent goûter aux joies du sport dès leur plus jeune âge.

«C'est tellement génial d'avoir la chevelure fouettée par le vent. Je rentre fatiguée, mais heureuse.»

Céline Witschard, navigatrice à voile

Rien n'est impossible

Stéphanie Conti souligne: «Tout sport est envisageable, pour autant qu'on trouve l'adaptation qui le rend possible.» Dans le cas de ses élèves, elle prend également en compte les réserves médicales qu'induisent certaines pathologies visuelles. Ceci fait, qu'est-ce qui empêcherait l'accessibilité à un sport? En experte, Stéphanie Conti répond: «Pour les pratiques sportives peu ordinaires, il faut mettre en perspective le gain attendu avec l'investissement en énergie personnelle dans le futur projet, les moyens auxiliaires pour le rendre accessible, les finances pour le réaliser et surtout l'aisance d'apprentissage pour la personne concernée.» Par exemple, ce

Photo de gauche: La pratique d'un sport ouvre de nouveaux horizons, comme la navigation pour Céline Witschard.

sont actuellement des membres qui sont recherchés pour constituer une équipe suisse de baseball.

Juste à temps pour le début de l'été, partons à la découverte d'une sélection de sports conventionnels, voire insolites, et voyons ce que ressentent ceux qui les pratiquent:

Sports de ballon

Sport le plus populaire en Suisse, le football se décline en plusieurs formes pour les joueurs aveugles et malvoyants. Vous avez certainement entendu parler du «Torball», mais savez-vous qu'il existe aussi le «Céci-foot», qui se joue à 5 selon les règles de la FIFA, avec de très beaux gestes techniques? Nouveau membre de l'équipe suisse, Raphaël Isolet (45) confie: «Ça m'apprend à dépasser mes limites et à montrer ce que je vaudrai!».

Le golf est également une discipline praticable sans risques, même en âge avancé. Doris Stalder (63), qui vient d'obtenir son autorisation de parcours, raconte: «Je me suis intéressée, j'ai débuté et appris l'étiquette et les règles. C'est plus tard que j'ai appris l'existence de l'International Blind Golf Association.» Son plaisir? «C'est comme une danse. Tu le sens dans ton corps, tu entends le son de la balle que tu as frappée et tu sais si tu as bien joué.»

«C'est comme une danse. Tu le sens dans ton corps, tu entends le son de la balle que tu as frappée et tu sais si tu as bien joué.»

Doris Stalder, joueuse de golf

Sports indoor

Plus démentiel, l'Hurricane Heat (HH) est un effort collectif sur 4 ou 12 heures, qui amène les sportifs à dépasser leurs capacités mentales et physiques à l'extrême. Déclinaison de la Spartan Race, des courses jalonnées d'obstacles naturels, comme des rivières, des chutes d'eau, ou des rolling mud (trous de boue), la HH se pratique également en version indoor. C'est l'objectif parisien de l'automne pour Julien Conti (49), aveugle. Il confesse: «En Spartan, le guidage est au millimètre. On a des murs à grimper juste avec des prises, sans corde ni assurage. Il y a moins d'imprévus pour moi en indoor qu'en pleine nature!»

Sports aquatiques

Nul besoin de se précipiter à l'eau pour goûter à la navigation ou à l'aviron, si ce n'est pour le paddle. À l'initiative de l'association «La Barre Blanche», Céline Witschard (36) et trois autres personnes en situation de handicap visuel ont barré quinze jours durant un voilier aux Antilles. Désormais pros du nœud de cabestan, chacun a pu à son tour barrer aidé de l'application SARA, mais également wincher, choquer et border les voiles. Et Céline Witschard, qui se déclare non sportive, de confier: «C'est tellement génial d'avoir la chevelure fouettée par le vent. Je rentre fatiguée, mais heureuse.»

Sous l'œil avisé de sa guide Kiny Parade, Vincent Tourel (55), aveugle, adore emmener ses amis descendre le Rhône en paddle. Avec son «Groupe Sportif des Handicapés de la Vue (GSHV),» il propose chaque mois des activités en tandem, marche, paddle ou aviron. L'aviron, c'est l'affaire de Nadia Trimarchi (51), qui déclare: «Ramer ensemble sur le lac Léman, c'est magique et apaisant: Tu as les reflets sur l'eau, les odeurs de barbecue sur le rivage, et surtout cette sensation de liberté!»

Sports de montagne

Si Sandrine Chauvy (47) a réalisé son rêve et terminé la mythique course pédestre Sierre-Zinal, les non sportifs préfèrent une des randonnées accompagnée, activités très



Avec son guide, Julien Conti, aveugle, dépasse ses limites et franchit tous les obstacles.

prises que proposent régulièrement les sections de la FSA. Ceux qui en veulent plus, attirés par la montagne, ont d'innombrables possibilités. En Romandie, le GSHV propose d'aller en refuge ou de s'immerger une fois par mois dans les paysages alpins. En Suisse allemande, harnachés de leur corde et baudrier, les malvoyants se retrouvent chaque année pour un camp d'alpinisme et d'escalade en haute montagne, encadrés par des guides expérimentés. Encordé sur les arêtes vertigineuses, Christian Binder (28) est un adepte de sensations et résume tout cet enthousiasme des participants avec ces mots: «C'est incroyable, je ne pourrai jamais vivre cela tout seul.» ●

Pratiques sportives en Romandie (liste non exhaustive)

- www.sbv-fsa.ch, Activités de sections
- www.sbv-fsa.ch, Programme des cours sportifs
- www.gshv.ch (tandem, marche, aviron, paddle)
- www.grsa.ch (ski alpin et ski de fond)
- www.plusport.ch (autres sports de masse et d'élite)
- www.cab.org (alpinisme, activités santé)
- www.blind-jogging.ch (course à pied)
- www.labarreblanche.ch (navigation et régates)

«Le sport, c'est franc et direct»

Philipp Handler, 31 ans, est l'un des cadres de Swiss Paralympic en athlétisme. Sur 100 et 200 mètres, il se mesure aux meilleurs sportifs du monde. Au cours de notre entretien, il revient sur ses succès, sur l'obligation de performer et sur la force qu'il puise dans son handicap visuel.

Texte: Rahel Escher / Photo: Philipp Handler

Quels souvenirs avez-vous du début de votre carrière sportive?

Enfant, j'ai toujours eu du plaisir à bouger. Mon handicap visuel a été diagnostiqué très tôt. Mais comme les autres, je voulais jouer au foot. J'étais certes l'un des plus en forme de l'équipe, mais je ne voyais le plus souvent pas exactement où était le ballon. Cela me frustrait et j'ai décidé qu'il fallait essayer autre chose. En 2006, je suis donc passé à l'athlétisme. La compétition y est équitable pour moi et j'ai pu améliorer sans cesse mes performances.

Quand avez-vous envisagé une carrière dans le sport d'élite?

En passant à la catégorie Sport d'élite de la fédération Sport Handicap Suisse (PluSport) en 2009. Ensuite, tout est allé très vite et j'ai participé aux Jeux paralympiques pour la première fois en 2012.

Depuis, vous avez fait une bien jolie carrière. Quels en ont été les moments forts pour vous?

Ma participation à trois Jeux paralympiques, et surtout à ceux de Tokyo en 2021. Avoir l'occasion d'entrer dans le stade en tant que porte-drapeau lors de la cérémonie d'ouverture est un immense honneur. Après le Covid et une année difficile sur le plan sportif, ce fut

une expérience très précieuse. Au début de ma carrière, je pensais que j'allais sans cesse m'améliorer. Lorsque cette progression s'arrête soudainement et qu'il faut lutter, ce n'est pas simple. Le sport, c'est franc et direct; il faut être ouvert aux propositions d'amélioration – j'en tiens compte aussi dans mon quotidien.

«Le véritable moteur, c'est la joie!»

Quelques centièmes de seconde séparent le vainqueur du vaincu. Comment gérez-vous cette énorme pression?

La préparation est essentielle. Les semaines et mois qui précèdent la compétition sont décisifs, car cinq minutes avant le départ, je ne peux plus rien changer. Les routines sont une source de sécurité et permettent la décontraction nécessaire. L'entraînement mental et la récupération sont également très importants. J'ai dû apprendre tout ça.

Quel succès visez-vous maintenant?

Je veux toujours être plus rapide et meilleur.



En 2021, j'ai battu mon record personnel et en 2022, je l'ai encore amélioré. Voilà l'indicateur le plus incontestable. Une certaine constance est aussi importante. Mes autres objectifs sont les Championnats du monde de 2023 et les Jeux paralympiques en 2024 à Paris. Et la joie reste une source de motivation fondamentale.

Comment parvenez-vous à garder l'équilibre?

J'ai depuis le début trouvé un bon équilibre avec le gymnase, puis les études et maintenant mon métier d'analyste financier. Je suis un intellectuel et je dois m'occuper l'esprit toute la journée. Le soir, je peux ensuite me défouler. J'ai besoin de ces deux éléments pour garder l'équilibre. Cela m'ouvre aussi des perspectives pour mon après-carrière sportive. De plus, je suis très bien entouré, ce qui m'aide beaucoup.

Combien de temps investissez-vous dans le sport?

Je m'entraîne environ 15 heures par semaine. À cela s'ajoutent les compétitions. Au niveau sportif également, je suis très bien entouré. L'athlétisme est un sport individuel. On récolte les fruits de ce que l'on investit. En contrepartie, il faut assumer la responsabilité des résultats obtenus.

Vous incarnez parfaitement le précepte selon lequel il ne faut pas se laisser freiner par le handicap visuel. Quels conseils donneriez-vous?

J'ai aussi mes limites. Un handicap visuel est un obstacle au quotidien. Informer ceux qui m'entourent et me concentrer sur mes atouts m'aide. Ma mémoire a ainsi été une précieuse alliée pour mes études. J'accepte ce que je ne peux pas changer. Au final, nous avons tous notre fardeau à porter. Pour moi, il est important de vouloir toujours tenter l'aventure. J'aimerais surtout inciter les enfants ayant un handicap visuel à oser la nouveauté, que ce soit dans le sport ou dans d'autres domaines. Cela renforce la confiance en soi. ●

Portrait

Philipp Handler, d'Embrach (ZH), se classe régulièrement dans les 10 meilleurs aux championnats du monde ou d'Europe. Ses plus grands succès jusqu'ici sont une septième place au 100 m des Jeux paralympiques 2020 de Tokyo et plusieurs médailles aux championnats d'Europe. Son handicap visuel est l'achromatopsie, qui se manifeste par un daltonisme, une sensibilité extrême à la lumière et une acuité visuelle de moins de 10%.

www.philipphandler.ch

www.instagram.com/philehan

Journée nationale de sport

16 avril 2023, la FSA invite à une journée ouverte à toutes et tous à Zollikofen. Les passionnés de sport avec handicap de vue et accompagnant pourront s'essayer à différentes disciplines sportives dans un cadre décontracté.

Programme et inscription

La Journée de sport se propose d'offrir à tous, de 10 h à environ 17 h, un cadre propice à la découverte partagée de nouvelles disciplines sportives dans la joie et la bonne humeur. Toutes les heures, les différentes disciplines sportives seront expliquées, après quoi les participantes et participants auront la possibilité de s'y essayer. Pour la course à pied, des guides seront présents tout au long de la journée pour montrer aux participants comment faire.

La participation est gratuite pour toutes les personnes concernées et leurs accompagnateurs (voyage à vos frais). Sur place, la restauration sera gratuite, avec un concours et de superbes prix.

Lieu: École secondaire de Zollikofen (par tous les temps.)

Inscription via le code QR:



Course à pied

Celles et ceux qui y goûtent ne peuvent plus s'en passer! Courir en binôme est une escapade d'équipe qui libère les hormones du bien-être, développe la mémoire et réduit les risques cardiovasculaires. Amateur ou élite, le jogging est le 5^e sport le plus pratiqué en Europe. Positionné-e à côté, avec ou sans cordelette, le/la guide adapte sa foulée à la vôtre en miroir et maintient par la voix ce sentiment de sécurité et de maîtrise des sols et de l'environnement direct et à venir. ●

Cécifoot

Sport le plus pratiqué au monde, le foot l'est également pour les «perdants la vue» qui le pratiquent dans une «formule à 5 selon les règles de la FIFA», sur un terrain aux bords rehaussés. En criant «voy» (qui signifie je suis là) «j'ai» (j'ai le ballon) ou «ici» (je suis disponible), vous êtes déjà dans le match. Geste technique, maîtrise de l'espace, vision à l'exception de l'absence de hors-jeu et du ballon à grelots, le cécifoot respecte les règles du foot classique pour les 4 joueurs de champ aux yeux bandés. Le gardien est voyant, de même que les préposés au guidage placés derrière la cage adverse. ●

Showdown

À 11 points gagnants par manche, on se prend vite à ce jeu et à l'émulation que provoque ce sport venu du Canada, mix de tennis de table, de jeu du palet et d'air-hockey.

Munis d'un gant rembourré et d'une palette, sous l'œil d'un arbitre voyant, les joueurs positionnent une main devant leur but, un large trou muni d'un filet qui réceptionne la balle gagnante de votre adversaire. Le son de la balle «à grelots» requiert de l'attention pour lui imprimer des rebonds surprenants par les bords rehaussés de la table, ce qui permet la finesse des trajectoires de la balle et des stratégies gagnantes. ●



Tir à la carabine

La sensation de tir à 10 mètres reste identique à celle des voyants. Avec un objectif de 50 coups en 60 minutes, le défi demande à être relevé. Le tir à l'aveugle met à contribution la proprioception du corps, son ressenti pour presser la détente au bon moment. Une lunette de visée sur carabine ordinaire envoie un signal vers une diode située au centre de la cible, qui renvoie dans le casque un son qui varie de grave à aigu (dit l'effet «moustique»). Ne reste plus qu'à presser sur cette note redevenue grave. ●



Torball

Durant deux mi-temps de 5 minutes chacune, bien jouer au Torball, c'est se rendre le moins détectable possible. Ce sport demande le sens du jeu, de la sagacité et de l'adresse tactique. Devant une large cage de but, sur des tapis de sport, chaque équipe de 3 joueurs, portant genouillères et coudières, réceptionne les ballons à grelots que l'équipe adverse tente d'envoyer. Le tireur va tenter de marquer dans le but adverse en lançant le ballon à grelots sous trois ficelles sonores tendues en milieu de terrain à 40 cm du sol. ●



«Le professionnalisme de ces gens m'a redonné du courage»

Ronald Théraulaz (83 ans), de Marly, fait partie de ces personnes rayonnantes de vie qui, de toutes époques, ont eu à cœur de «donner pour les aveugles». Jamais il n'avait envisagé qu'à passé 78 ans, c'est lui qui en bénéficierait.

Texte: Hervé Richoz / Photos: Jean-Marie Brulhart

En cette fin novembre, Ronald Théraulaz et son épouse Hélène ont rendez-vous au Service de consultation FSA de Fribourg pour la troisième fois en deux ans. Ils entrent, heureux et confiants, en particulier Ronald qui va pouvoir faire état de ses avancées dans le maniement de sa nouvelle tablette électronique et découvrir de nouvelles stratégies pour le maintien de son autonomie de lecture. La personne qui le reçoit est Laurie Schmutz, spécialiste en basse vision (BV), qui va observer finement comment l'octogénaire s'y prend et l'inviter à de nouvelles stratégies encore plus confortables. Il avoue: «Demeurer autonome sans trop faire de bêtises, c'est ma fierté!»

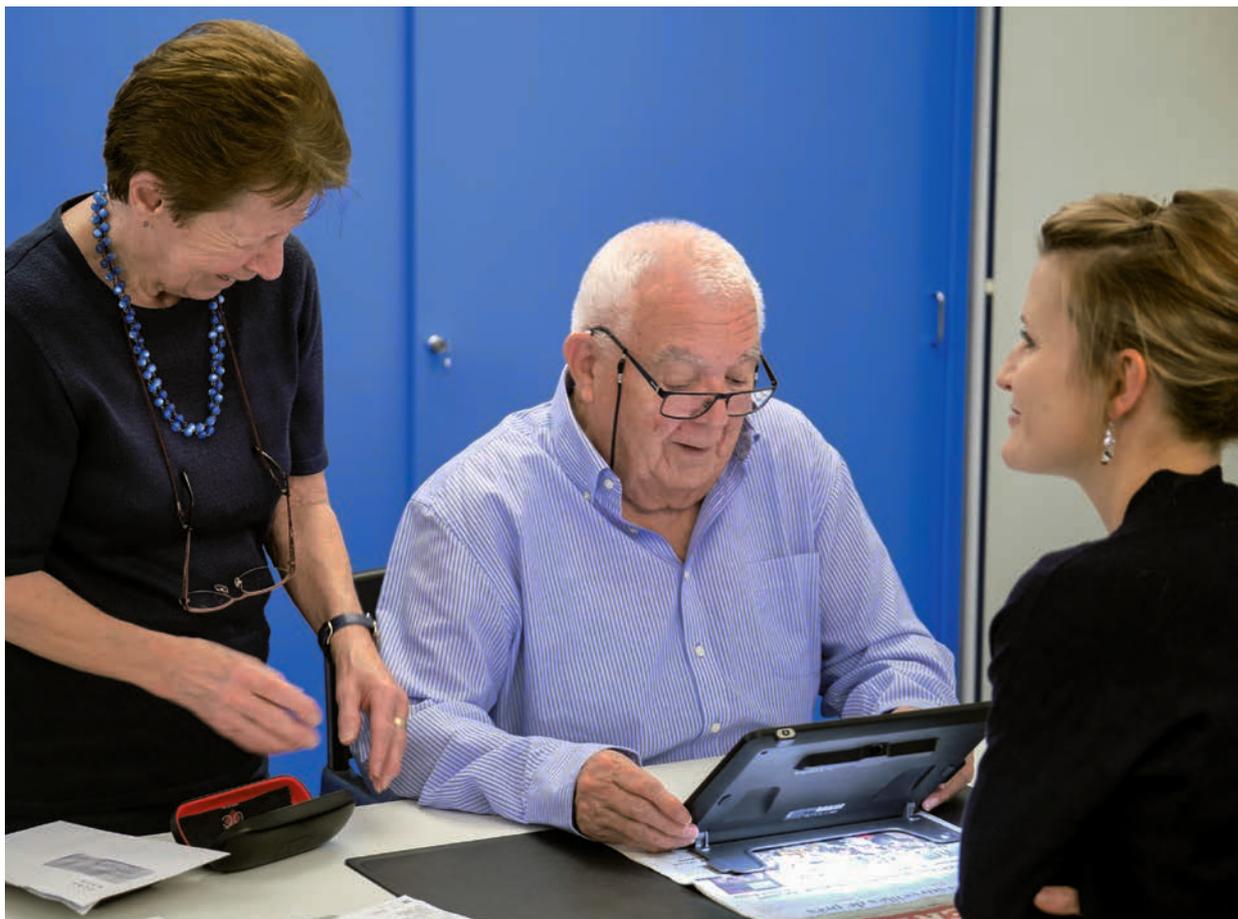
La mauvaise surprise

Pour ce délégué commercial, retraité depuis vingt ans et habitué à sillonner les routes du canton, les différents problèmes de santé et opérations ont été des épreuves désarmantes. Plutôt jovial et positif, il les a surmontées avec abnégation et courage. Et puis les choses sont devenues plus difficiles avec sa vue durant les déplacements en voiture et surtout à la lecture de la presse locale qu'il affectionne. Avec la complicité d'Hélène, son

épouse, il a une fois de plus pris du recul et assumé la situation: «Un jour j'ai finalement dit à ma femme de prendre le volant». Dému ni, le couple a cherché des avis médicaux, sans obtenir de réponse satisfaisante. Puis le diagnostic est tombé: «DMLA», sans pouvoir définir la forme exacte de cette dégénérescence maculaire liée à l'âge, dont on estime qu'elle affecte plus de 100 000 personnes en Suisse. À ce stade, l'opticien n'avait plus de solutions dans son offre en magasin, De spécialistes en spécialistes, à Fribourg puis à Berne, il apprend qu'il s'agit de la forme dite

«Il ne faut pas se gêner de dire le handicap que vous avez!»

Ronald Théraulaz, client du Service de consultation de Fribourg



Les professionnels en basse vision savent combien une perte de vision peut affecter un couple uni.

sèche. Il se rassure: «On m’a dit que ça ne se soignera pas avec des piqûres, mais que ça dégénérerait moins vite!» Il poursuit: «Lors d’un repas de famille, j’ai annoncé à mes enfants que désormais il y a des choses qui me seraient plus compliquées dans la vie quotidienne». Il a été rassuré de constater combien ses deux enfants, leurs conjoints et ses quatre petits-enfants ont pris la chose et d’ajouter: «Ils sont tous particulièrement prévenants avec moi». Il martèle un message à toutes les personnes concernées: «Il ne faut pas se gêner de dire le handicap que vous avez!», avant de rajouter: «Le vrai problème, c’est de trouver les informations et de savoir vers qui se tourner.

«Ça a été extraordinaire»

Pour Ronald Théraulaz, la découverte de la FSA est une vraie révélation. C’est une docteure de Berne qui évoqua la FSA. Il poursuit: «Suite à un message sur le répondeur, le

spécialiste de basse vision François Noël m’a rappelé et fixé un premier rendez-vous. Ça a été extraordinaire!». Ronald Théraulaz s’est senti compris dans ses limitations et ses besoins, et a rapidement pu envisager des solutions «sur mesure» pour la lecture de son journal. Grands marcheurs, skieurs, supporters de leurs petits enfants qui jouent au hockey, au football et chantent, Ronald et Hélène ont une vie bien remplie. Ronald poursuit: «Monsieur Noël m’a présenté plein de solutions que j’ai pu tester et nous a informés sur les financements possibles». Comme notre octogénaire cuisine tous les midis, il sait désormais que l’on peut également se faciliter la vie avec des couverts contrastés, et même profiter du jass l’après-midi avec des cartes à jouer aux motifs agrandis. C’est ce que lui a rappelé Laurie Schmutz qui le reçoit ce jour.

fondation AccessAbility

Au centre de nos préoccupations: **vous**, touché par le handicap visuel.

Nous sommes un centre de conseil indépendant des fabricants, qui teste pour vous les aides informatiques, électroniques et toutes les innovations.

Aujourd'hui, venez tester le futur dans votre centre de consultation, chez Accesstech ou dans l'une des filiales de la fondation AccessAbility:

Lucerne	041 552 14 52
Saint-Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52
Neuchâtel	032 552 14 52
Zurich	044 552 44 52

www.accessability.ch
info@accessability.ch

fondation d'utilité publique pour malvoyants et aveugles

ORCAM Read, **Le stylo qui lit pour vous!**

OrCam dispose désormais d'un nouveau dispositif de lecture pour les malvoyants et les aveugles ainsi que pour les utilisateurs ayant des difficultés de lecture.

Tenez votre OrCam Read à la main et faites-vous lire des textes imprimés où que vous soyez. Vous l'avez toujours avec vous!



Téléphone fixe Scalla 3

Avantages conjoints d'une base et d'une partie mobile

- Excellente qualité vocale
- Réglage de la tonalité des aigus/graves
- Enregistrement vocal et contacts
- Bouton d'urgence pour 1 à 5 numéros
- Prix UCBA CHF 179.00

Commandez au 021 345 00 66 ou
par email à materiel@ucba.ch.

UCBAVEUGLES

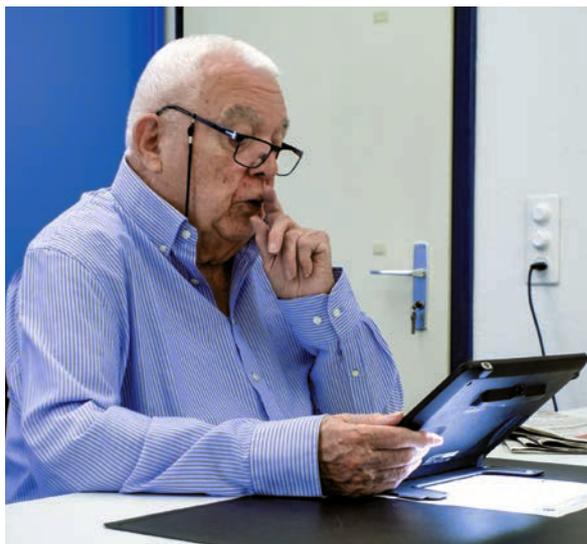
Union centrale suisse pour
le bien des aveugles



Commandez
maintenant

Prendre conscience de son potentiel visuel

Ce troisième rendez-vous débute par le règlement des questions administratives, comme le remboursement des moyens auxiliaires par l'assurance. Puis Ronald Théraulaz met en marche sa tablette et démarre la lecture du journal du jour. Face à lui, attentive, Laurie Schmutz écoute le débit de sa lecture à voix haute, finit par se pencher pour observer quelles stratégies du regard il met en place dans la localisation des articles qu'il veut lire. Bientôt elle se lève et lui cache d'abord un œil, puis l'autre avec une palette. Enfin elle s'approche de lui et commence un travail très fin de recherche du meilleur rendu, jouant sur les facteurs de grossissement ou les contrastes à l'écran. Elle explique: «Mon travail consiste à permettre à la personne de prendre conscience de son potentiel visuel restant et à trouver les adaptations pour rendre les activités plus fonctionnelles». Pour Ronald Théraulaz, comme pour la plupart des nouveaux perdants la vue, la mise en place de nouvelles habitudes est une étape inconfortable. Son épouse Hélène, qui «veille au grain», a par exemple remplacé le dentifrice blanc par un dentifrice de couleur et observe que son mari s'y prend beaucoup mieux. À l'aise en cuisine, Ronald Théraulaz tient différemment son couteau pour identifier les morceaux de carottes qu'il vient de couper, et personne ne lui reprochera de prendre les plus gros morceaux lorsqu'il se sert. Observatrice, Laurie Schmutz a identifié que son client pouvait améliorer sa technique de focalisation ou de suivi de ligne dans un article. Ronald Théraulaz est enchanté de cette prise de conscience et s'empresse de les mettre en pratique. Il peut désormais mieux naviguer avec sa loupe dans le déchiffrement d'une facture ou du décompte de soins. Laurie Schmutz poursuit: «Ce n'est pas toujours aussi facile pour la personne de s'adapter aux nouvelles habitudes que requiert l'utilisation de moyens auxiliaires, notamment lorsque l'intégration du handicap au quotidien est encore compliquée pour elle. Il faut souvent avancer par étape, discussion, écoute et plusieurs phases de démonstration. Elle conclut: «Monsieur



Les nouvelles technologies facilitent grandement la lecture.

Théraulaz est très alerte, il maîtrise les fonctions standards acquises. Par la suite, d'autres possibilités pourront être utiles pour lui, par exemple un plus grand écran pourra être intéressant.» Chaque chose en son temps, telle est la devise des services de consultation. Les spécialistes en basse vision savent mieux que quiconque tout le chemin que représente le retour à une autonomie dans les multiples activités de nos vies journalières. Temps, écoute, empathie, connaissances optiques et fonctionnelles sont leurs atouts en basse vision, pour lesquels Ronald Théraulaz ne tarit pas d'éloges. Il sait désormais que si sa vue se dégrade encore, il n'est pas sans recours et ça lui redonne du courage. ●

Services de consultation

Chaque canton dispose d'un service de consultation qui offre des prestations en orientation et mobilité (O+M), en basse vision (BV), en activités de la vie journalière (AVJ) et en assistance sociale. La FSA gère ceux de Delémont, Fribourg, Sion, Berne, Lucerne, Zurich et Coire.

<http://sbv-fsa.ch/fr/sdc>

Question de lecteurs et lectrices



«Je cherche un emploi depuis un certain temps, mais je n'essuie que des refus en raison de mon handicap visuel. Que faire?»

Vous avez hélas raison: les personnes en recherche d'emploi avec un handicap visuel sont victimes de nombreux préjugés. Au cours du processus de recrutement, vous devez donc convaincre en affichant votre assurance et votre détermination:

- Optimisez votre profil de candidate ou de candidat. Prenez par exemple contact par téléphone avec l'employeur puis rédigez une lettre de motivation personnalisée.
- Définissez une stratégie pour votre recherche d'emploi et votre candidature concrète: privilégiez la qualité plutôt que la quantité!
- Envisagez quand et comment vous souhaitez parler du handicap visuel. Mettez en évidence les atouts de votre manière de travailler, par exemple votre excellente maîtrise de l'outil informatique.
- Expliquez à l'employeur ce qui, sur le lieu de travail, est important pour vous en tant qu'employée ou employé avec un handicap visuel.
- Réfléchissez aux activités qui vous correspondent et dans quelle fonction vous pourriez les exercer. Une réorientation professionnelle peut être recommandée. Nous vous conseillons volontiers.

Notre expert:

Beat Arnold, Job Coaching FSA

jobcoaching@sbv-fsa.ch / www.sbv-fsa.ch/fr/jobcoaching

Adressez vos autres questions: redaction@sbv-fsa.ch ●

Session des personnes handicapées 2023

La session des personnes handicapées permettra de débattre d'une résolution sur la participation politique et les droits politiques des personnes handicapées en Suisse. Huit de ces parlementaires ont un handicap visuel.

Texte: Rahel Escher / Photo: Dominique Meienberg / Pro Infirmis



44 personnes en situation de handicap participeront à la première session des personnes handicapées.

Près de 22% de la population suisse est en situation de handicap, soit 1,8 million de personnes. Bien que leur droit à participer à la vie politique et publique soit inscrit dans la Convention de l'ONU, la réalité est bien différente. Leur accès aux mandats politiques est toujours aussi problématique. Pour donner une voix à cette part sous-représentée de la population et lui offrir une tribune politique, le président du Conseil national Martin Candinas organise le 24 mars la première session des personnes handicapées en Suisse.

Sur les 200 sièges que compte le Conseil national, 44 seront occupés, soit 22%. Ces sièges ont été attribués au terme d'une élection. Les personnes élues débattront d'une résolution rédigée par une commission composée de

sept politiciennes et politiciens en situation de handicap. Les parlementaires de la commission des personnes handicapées pourront formuler des requêtes d'amendement ou de complément. Les personnes suivantes, en situation de handicap visuel, y participeront: Jürg Brunner, Silvio Derungs, Gabriel Friche, Verena Kuonen, Barbara Müller, Jonas Pouchard, Marianne Plüss et Celine van Till.

La session sera diffusée en direct sur Internet. Informations complémentaires et liste des parlementaires sur www.proinfirmis.ch/fr/a-propos/session-des-personnes-handicapees.html ●

La FSA encourage la participation politique

La FSA encourage elle aussi la participation politique des personnes avec un handicap visuel. La fédération défend ainsi activement l'introduction du vote électronique. Une résolution en ce sens a été adoptée lors de l'AD 2022. De plus, elle épaulé les candidates et candidats aux élections 2023 et organise un week-end de formation continue pour les personnes avec handicap visuel intéressées par la politique.

Assemblée des délégués FSA 2023

L'assemblée ordinaire des délégués 2023 de la FSA aura lieu le samedi 3 juin 2023 à l'hôtel Bern.

Selon les statuts, les sections, les délégués élus et le conseil des sections peuvent présenter des propositions (art. 25, ch. 3). Celles-ci doivent parvenir par écrit au secrétariat général au plus tard huit semaines avant l'assemblée, en l'occurrence avant le **8 avril 2023**. Les demandes individuelles de membres individuels ne seront pas prises en compte.

L'ordre du jour définitif et les autres documents seront envoyés aux délégués ainsi qu'aux présidentes et présidents des sections au plus tard quatre semaines avant l'assemblée, **soit le 5 mai 2023** (cachet postal faisant foi).

Contact: Sonia Pio, direktion@sbv-fsa.ch ●

Annonce

fondation AccessAbility

Au centre de nos préoccupations: **vous**, touché par le handicap visuel.

Nous sommes un centre de conseil indépendant des fabricants, qui teste pour vous les aides informatiques, électroniques et toutes les innovations.

Venez tester le Mezzo HD Focus dans votre centre de consultation, chez Accesstech ou dans l'une des filiales de la fondation AccessAbility:

Neuchâtel	032 552 14 52
Lucerne	041 552 14 52
Saint-Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52
Zurich	044 552 44 52

www.accessability.ch
romandie@accessability.ch



fondation d'utilité publique pour malvoyants et aveugles

Mezzo HD Focus

La société Reinecker a mis plus de 50 ans d'expérience dans un lecteur d'écran. Le résultat s'appelle **Mezzo HD Focus**.

Ses atouts: réglage progressif et rapide du grossissement, autofocus réactif, contraste élevé et image sans scintillement.



Point de vue

Sur le thème «Lâcher sur sa peur du smartphone vaut vraiment la peine»

J'ai longtemps eu un portable avec des touches. Utiliser un smartphone avec écran tactile était pour moi impensable. Je me méfiais de ces appareils. Mais je savais aussi qu'ils représentaient l'avenir.

Un jour, j'ai dû me résigner et j'ai acheté un iPhone. J'ai découvert l'objet grâce à la FSA. J'avais de la peine à m'en servir et ne l'utilisais que pour téléphoner. Les touches me manquaient. Je craignais trop les nombreuses commandes devant être opérées avec les doigts. J'étais convaincue que je n'y arriverais jamais.

Puis au fil du temps, j'ai gagné en confiance. Peu à peu, j'ai osé les apps, au gré de ma curiosité, sans approche systématique. L'inscription de rendez-vous dans le calendrier a succédé aux premiers SMS. J'ai découvert avec plaisir que le clavier était agencé comme celui d'un ordinateur.

J'ai perfectionné ma technique grâce aux cours de l'École de la pomme. J'ai appris à apprécier le smartphone comme un précieux auxiliaire. Aujourd'hui, des années plus tard, je fais mes paiements et mes courses hebdomadaires en ligne, je twinte et j'utilise la fonction de dictée de manière usuelle. Régler le minuteur pour cuisiner un plat, ouvrir des apps ou régler le réveil – grâce à Siri, tout est facile.

Mon smartphone me rend plus autonome et me simplifie la vie. Depuis peu, je l'utilise même pour twitter. Qui l'eût cru?» ●



Jolanda Gehri, membre de la FSA section de Berne

Participer

Vous aimeriez partager vos expériences durant la pandémie à des fins de recherche? Cherchez-vous des suggestions d'activités et de loisirs?

Enseignements de la pandémie

L'université de Genève mène une enquête auprès des personnes majeures, sur leur vécu de personne concernée durant la pandémie de Covid-19. Le but de l'étude est de documenter l'impact, négatif comme positif, de la pandémie sur le quotidien des personnes aveugles et malvoyantes. Elle vise également à comprendre ce qui aurait pu aider ou répondre à vos besoins. Comment avez-vous eu accès aux informations concernant les mesures sanitaires? Comment avez-vous pu les appliquer? Quelles conséquences la pandémie a-t-elle eu sur votre autonomie? Les résultats pourraient contribuer à une meilleure prise en compte des besoins des personnes déficientes visuelles lors de la survenue d'une nouvelle situation de crise. Pour plus d'informations concernant cette étude, merci de contacter Céline Moret par courriel à l'adresse celine.moret@unige.ch ou par téléphone au 022 379 46 13 (entretien d'env. 30–60 minutes, non rémunéré). ●

Agenda des manifestations FSA

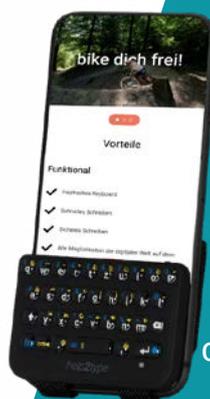
L'entraide est au cœur des missions de la FSA. Les manifestations sont le lieu où se finalisent ces rencontres et ces échanges. Le calendrier des manifestations actualisé est consultable sur le site de la FSA, depuis la page de votre section ou au niveau national. Deux filtres vous permettent de choisir la région ou le type d'activité qui vous intéresse (culture, loisirs, officiel).

www.sbv-fsa.ch/fr/manifestations



Annonce

**Le premier
clavier physique
au monde pour
les smartphones!**



help2type

Commandez-le dès maintenant
sur: www.help2type-shop.ch



Une signalétique tactile homogène dans les gares

Une signalétique tactile complète dans les gares permet aux personnes en situation de handicap visuel de se déplacer de manière autonome. La «Directive relative à la signalisation tactile dans les gares» vise à homogénéiser et à compléter les informations existantes dans toute la Suisse.

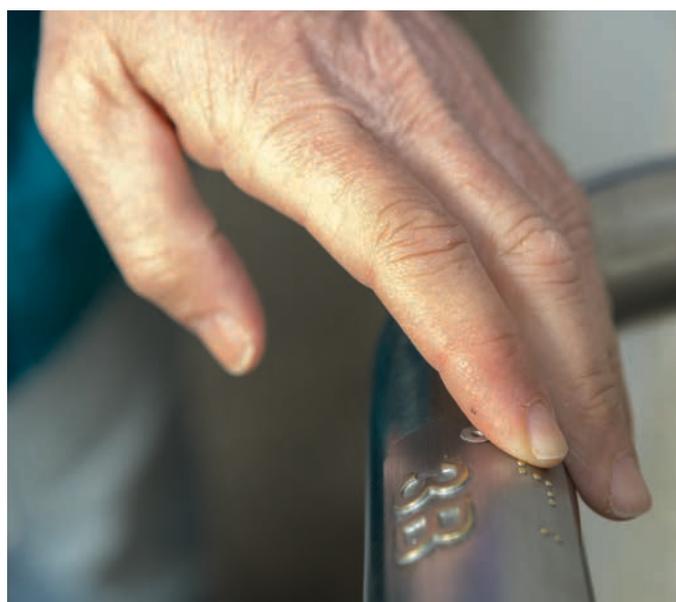
Texte: Rahel Escher / Photo: FSA

En collaboration avec les CFF, les organisations du domaine du handicap visuel ont rédigé la Directive relative à la signalisation tactile dans les gares. Les CFF vont à présent l'appliquer étape par étape. Les informations essentielles, telles que le numéro de voie et de secteur, ont par le passé déjà été mises à disposition sous forme tactile. «La directive doit à présent permettre d'uniformiser ces informations à l'échelon national et de les rendre ainsi accessibles à tous», souligne Olivier Maridor de la Défense des intérêts FSA. «Il s'agit d'un élément crucial pour assurer la mobilité autonome des personnes vivant avec un handicap visuel.»

Compléter les informations existantes

Toutes les informations tactiles sont fournies à la fois en relief et en braille. Le numéro des voies, le secteur et d'autres informations, comme par exemple dans les transports publics locaux, sont apposés sur les mains courantes. Des destinations complémentaires, comme les arrêts de bus, sont indiquées au moyen de flèches directionnelles. Les informations complémentaires sont fournies sans excès et toujours en concertation avec des spécialistes des services de consultation régionaux pour l'architecture sans obstacles. Le groupe d'accompagnement «Personnes handicapées de la vue dans les transports

publics GA-SöV,» qui comprend des représentants de la FSA, de l'UCBAveugles, de la CAB et de l'USA, a participé à la rédaction de la directive. Olivier Maridor siège pour la FSA dans ce groupe d'accompagnement. «Au sein du groupe d'accompagnement GA-SöV, nous sommes convaincus que cette directive permettra à moyen terme d'améliorer nettement les informations tactiles», dit-il en conclusion. ●



Toutes les informations tactiles sont fournies à la fois en relief et en braille.



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Rue de Genève 88b
1004 Lausanne
021 651 60 60
secretariat.romand@sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch



Votre don en bonnes mains.



Code QR menant
vers l'édition en ligne.

Ensemble, on voit mieux.