

Y voir clair

Épisode 4

[Nathalie] Alors, bonjour tout le monde, bonjour Bianka.

[Bianka] Bonjour Nathalie.

[Nathalie] Alors aujourd'hui à Y Voir Clair, on a eu envie de parler de sport parce qu'en fait, on sait que tout le monde a besoin d'activité physique dans leur vie, l'activité physique est essentielle parce que ça améliore notre santé, en renforçant notre cœur, nos muscles, les os et tout en réduisant le risque de maladie chronique et toi Bianka, par hasard, est-ce que tu pratiques un sport ?

[Bianka] Ben je fais plusieurs sports, mais disons de façon très dilettante, je fais de la marche, de la rando relaxe, du yoga, du tennis sonore et du vélo tandem.

[Nathalie] Ah, ah parce qu'en fait on dit que c'est bon pour la santé, mais aussi ça augmente notre énergie, ça favorise un bien-être en général.

[Bianka] La santé mentale c'est incroyable, ça va réduire le stress, ça va augmenter l'énergie, le bien-être, moi je vous dirais que personnellement je n'en fais jamais assez et quand je fais du sport je suis vraiment une meilleure personne.

[Nathalie] Ouais, ce qui est plate, en fait, c'est de se donner le coup de pied au derrière pour partir parce que quand on revient de faire une activité physique, on est toujours content, c'est juste le courage des fois d'y aller. Alors aujourd'hui à l'émission on reçoit Hugues Leduc, Hugues qui est quasiment, il va devenir quasiment notre associé, notre partenaire, on t'a reçu pour parler de travail, de sur compensation, mais comme tu es un homme accompli et que tu es aussi dans la vie un grand sportif, on avait envie de te recevoir. Alors on a décidé nous, Bianka et

moi, qu'on allait créer comme nos propres cartes chouchou, alors on a décidé qu'on allait t'inviter encore, alors bienvenue Hugues, merci d'être ici.

[Hugues] Ah ben merci de me recevoir pour une deuxième fois, comme j'avais dit, je suis grand, je suis sportif, mais je ne sais pas si je suis un grand sportif.

[Nathalie] Oh ! Et plus tard aussi dans l'émission, on va recevoir François Charreton qui a créé Tennistique, qui est un programme de tennis sonore, on va parler de tennis sonore tantôt, activité à laquelle j'ai pris part avec vous deux parce que vous jouez ensemble au tennis. Donc c'est ça, toi tu pratiques, ben avant je voudrais juste que tu rappelles rapidement c'est quoi ta déficience visuelle.

[Hugues] Ouais, moi j'ai une atrophie du nerf optique, c'est mon champ de vision central qui est affecté, comment je le vis au quotidien, mon acuité visuelle est moins bonne que ce soit de près ou de loin, j'ai environ 16 % d'acuité visuelle dans l'œil droit puis un 12 %, 13 % dans l'œil gauche, ça évolue.

[Nathalie] OK, OK, alors tu peux quand même pratiquer un sport qui est le tennis, je l'ai dit, on a joué au tennis ensemble, mais on a posé des questions à Dany et Yann qui jouent aussi au tennis, alors on a fait un mini vox pop, j'aimerais ça qu'on les entende puis on va revenir en studio après pour discuter de sport.

[Interview Dany en audio] Oui, je m'appelle Dany, je fais de l'albinisme oculaire depuis la naissance puis je pratique le sport de tennis sonore, le hockey cosom, la natation puis le hockey sonore. Donc ce que ça m'apporte les sports, c'est la santé physique, la santé mentale, la bonne humeur puis ce n'est pas une option pour moi de ne pas faire de sport parce que j'ai eu l'expérience de ne pas faire de sport pendant la COVID puis ce n'était vraiment pas beau à voir.

[Interview de Yann en audio] Je m'appelle Yann Gobey, handicapé visuel, j'ai ce qu'on appelle une monochromatie des cônes bleus, donc ça fait deux choses que j'aie un problème d'acuité, j'ai une vision à peu près à je pense 25 % en termes de

distance puis j'ai aussi deux types de cônes sur trois qui ne marchent pas, donc il y a une forme de daltonisme assez intense, des problèmes avec les couleurs. Je dirais que c'est ça qui est mon plus gros désavantage. En termes de sport que je fais, j'en fais beaucoup, j'ai découvert le sport handicapé assez tard parce que c'est de naissance mon handicap, toute mon adolescence, même début de mon âge adulte, je faisais du sport normal, c'est un peu plus tard que j'ai découvert le hockey sonore premièrement, ça, je joue depuis huit ans peut-être à chaque semaine puis j'ai découvert le tennis sonore par le hockey sonore, donc je joue au tennis sonore dès que je peux, ça, c'est des sports-- Ce que ça m'apporte c'est vraiment de pouvoir avoir une communauté de gens qui sont assez semblables à moi puis qui voient mal puis de faire des sports que je ne serais pas capable de faire sans ça. Mais j'ai aussi un sport que j'ai commencé à pratiquer depuis quelques années qui est le triathlon, qui est un sport individuel, donc ma vision n'est pas assez basse pour que j'aie besoin par exemple d'un accompagnateur en vélo ou à la course, pour le triathlon, course, nage puis vélo puis c'est ça, je le fais avec ma famille, donc quand je vais un événement, je vais à une course, bon, on fait le tour de la place pour être sûr que je reconnais tout, mais sinon c'est un sport que je suis capable de faire par moi-même.

[Bianka] Bah merci à Yann et Dany de nous avoir partagé leur expérience envers le sport, avec le sport. Hugues, tu les connais bien, moi aussi, on fait du tennis ensemble, du tennis sonore puis je crois que toi tu fais du hockey sonore aussi avec Yann et Dany, toi de ton côté c'est quoi les sports que tu pratiques ?

[Hugues] Hockey sonore, tennis sonore, tennis régulier ça fait quelques années que je n'ai pas joué, moi mon handicap n'est pas de naissance, j'ai beaucoup joué au tennis régulier puis je pense que c'est ce qui fait que je suis encore capable, mes réflexes sont un peu moins bons, mais si on faisait un petit vox pop auprès de mes partenaires voyants au fil des 20 dernières années au tennis régulier, je pense qu'il dirait que je me débrouille correct, là, ça donne que je n'en ai pas depuis quelques années, donc je me concentre plus sur le tennis sonore et l'été passé j'ai redécouvert le vélo, je n'avais pas fait de vélo depuis ma baisse de vision il y a une vingtaine d'années, je me suis dit que je serais peut-être capable de me débrouiller sur une piste cyclable, ça ne serait peut-être pas trop dangereux. J'ai fait une couple de tests en bixi, c'était concluant. Il y aurait fallu me filmer la première fois que j'ai pris mon bixi, c'était au parc Jean-Drapeau puis je me mets à pédaler puis faire du

bicycle c'est comme faire du bicycle, ça ne se perd pas, mais je devais avoir un sourire niais en pédalant sur mon bixi, mais je retrouvais quelque chose que j'avais perdu justement depuis 20 ans suite à ma baisse de vision, j'en ai fait beaucoup de vélo à l'adolescence puis au début de l'âge adulte puis je fais d'autres sports ?

[Nathalie] Ben c'est déjà pas mal.

[Bianka] Ça fait déjà de toi un grand sportif.

[Nathalie] Mais justement ton parcours sportif avant, parce qu'il faut le dire, tu as perdu la vision, tu as perdu ta vision vers l'âge de la vingtaine, donc ton parcours sportif avant quand tu étais jeune, ça ressemble pas mal à ce que tu fais aujourd'hui ? Est-ce qu'il y a des sports que tu as dû arrêter ?

[Hugues] Arrêter, non pas vraiment parce que je n'avais même jamais joué au hockey sur glace, je jouais beaucoup au hockey cosom, hockey bottine à l'extérieur avec les amis, je savais à peine patiner, en fait, ça a été un enjeu quand j'ai commencé à jouer au hockey sonore, qui est du hockey sur glace adapté pour personnes handicapées visuelles. Bah j'avais joué au basketball, je jouais un peu au badminton, ça, j'ai essayé le badminton et ça, ça ne fonctionnait pas, je pense avec le volant dans les airs. Dans le fond, la meilleure façon de savoir si on peut continuer à faire une activité physique selon mon expérience, bah c'est de l'essayer puis c'est drôle le vélo, je ne l'avais juste jamais essayé, j'aurais dû l'essayer avant.

[Nathalie] Bah j'ai comme une petite inquiétude, Bianka, c'est-à-dire que le vélo à Montréal, déjà, moi je suis voyante puis je trouve ça un peu risqué de faire du vélo à Montréal parce que tu as les cyclistes, tu as les piétons, donc ta vision, toi parce qu'on l'a déjà fait l'exercice, mais tu es près de moi, il y a des choses que tu ne vois pas de moi ou tu me vois bien ? Mon sourire, mes yeux, tout ça ?

[Hugues] À cette distance-là, on est peut-être à un mètre, je te vois quand même assez bien, je ne pourrais pas dire tes yeux sont de quelle couleur, mais je les vois, je distingue le blanc de l'iris puis de la pupille, je verrais si tu souriais.

[Nathalie] OK, mais donc à vélo tu n'as pas de danger ?

[Hugues] Bah le risque zéro n'existe pas.

[Nathalie] C'est vrai, pareil quand on se lève le matin, dès qu'on se lève le matin, le risque zéro n'existe pas, à chaque matin quand tu te lèves.

[Hugues] Exactement, ben tout à fait, non c'est vrai.

[Bianka] Mais je présume Hugues, quand même que tu ne prends pas des-- Comment je peux dire ? Tu ne t'exposes pas inutilement à des risques, il y a des pistes cyclables, c'est peut-être plus sécuritaire qu'aller en plein milieu de la rue avec les voitures, par exemple, tu dois avoir adapté un peu ta façon de te déplacer à vélo.

[Hugues] Oui, puis tu sais j'expérimente, j'essaie une piste cyclable puis j'essaie de voir si je suis à l'aise, si je ne suis pas à l'aise puis si je ne le suis pas ou si un moment donné, hop, la piste cyclable s'arrête puis là, il faut que je roule, admettons, sur Rosemont. Bah là, OK, je débarque de mon vélo, je prends le trottoir avec mon vélo puis quand je peux prendre une rue où il y a une piste cyclable qui continue, je ne pousse pas ma luck, comme on dit, puis des fois je vais voyager justement en métro pour me rendre à un endroit, par exemple au circuit Gilles-Villeneuve où là ça va bien puis là, tu prends la petite voie du fleuve puis tu sais, des pistes cyclables qui sont un petit peu plus longues puis c'est quand même pratique de pouvoir se déplacer aussi dans la région de Montréal avec les vélos.

[Nathalie] Tu devais être tellement heureux. Tu disais tantôt que tu avais un grand sourire, tu dois être tellement content de faire du vélo en ville.

[Hugues] Ah oui, puis aussi un des premiers endroits où j'étais allé à l'époque où j'ai expérimenté avec des bixis, c'était L'Île-des-Sœurs, j'ai pris le REM puis là, la piste cyclable à l'île des sœurs à un moment donné, ça monte, ça descend, ça tourne, là, surtout j'avais tout de la conduite d'un véhicule, j'avais conduit une auto à l'époque, mais ça, j'ai l'impression que ça me manque un peu, je dis souvent que j'ai du fun à piloter mon panier à l'épicerie, on dirait qu'il y a comme un manque puis que je le comble un peu à piloter mon vélo, admettons.

[Bianka] Ça faisait combien de temps que tu n'en avais pas fait du vélo Hugues ?

[Hugues] Ça faisait même plus que le nombre d'années--

[Bianka] Que tu en avais fait.

[Hugues] Pardon ?

[Bianka] Une belle opération, à quel âge que tu avais quand tu en avais fait.

[Hugues] Mais je pense que les dernières années où je voyais encore bien, j'en faisais quand même pas mal moins, j'avais commencé mes études universitaires puis j'avais moins de temps, donc je te dirais que ça faisait peut-être pas loin de 25 ans, ouais peut-être 23, 25 ans.

[Nathalie] Mais tu as toujours été sportif, tu n'as pas eu de motivation, c'est-à-dire que recommencer ou recommencer à faire un sport, peu importe, tu l'as déjà en toi cette motivation-là, mais j'imagine Bianka, il y a des gens qui, dès qu'ils apprennent

qu'ils perdent la vision, est-ce qu'il y en a qui arrêtent totalement ? Est-ce qu'ils ont besoin de motivation au quotidien ?

[Bianka] Je pense que chaque situation est différente puis ce que je trouve intéressant dans ce qu'apporte Hugues, c'est que des fois les limites ne sont pas claires, est-ce que je peux encore ou est-ce que je ne peux pas, tu l'as bien dit Hugues, la seule façon de savoir c'est de l'essayer. Donc le risque est quasiment inévitable, le risque zéro, comme tu disais Nathalie, on ne peut pas l'éviter, dans le sens que comment on peut apprendre c'est quoi nos limites si on ne les teste pas ? Puis des fois ça se peut qu'en essayant le vélo, tu dises : « OK, ça, ce n'est pas possible. » Mais quelqu'un qui vient de perdre la vision, est-ce qu'il a perdu beaucoup de vision, est-ce qu'il en a perdu juste un petit peu, qu'est-ce qu'il faisait comme sport avant tout ça, va avoir de l'influence, mais justement pour se réapproprier le sport, il y a des associations qui existent pour les personnes qui ont une déficience visuelle, donc le sport, il peut être pratiqué, vraiment un sport standard qui est rendu accessible, soit qui est adapté, soit qu'il l'est déjà pour la personne, mais pour les personnes qui ont une déficience visuelle, qui veulent se réapproprier le sport, il y a des associations comme par exemple l'association des sports pour aveugles du Montréal métropolitain.

[Nathalie] Qu'on appelle l'ASSAM.

[Bianka] Oui.

[Nathalie] T'es tout le temps bonne pour décortiquer ça.

[Bianka] On en a des acronymes dans le milieu de la déficience visuelle, même la déficience visuelle a un acronyme qui est DV.

[Nathalie] Ouais, la DV.

[Bianka] La DV, donc l'ASSAM, dans le fond ça va être beaucoup des sports au niveau du loisir, il va y avoir du vélo tandem, de la marche, ça peut être de l'escalade, il va y avoir différentes activités qui vont être proposées, ça peut varier selon la programmation et les saisons, sinon au niveau plus compétitif justement il y a une autre association qui est l'ASAQ, ça n'a rien à voir avec l'alcool ou les voitures.

[Nathalie] Pas la SAQ.

[Bianka] Mais l'ASAQ, c'est l'association des sports pour aveugles du Québec qui se positionne un peu plus au niveau compétitif, donc on veut développer le sport en vue que, comment je pourrais dire, que les Québécois et les Québécoises aient la chance éventuellement d'aller dans les championnats, d'aller, je ne sais pas moi, aux Paralympiques éventuellement, donc ils vont être un peu plus au niveau compétitif, le tennis sonore, on y reviendra, mais c'est proposé par l'ASAQ, je pense que l'ASAQ veut développer un peu cette nouvelle discipline-là. Dans les associations, on va y revenir aussi, les Hiboux avec le hockey sonore, fameuse équipe dont Hugues fait fièrement partie.

[Hugues] Très fièrement.

[Nathalie] Oh, écoute, on va en parler, c'est sûr. La fondation des aveugles du Québec, ça, tu n'en as pas parlé ?

[Bianka] La fondation, non, je n'en ai pas parlé, elle, c'est la FAQ, son acronyme.

[Nathalie] La FAQ, faque.

[Bianka] Faque la FAQ va offrir, est-ce que tu connais un petit peu Nathalie qu'est-ce qu'elle offre la FAQ ?

[Nathalie] Elle existe depuis 1991 et elle offre aux jeunes handicapés visuels âgés entre 6 et 18 ans, une programmation d'activités sportives, j'ai appris mes leçons. Donc c'est pour les plus jeunes, en fait.

[Bianka] Ouais, pour permettre d'initier les personnes plus jeunes au sport puis un groupe de course dont Hugues fait également fièrement partie, on n'en a pas parlé Hugues, Les VisionnAires.

[Hugues] Comment ai-je pu oublier Les VisionnAires ? Il y en a trop.

[Nathalie] Écoute, donc les gens qui cherchent des activités parce que je suis allée voir sur les sites puis il y a vraiment une multitude d'activités, des activités, même dont j'ignorais l'existence. Alors on dit aux gens d'aller voir sur ces sites sur internet, pour aller voir toutes sortes d'activités, les possibilités de sport à pratiquer, tout ça. Les Hiboux.

[Hugues] De Montréal.

[Nathalie] Les Hiboux de Montréal, toi ça fait combien de temps que tu joues au hockey avec les Hiboux de Montréal ?

[Hugues] Ça fait 16 ans que je joue au hockey sonore.

[Nathalie] Ah oui, 16 ans, OK. On parle de hockey, je suis allée voir, Bianka, une vidéo, mais elle devait dater, à l'époque, ce n'est pas une rondelle normale, donc c'était une canne de conserve.

[Hugues] Ouais, c'est ça, les Hiboux avait vu le jour en 1978, de ce que j'en ai compris dans les premières années, il y a eu différentes tentatives qui ont été faites d'avoir un objet pour remplacer la rondelle traditionnelle puis rapidement puis

pendant peut-être, je ne sais pas, une vingtaine d'années, ça a été une boîte de conserve de 48 onces de jus de tomates qu'on retrouve à l'épicerie, mais qui était vide, peinte en noir puis elle avait l'avantage d'être plus grosse qu'une rondelle ordinaire et ben elle rebondissait dans tous les sens, donc ça faisait du bruit. Et c'est avec ça qu'on a joué pendant longtemps chez les Hiboux.

[Nathalie] Maintenant et moi je suis vraiment impressionnée. Je m'excuse Mathieu pour le bruit que ça fait. Maintenant c'est ça, c'est énorme, mais c'est lourd.

[Bianka] C'est quoi la taille, on dirait c'est peut-être 20 cm, 15 cm de diamètre à peu près puis à peu près, quoi, 5 cm d'épaisseur.

[Hugues] Ouais, je pense que c'est 6 pouces par 2 pouces à peu près, 6 pouces de diamètre donc une quinzaine de centimètres de diamètre puis 5 ou 6 cm de hauteur, c'est le double en diamètre d'une rondelle traditionnelle et à peu près le double aussi en hauteur. Donc pour les gens qui sont friands de mathématiques, c'est comme un volume 8 fois plus grand, c'est 2 exposant 3 qui fait 8. Donc huit fois plus volumineux qu'une rondelle normale, c'était la capsule mathématique.

[Bianka] On a vu au dernier épisode, avant quand tu es venu nous voir, tu nous expliquais que tu es statisticien, aujourd'hui on parle de sport, mais on ne peut toujours pas sortir le statisticien de Hugues Leduc, c'est clair, merci.

[Nathalie] Je dépose ça ici, mais c'est impressionnant puis moi je connais un peu le hockey, je peux dire que lancer du poignet avec ça, je ne sais pas comment quelqu'un fait ? Ça prend beaucoup de talent.

[Hugues] Oui, une certaine force au niveau du haut du corps puis de la pratique.

[Bianka] Moi ce que je me suis dit moi honnêtement, je ne connais à peu près rien au hockey, mais quand j'ai vu la rondelle, je me suis dit : « Mon Dieu que j'aurais peur de recevoir ça sur la tête parce que c'est lourd aussi. »

[Nathalie] Ouais, tu as raison, tu as dit ça tantôt.

[Bianka] C'est très lourd.

[Nathalie] Le gardien de but ?

[Hugues] Ouais, bah ça au hockey sonore, les patineurs, donc les joueurs d'avant puis les défenseurs sont des semi-voyants, les seuls joueurs totalement aveugles sont dans les filets, donc en plus, ils ne voient pas la rondelle arriver, ils l'entendent, donc oui, c'est vrai que c'est dangereux. Pour eux le risque zéro évidemment n'existe pas.

[Nathalie] On va en parler de ce risque zéro.

[Hugues] Mais une des adaptations, c'est que le but est un pied plus bas, donc une trentaine de centimètres plus bas et ça, ben ça force les joueurs à garder la rondelle plus basse parce qu'à un moment donné si tu lèves la rondelle pour la mettre dans le haut du filet, ben tu vas déjà la lever moins parce que le filet est moins haut, donc il y a moins de chance, il y a moins de risque que les gardiens la reçoivent sur le masque, ils sont protégés avec un masque, mais évidemment il y a des fois où les gardiens de but sont un peu sonnés quand la rondelle monte un peu trop.

[Nathalie] Toi, les Hiboux, ça te tient à cœur parce que toutes les fois, on s'est vu à quelques reprises, mais tu en parles beaucoup puis ça, tu as l'air d'avoir ça à cœur, pour quelle raison ? Qu'est-ce que ça t'apporte ?

[Hugues] Ben ça m'apporte beaucoup, mais aussi c'est pour ce que ça m'a apporté, j'ai commencé à jouer au hockey sonore, ça faisait quatre, cinq ans, peut-être, que j'avais ma baisse de vision puis bah oui, j'avais peut-être été en contact avec quelques personnes qui avaient une DV, en parlant d'acronyme, une déficience visuelle, avec l'Institut Nazareth et Louis-Braille, les services que j'avais, mais je n'avais personne dans mon réseau qui avait une situation comme ça. Puis ça m'a amené à côtoyer des gens, on n'en reparle pas chaque lundi soir quand on joue qu'on ne voit pas bien, mais de côtoyer des gens qui vivent une réalité qui est semblable à la mienne, moi j'étais au début de mes études à la maîtrise et tout, de voir des gens justement qui malgré leur déficience visuelle qui avaient poursuivi des études universitaires, qui avaient des carrières, ça a eu un gros impact sur moi, mes collègues étudiants et mes amis qui étaient à la maîtrise avec moi, qui m'avaient connu au baccalauréat, ont vu l'impact sur moi en tant qu'un individu entre autres dans le cadre de mes études, mais plus largement dans ma vie, l'impact que ça a eu le fait de me joindre aux Hiboux, il y a surtout ça puis ben ça continue juste à être le fun parce que c'est mes amis puis on joue au hockey.

[Nathalie] C'est vraiment chouette, tu aimes tellement ça, vas-y.

[Bianka] Excuse-moi, Nathalie.

[Nathalie] Vas-y, vas-y.

[Bianka] La fierté de Hugues se voit quand on en parle, mais aussi physiquement, il porte les vêtements des Hiboux, il y a le coupe-vent d'été, le coupe-vent d'hiver, je pense qu'il y a la tuque, la casquette, tu as tout l'arsenal là ?

[Hugues] Oui, on a-- OK, on parle de sport, souvent dans le sport on va parler de merch, là même si ce n'est pas le meilleur mot français, il y en a du merch des Hiboux, il manque à peu près juste les bobettes, des fois on le dit à la blague, mais oui, on en a beaucoup puis en même temps, c'est pour faire connaître, ça arrive qu'au dépanneur, à l'épicerie puis c'est écrit club de hockey sonore sur mon manteau, les gens vont dire : « Ah, hockey sonore, c'est quoi ça ? » Puis l'objectif

entre autres, ben oui, c'est vrai, il y a une certaine fierté, mais c'est de faire connaître les Hiboux, ce que je fais présentement aussi, contribuer à les faire connaître parce que il y a encore plein de gens qui ont une déficience visuelle ou qui vivent une baisse de vision puis là, ben ils arrêtent de jouer au hockey ou bien s'ils l'ont de naissance, ils disent : « OK, ce n'est pas pour moi. » Ils ne savent pas que ça existe malheureusement, donc plus on fait connaître notre sport, ben plus oui, nous d'un point de vue bien centré sur nous-mêmes, les Hiboux, ça nous permet de poursuivre nos activités, ça nous prend des joueurs, les joueurs qui nous quittent des fois parce qu'ils déménagent ou qui sont plus vieux, il faut qu'ils soient remplacés, mais aussi pour l'impact positif que ça peut avoir chez ces personnes-là, on essaie de se faire connaître au plus de monde possible.

[Nathalie] Tu le disais, il y a des chandails, il y a des t-shirts, il y a des casquettes, mais il y a aussi une chanson.

[Hugues] Oh boy, je l'avais oublié.

[Chanson des Hiboux de Montréal]

[Nathalie] OK, ça, c'est toi qui chantes ?

[Hugues] Oui.

[Nathalie] Bah, OK, on parlait de sport et de tout ça, mais sans face aussi, tu joues de la guitare. Ça n'a pas rapport avec le sport, mais j'avais juste envie de spécifier aussi que tu es multitask, tu chantes, tu joues de la guitare ?

[Hugues] Oui, oui, puis à l'époque je composais un peu des chansons aussi, j'avais oublié la chanson sur les Hiboux puis j'aime bien la musique traditionnelle puis j'avais eu cette idée-là, j'avais eu cette idée-là en courant au gym. Aucune idée

pourquoi, j'étais sur le tapis roulant puis on dirait que ça m'est venu, je trouvais que c'était ouais, intéressant, donc c'est ça. Aïe, aïe, vous avez trouvé ça où ?

[Bianka] Nathalie a fait des recherches.

[Hugues] Bravo.

[Nathalie] Mais quand j'ai vu ça puis c'est marqué « Hugues Leduc », j'ai fait : « Ah, ben on va y faire entendre. » Mais tu fais vraiment la promotion et tu la fais très bien la promotion des Hiboux, c'est partout. Je suis allée voir d'ailleurs une vidéo, les gens qui sont curieux, il y a des vidéos sur YouTube du groupe, il y a beaucoup d'entrevues, j'ai vu plusieurs trucs sur le groupe.

[Bianka] Elle a découvert aussi entre autres que tu as remporté un trophée du nom de Réjean-Poirier pour ton esprit sportif.

[Nathalie] Ah ?

[Hugues] Oui, ben en fait Réjean-Poirier, je vais utiliser une expression que Bianka connaît bien de moi, Réjean-Poirier est un des pionniers de l'histoire du hockey sonore québécois, il était là au début en 1978, moi en 2008, donc 30 ans plus tard, il était encore là. Quand il a arrêté de jouer, le conseil d'administration du club a nommé un trophée à son nom qui représentait bien ce qu'il était, c'est-à-dire un joueur toujours souriant, avec l'esprit sportif, c'est ça qui est quasiment le plus important des Hiboux parce que si tu veux jouer au hockey sonore au Québec, dans la région de Montréal, tu n'as pas le choix de jouer avec les Hiboux. On est les seuls, donc à un moment donné, on est toujours en train d'accueillir les gens puis l'idée c'est d'avoir du plaisir où on devient compétitif puis la 3^e année on a décidé de mettre un vote, donc que ce soit les joueurs qui votent pour le joueur avec le meilleur esprit sportif puis ils ont décidé de prendre le statisticien pour cumuler les votes, c'est moi qui prenais les votes, mais moi je voyais les votes rentrer puis c'était souvent mon nom qui était là.

[Bianka] Le gros conflit d'intérêts.

[Hugues] Exactement, mais c'était tellement majoritaire que finalement même quand j'ai remis ça au conseil d'administration puis me connaissant, je pense qu'ils n'ont jamais pensé que peut-être que j'avais fait une fraude électorale, mais c'était quand même-- Vraiment, ça faisait chaud au cœur de savoir que mes amis, mes coéquipiers avaient reconnu mon esprit sportif puis ça fait des années puis il y a plein de joueurs qui l'ont eu, c'est une façon justement de souligner les gens qui apportent à l'équipe.

[Nathalie] On est plusieurs à te trouver bien smart. D'ailleurs c'est ça, le trophée Réjean-Poirier c'est pour ton esprit sportif et ta camaraderie. Alors bravo pour ce trophée-là, je suis sûre que tu le mérites pleinement, on a des applaudissements de Mathieu ici. Alors moi je veux savoir parce que dans la vie, il y a des gens qui pratiquent des sports individuels avec une DV, il ne faut pas prendre l'habitude, d'une déficience visuelle, mais tu as les Hiboux, est-ce que tu sens une grosse différence ? Est-ce que tu aimes mieux le sport d'équipe ou tu aimes mieux le sport individuel depuis que tu as ta déficience visuelle ou tu as besoin des deux ?

[Hugues] Bonne question parce que oui, bah le tennis, je peux plus le voir, mais sport individuel tu as quand même besoin d'avoir un adversaire, des fois tu peux jouer en double. Mais par exemple, le groupe de course Les VisionnAires, tu pourrais toujours dire : « Bah tu cours un peu seul. » Un peu comme Yann qu'on entendait parler, qui lui fait des triatlons, il dit : « Bah je n'ai pas nécessairement besoin de quelqu'un pour courir à côté de moi, je vois assez bien. » C'est un peu la même chose pour moi, mais c'est bien plus le fun de le faire en gang, mais ça, je pense, c'est plus l'aspect de ma personnalité que j'aime ça, j'aime ça travailler avec des gens au niveau professionnel, j'aime ça faire du sport avec des gens, c'est ça.

[Nathalie] Mais ça doit donner confiance aussi de pratiquer un sport de groupe, il faut que tu comptes les uns sur les autres, ça doit apporter beaucoup je pense comme individu, Bianka.

[Bianka] Ouais, puis je dirais que c'est peut-être pour ça qu'il y a des sports qui sont adaptés, à la base parce que souvent les sports, on y reviendra, mais souvent les sports qui sont à la base accessibles sans adaptation, ça va souvent être des sports individuels. Si on pense au ballon chasseur, le ballon chasseur, ce n'est pas un vrai sport, mais je ne sais pas moi, le baseball ou le hockey, le volleyball, ce n'est pas des sports qui à la base, ces sports d'équipe, de compétition, qui vont être très accessibles, donc justement le sport individuel est peut-être un peu plus ou le sport justement adapté pour les personnes qui ont une déficience visuelle.

[Nathalie] Question pour toi, est-ce qu'il y a un sport auquel tu n'as pas touché que tu aspires bientôt à essayer ? Parce que comme je disais tantôt, il y en a des sports que tu peux pratiquer, est-ce qu'il y a un sport que tu aimerais essayer ?

[Hugues] Ben je suis un grand fan de baseball, j'ai joué quand j'étais jeune, je n'étais vraiment pas bon au baseball, mais j'aime ça regarder le baseball. Plusieurs personnes vont dire que le baseball est un sport de statistiques, donc peut-être que ceci explique un peu cela et ça existe, du beep baseball.

[Nathalie] Ah ouais, j'ai cherché puis je lisais que le baseball ça n'existait pas.

[Hugues] Ça existe, on a déjà au moins un joueur des Hiboux il y a quelques années qui avait été invité à participer avec l'équipe canadienne de beep baseball à une compétition. C'est plus populaire aux États-Unis, tout comme le sport du baseball qui est plus populaire aussi, j'essayerai peut-être ça.

[Nathalie] Ah ben écoute, alors on va faire une petite pause, au retour de la pause, on reçoit François Charreton qui est fondateur, en fait il est cofondateur, cofondateur de Tennistique, on va parler de ça parce qu'on a joué ensemble au tennis sonore, donc on va en parler et on va vous présenter le petit gadget avec lequel on joue, alors on se retrouve après la pause avec François Charreton.

[Bianka] On est de retour avec François Charreton de Tennistique, Hugues reste parmi nous pour la deuxième partie, on va discuter ensemble, tout le monde. Hugues, pas Hugues, pardon, François, tu es cofondateur de Tennistique avec Dalie. D'ailleurs c'est grâce à Dalie que nous avons ici connu le tennis sonore, comment en êtes-vous venu à faire du tennis sonore là avec Hugues, avec Dalie, comment tout ça est arrivé ?

[François] Oui, effectivement, on a commencé Tennistique avec Dalie en début d'année, donc on a cofondé ensemble avec Dalie, l'entreprise Tennistique pour justement démocratiser un peu le tennis au Québec puis effectivement, nos contacts et nos communications sont arrivés aux oreilles de Hugues, qui, il y a quelques années, qui est aujourd'hui aussi présent avec nous, a pratiqué le tennis sonore il y a quelques années. Il me semble que c'était il y a quatre ans, cinq ans, je ne sais plus ?

[Hugues] Ah, bah en fait, le tennis sonore se joue au Québec depuis 2015. Alors moi et Bianka, qui est devant moi, faisons partie des pionniers du tennis sonore québécois.

[François] Ah oui, c'est beau.

[Hugues] Ah oui depuis le début c'est l'association sportive des aveugles du Québec qui chapeautait ça, mais depuis deux ans, nous étions orphelins d'entraîneur.

[François] Ouais, OK, c'est ça puis du coup en fait, nous, on s'est dit dans notre idée d'inclure, de voir le tennis comme une inclusion sociale et puis du coup on s'est dit : « Bah on va essayer de combiner un peu nos connaissances, nos forces. » Moi j'ai beaucoup travaillé dans l'associatif par le passé, j'ai travaillé pour l'ASAMM, qui est l'association des aveugles de Montréal, pour faire du tennis, du soccer sonore et je me suis dit que si j'arrive à combiner le tennis et mes expériences avec l'ASAMM, ça pourrait faire un beau projet. Donc effectivement Hugues a commencé à nous mettre en relation avec les bonnes personnes à l'ASAQ, l'association des aveugles du Québec et on a fait renaître entre guillemets, le tennis sonore à l'ASAQ.

[Hugues] Ah on peut retirer les guillemets.

[François] Ah oui, oui.

[Hugues] C'est une renaissance.

[François] Ouais, c'est ça, c'était dur pour moi de trouver un peu de légitimité là-dedans parce que c'est sûr que c'est un nouveau projet pour nous et puis ça a été un bonheur jusqu'ici de pouvoir faire renaître ce sport et puis voilà trouver de plus en plus de participants. On a eu beaucoup de retours positifs des participants, j'ai eu quelques citations disant que c'est un plaisir de reprendre ce sport après six ans d'arrêt et voilà, on espère que ça va continuer dans ce sens-là, qu'on va avoir de plus en plus de coachs pour pouvoir faire des approches plus individuelles dans nos façons de coacher.

[Nathalie] Mais toi tu es entraîneur aussi, donc tu es cofondateur, mais entraîneur. Tu m'as formé un peu aussi, on va en parler tantôt. Mais au départ, je dois le dire, tu n'as pas de déficience visuelle, qu'est-ce qui t'a amené à travailler dans ce domaine-là ?

[François] Alors comme je disais, j'ai toujours été assez proche de l'associatif, j'ai toujours eu cette sensibilité pour justement des associations, j'étais coach de tennis à Paris pour des personnes atteintes d'autisme et puis j'ai toujours à voulu apporter mon aide dans ces milieux-là, j'ai aussi habité en Afrique du Sud, j'ai été aussi coach de soccer en Afrique du Sud, et cetera, donc je voulais juste mélanger un petit peu mes connaissances athlétiques entre guillemets, mes connaissances du sport, apporter un peu son aide dans des communautés qui en ont besoin puis c'est ça. Donc j'ai trouvé que l'ASAQ remplissait un peu les cases de mes expériences de vie puis je me suis dit que je pouvais apporter mon aide avec eux, donc c'est pour ça qu'on a proposé un partenariat avec l'ASAQ.

[Bianka] Puis comment on pratique le tennis sonore pour les personnes qui nous écoutent, qui n'ont aucune idée comment quelqu'un qui a une déficience visuelle peut jouer au tennis parce que ce n'est pas très intuitif, comment ça fonctionne ?

[François] Et ben c'est très simple, on prend un terrain, on joue à l'intérieur, donc c'est dans un gymnase, on prend la dimension de terrain de badminton et puis on fait descendre les filets pour avoir des filets de tennis, donc on prend les filets de badminton qu'on fait redescendre à la hauteur des terrains de tennis et on joue avec cette fameuse balle de tennis sonore. Donc cette balle-là est faite de mousse, donc pour les dimensions, est-ce que tu as une idée Hugues, des dimensions ? Est-ce que tu peux me dire pour les dimensions de hauteur de balle ?

[Nathalie] Sors-nous les chiffres, Hugues.

[François] C'est un peu plus gros qu'une balle de tennis.

[Hugues] J'avais les chiffres de la rondelle, pour la balle, je dirais que son volume est peut-être deux fois plus grand que le volume d'une balle--

[François] Classique de tennis, oui, oui, voilà, exactement puis à l'intérieur on va avoir une balle en plastique et dans cette balle en plastique là, on va avoir trois billes en métal qui vont permettre de justement favoriser ce son et puis du coup, de nous repérer dans l'environnement. Donc c'est ça l'idée, c'est d'avoir une balle qui nous permet de nous repérer dans l'environnement parce qu'on joue avec des aveugles, des malvoyants, ce qui fait qu'on doit indiquer une position géographique de la balle dans un sens, donc cette balle procure justement ce repère-là et puis ensuite on fait des échanges, ça va être des échanges en croisé, des sens simples, je ne vais pas m'éterniser sur la structure de nos cours, mais on essaie d'être un peu dans la même philosophie que l'ASAQ et d'être un peu plus que le récréatif et d'aller vers pourquoi pas l'athlétisme et quelque chose de plus haut niveau un peu comme le goalball, par exemple.

[Bianka] Ouais, on vient de se faire souffler à l'oreille la taille de la balle de tennis sonore, donc c'est 9 cm de diamètre et 32 g au niveau du poids.

[Nathalie] Merci Mathieu.

[François] Merci beaucoup, merci notre chercheur privé.

[Bianka] Puis peut-être si je pourrais juste ajouter, moi je trouve que ce qui aide beaucoup au tennis sonore pour les personnes qui ont une déficience visuelle, c'est les rebonds.

[Nathalie] C'est ça que j'allais dire, il faut le mentionner. On a le droit à un rebond ?

[François] Un, deux, trois, effectivement, on peut en avoir dépendamment de la déficience visuelle, on a le droit à un, deux, ou trois rebonds, donc c'est sûr que si on a une vision partielle, on a le droit jusqu'à un ou deux rebonds et puis pour les personnes non voyantes, trois rebonds.

[Nathalie] Alors tu peux avoir une cécité complète et jouer au tennis sonore ?

[François] Oui, oui, c'est possible, c'est sûr que ça prend d'avoir un coaching individuel parce que les personnes qui sont non voyantes ont moins de repères géographiques que les personnes malvoyantes puis ils ont besoin de prendre, comment dire, d'avoir des cours qui soient plus individualisés pour comprendre comment on va frapper sa balle parce qu'il y a un axe de rotation, le corps il va faire une rotation pour taper sa balle, donc ça prend d'avoir cette connaissance-là, donc c'est sûr que ça a été un peu un challenge pour nous, pour être totalement transparent avec vous, sur les premières sessions ça a été un vrai challenge de pouvoir donner des cours aux non voyants parce que c'est un sport qui nécessite d'avoir une motricité extraordinaire puis il faut avoir des réflexes parce qu'il nous laisse que trois rebonds pour pouvoir frapper une balle ce qui fait qu'on va essayer

de travailler un peu sur notre communication pour avoir de plus en plus de bénévoles qualifiés pour potentiellement aller sur du coaching individuel pour les non voyants et créer des groupes malvoyants avec un ou deux coachs par exemple, pour ces groupes-là, mais faire plus individuel pour les non voyants.

[Bianka] C'est intéressant parce que le niveau de vision, clairement il va influencer sur le niveau de difficulté, mais moi ce que j'ai trouvé intéressant aussi, c'est que les personnes qui avaient déjà joué au tennis, même s'ils ont une baisse de vision assez importante, souvent ils se débrouillent bien, je pense qu'il doit avoir des réflexes peut-être qui sont déjà acquis qui fait que quelqu'un qui a perdu sa vision puis qui jouait au tennis, d'ailleurs Nathalie tu es très humble, mais quand tu as fait l'expérience avec les simulateurs, tu étais excellente.

[Nathalie] Non, mais je ne sais pas, mais oui, moi je suis une fille de sport de raquette, alors c'est sûr qu'il faut l'expliquer, Bianka, je suis allé jouer avec vous, j'ai adoré ça, by the way. On a joué ensemble aussi.

[Hugues] Tu étais très bonne malgré ce que tu es sur le point de nous décrire.

[Nathalie] Ouais, non, mais c'est ça c'est que Bianka avait amené des lunettes, on appelle ça des lunettes de simulation ?

[Bianka] Ouais.

[Nathalie] Des lunettes de simulation et donc qu'est-ce que j'avais comme déficience visuelle ?

[Bianka] OK, ouais, dans le fond je t'ai mis une perte d'acuité, les lunettes de simulation juste pour peut-être dire un petit mot, c'est des lunettes qui vont recréer une déficience visuelle. Donc on peut avoir autant une perte de l'acuité, que du champ de vision, dans ton cas c'était flou partout, mais très flou, une acuité de

6/120, ce que ça veut dire concrètement, c'est moi qui est dans les chiffres maintenant.

[Nathalie] Ouais.

[Hugues] Chacun son tour.

[Bianka] Chacun son tour, Nathalie c'est la prochaine. Ce que ça veut dire 6/120, dans le fond c'est la limite qu'on va utiliser pour dire qu'une personne est fonctionnellement aveugle, c'est-à-dire qu'elle va utiliser davantage les autres sens que la vision pour fonctionner, donc beaucoup l'audition, le toucher, et cetera. Une bonne déficience visuelle.

[Nathalie] OK, j'avais une bonne, OK, j'ai essayé, mais c'est ça, je suis une fille de raquette, donc de sport de raquette, alors je me suis bien débrouillée, mais si tu veux que je parle de chiffres, je pense que mes battements cardiaques étaient élevés à 132 au repos.

[Hugues] Mais moi présentement je suis en état de choc parce que j'ai joué contre toi Nathalie, jamais je n'aurais pensé qu'on te simulait un 6/120.

[Nathalie] Pour de vrai ?

[Hugues] Parce que tu étais solide, impressionnant.

[Nathalie] Mais il faut le dire, cette balle jaune là, ça allait super bien, sauf qu'il y avait dans notre groupe parce qu'on a joué avec ou contre, je ne me souviens pas son nom, je ne suis pas fine, mais lui, il préférait jouer avec une balle noire.

[Hugues] Yann, qui a de la difficulté avec ses cônes bleus, je pense que c'est ce qu'il nous disait en début d'épisode.

[Nathalie] Bon bah Yann, lui, il n'aimait pas la balle jaune parce que la balle jaune est sensiblement la même couleur que le sol.

[François] Et la lumière, ça reflète la lumière.

[Nathalie] Et la lumière, donc on a dit : « OK, on va prendre une balle noire. » Je ne voyais pas la balle noire, je ne la voyais pas, ça ne fonctionnait pas, donc c'est là que j'ai réalisé vraiment aussi les différences de déficience visuelle puis vous en avez une, genre abeille.

[Hugues] C'est une tentative qui ne fut pas un succès.

[François] Personnalisation de Hugues.

[Hugues] Ouais, bah dans les premières années du tennis comme des gens comme Yann préféraient les balles noires, d'autres comme moi préféraient les balles jaunes, on s'est dit que peut-être que l'idéal ce serait une balle rayée jaune et noire. On a pris une balle jaune, on a mis des lignes noires avec un marqueur et finalement à la surprise de tous, elle a fait l'unanimité, mais personne n'aimait ça.

[Nathalie] Ah ouais ?

[Hugues] On dirait que ce n'était pas le meilleur des deux mondes, c'était le pire des deux mondes, c'est sûr que ce n'était pas la meilleure qualité, je ne sais pas si à travers le monde il y a déjà eu d'autres essais.

[François] Ça partait d'une très très belle intention en tout cas de vouloir justement recombinaison un peu les différentes couleurs.

[Hugues] Oui, mais c'est l'esprit scientifique, on a vu une hypothèse, on s'est dit qu'on va faire une expérience, on est arrivé à la conclusion puis c'est ça. Il y a Yann, qui a un doctorat en physique, moi j'ai une maîtrise en statistiques, on dirait qu'on s'est mis sur le projet, mais ça n'a pas fonctionné, mais sûrement qu'il y a eu d'autres expériences dans le monde contrairement au hockey sonore qui est pratiqué dans trois ou quatre pays, le tennis sonore, de ce que je comprends, est pratiqué dans au moins une quinzaine de pays, je pense, sur tous les continents. C'est un sport relativement jeune, mais il y a des championnats du monde et ce n'est sûrement qu'une question de temps avant qu'il fasse son entrée aux jeux paralympiques, donc François parlait d'un aspect un peu compétitif, un jour, il y aura quelque chose.

[François] Bah oui, il faut toujours viser haut et puis de toute manière tout est accessible, le goalball pareil, est parti de bas et puis a réussi à s'intégrer aux Jeux olympiques donc pourquoi pas le tennis sonore.

[Nathalie] Les gens qui ne connaissent pas le goalball, c'est quoi ?

[François] Les gens qui ne connaissent pas le goalball, je donne mon relais à Hugues pour ce sport parce qu'il a plus pratiqué que moi.

[Nathalie] Hugues, c'est quoi le goalball ?

[Hugues] Le goalball, j'ai déjà pratiqué un peu, j'ai déjà été à une couple de pratiques de l'équipe du Québec, ce qui est le fun du goalball, c'est que ce n'est pas un sport adapté d'un sport existant, c'est un sport créé pour les malvoyants, alors c'est deux équipes de trois, tout le monde a les yeux bandés, pour être sûrs que tout le monde soit pareil puis, là il y a un ballon, peut-être la grosseur d'un ballon de basketball avec une cloche à l'intérieur qui fait du bruit puis le but c'est de le lancer.

On lance un peu si on veut comme une boule de bowling peut-être, on le fait rouler par terre puis l'objectif c'est qu'il frappe le mur qui est devant nous, ce mur-là est protégé par les trois membres de l'équipe adverse qui eux se lancent de tout leur long par terre pour essayer de bloquer le dit ballon. Puis il y a une technique pour te protéger le visage--

[Bianka] C'est assez intense le goalball pour y avoir joué une fois.

[Nathalie] Pour de vrai ?

[Bianka] Ah ouais, quand j'étais enfant, j'ai joué à ça à l'AQPEHV, l'Association québécoise des parents d'enfants handicapés visuels et je m'en souviens encore, j'avais dix ans parce qu'en bon québécois, il faut littéralement se pitcher devant quand on entend le ballon pour empêcher qu'il rentre dans le but. Donc c'est comme un ballon chasseur pour non voyant, il y a le côté, c'est ça.

[Nathalie] Tu n'as rien dans le visage pour te protéger ?

[Bianka] Il me semble que non.

[Hugues] Moi de ce que j'avais compris, c'est la technique c'est qu'en glissant, on glisse par exemple sur le côté gauche, mais là, on étend les deux bras vers la gauche, mais en étendant les bras, le bras qui lui est plus haut, notre coude nous protège le visage, si on a une bonne technique. Ce n'est pas super facile à expliquer, mais sauf que tu apprends la technique assez vite parce que tu ne le vois pas arriver le ballon, tu as les yeux bandés, même moi qui un bon résidu visuel, tu reçois le ballon en pleine poire une fois, tu y penses après ça à glisser justement pour te protéger tout en essayant de te faire le plus long possible puis moi c'est un peu pour ça, c'est un de mes coéquipiers de hockey sonore qui m'avait dit : « Ben là, tu es grand, c'est déjà une belle qualité. »

[François] C'est un bel avantage.

[Hugues] Mais j'avoue que personnellement, je préfère les sports qui me permettent de jouer avec mon acuité visuelle, qui est le cas du hockey, du tennis, où je n'ai pas à me bander les yeux, mais super le goalball.

[Bianka] Puis Mathieu est dans les chiffres également, il nous a soufflé à l'oreille que c'est 1.25 kg le poids d'un ballon de goalball.

[Nathalie] Mon père qui est professeur de maths ne serait pas fier de moi, en livre c'est combien ?

[Bianka] Hugues va nous faire une belle conversion.

[Hugues] Je dirais que c'est trois livres à peu près.

[Nathalie] Trois livres, quand même, tu as un ballon de trois livres en plein visage.

[Bianka] Oh, 76 cm de diamètre.

[Nathalie] En tout cas, tu ne veux pas l'avoir dans le visage.

[François] Avoir tous les chiffres en live, c'est incroyable d'avoir un assistant.

[Hugues] J'adore ça, ce n'était pas comme ça la première fois, on améliore.

[Nathalie] C'est l'intimité ça, quand tu es le plus proche, mais François, tu parlais justement de pousser plus haut encore, est-ce qu'il y a des gens qui ont le calibre dans-- Ah bah là, c'est plate parce que tu en as deux qui sont là avec toi, mais as-tu des gens éventuellement qui vont avoir, qui auraient le calibre pour faire des compétitions ?

[François] Effectivement, nous on aimerait à l'avenir proposer le tennis sonore à différentes régions du Québec aussi, donc ça nous permettrait aussi d'élargir un petit peu nos candidats dans un sens, mais dans nos groupes honnêtement sur les dix sessions, on avait quand même quatre personnes qui avaient quand même un niveau assez développé puis c'est sûr qu'on parle ici d'intégrer un sport aux Jeux Olympiques, donc ça va prendre quelque temps, il ne faut pas non plus trop se presser, mais en tout cas, nous, on est prêt à mettre les moyens pour le faire au niveau de la communication, au niveau de la pratique, au niveau de la préparation de nos cours aussi parce qu'on veut que nos cours soient bien préparés, je ne sais pas si vous l'avez vu dans nos sessions, mais on veut que ce soit quand même, qu'on ait une progression, donc on apprend déjà les bases du tennis sonore puis petit à petit, on va aller un peu dans le technique, faire du feedback individuel de balles, et cetera, pour travailler sur des aspects plus stratégiques et techniques. Puis oui, on veut le développer, aller plus loin et travailler sur d'autres projets, Tennistique, on a un projet avec l'ASAQ, mais on a aussi créé Tennistique pour apporter ce facteur d'inclusion là, de l'inclusion sociale aussi, c'est comme ça d'ailleurs qu'on a commencé Tennistique, on a donné des cours à Ville Saint-Laurent pour des personnes qui avaient un portefeuille bas et moyen dans un sens, du coup on a proposé des prix plus attractifs, donc on veut toujours voir un peu le tennis d'une façon un peu différente puis proposer le tennis pas comme un sport de luxe, mais plus pour un sport inclusif, comme pour être le sport, d'autres sports.

[Bianka] Chez les personnes qui ont une déficience visuelle, est-ce qu'il y avait des défis qui étaient similaires aux autres clientèles ou aux personnes qui sont voyantes pour apprendre le tennis ? Est-ce que les difficultés étaient aux mêmes endroits ou est-ce que tu observais des difficultés particulières chez les personnes qui ont une déficience visuelle ou différente peut-être ?

[François] Oui, je vois ce que tu veux dire et c'est là où je pense qu'on a eu moins de mal à pouvoir intégrer nos programmes de personnes voyantes pour le tennis sonore, c'est parce qu'on avait beaucoup de similarités dans l'équilibre du corps, dans la rotation du corps, dans l'appréhension de la balle, dans les préparations, et cetera, donc finalement j'ai réussi, on a réussi un petit peu avec Dalie dans la préparation des programmes à faire un petit peu mélanger nos programmes qu'on avait par le passé pour l'adapter au tennis sonore et ça, ça a plutôt bien fonctionné.

[Bianka] Puis est-ce qu'il y a quelque chose de particulier que tu remarques chez les personnes qui apprennent le tennis sonore, chez les personnes qui ont une déficience visuelle, est-ce que tu remarques, par exemple, que c'est plus difficile ou plus facile que tu aurais pensé ? Est-ce que tu vois les bienfaits ? Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont surprise avec cette clientèle-là ?

[François] Oui, surpris en bien, je te dirais, très positivement je te dirais que je me suis aperçu en fait au fur et à mesure des cours que l'apprentissage était beaucoup plus facilité, il y a une capacité d'apprendre qui était vraiment beaucoup plus rapide et développée, la capacité à pouvoir se concentrer et apprendre et puis projeter un petit peu les cours, pardon, les programmes qu'on avait sur le terrain, c'était vraiment appliqué à la seconde, c'était vraiment impressionnant à quel point ils avaient la facilité de pouvoir comprendre et pouvoir agir et puis s'adapter. Et puis les capacités à pouvoir se repérer dans l'environnement géographique, ça, c'était vraiment extraordinaire de voir à quel point on est capable de pouvoir se déplacer avec cette déficience-là à travers le terrain, être capable de reconnaître que la balle va arriver à une telle vitesse, à une telle hauteur parce qu'il y a beaucoup de paramètres à prendre en considération, quand une balle arrive, il faut avoir des réflexes, il faut bien se positionner, il faut prendre sa balle avec une certaine distance de corps, et cetera, donc tout ça, en fait, pour moi je pensais que ça allait être un défi, mais en fait, en réalité, dans la vraie vie, ça s'est plutôt bien passé.

[Hugues] Mais je pense que ce qui a beaucoup aidé pour avoir je pense j'ai participé à toutes les sessions de tennis sonore depuis le début qu'on en a à Montréal, c'est que c'est la première fois qu'on a des coachs qui sont des coachs de tennis, on a eu de bons entraîneurs, mais profs d'éducation physique, des étudiants en kinésiologie, donc des gens qui faisaient un bon travail, mais au niveau des

spécificités du tennis, je pense que les résultats sans me donner du crédit aux gens puis oui, ils en ont, mais il y a du crédit à toi et à Dalie aussi dans ça, je pense.

[François] Ah, merci beaucoup, ça fait chaud au cœur, merci beaucoup. Puis on a eu notre dernière session, on a demandé justement des retours un peu de chacun pour comprendre un petit peu les retours positifs et négatifs parce que nous, notre idée, c'est de nous améliorer constamment pour pouvoir adapter nos cours, on ne veut pas juste proposer des cours pour que les gens viennent et se dépensent physiquement, on veut aussi qu'il y ait de l'amélioration à différents points de vue et les retours ont été extraordinaires, honnêtement, on a pris tous nos retours que j'ai notés sur un petit bout de papier puis on va faire un article avec l'ASAQ pour pouvoir noter les retours positifs et négatifs de nos sessions et puis en espérant pouvoir faire venir un maximum de personnes pour les prochaines sessions.

[Nathalie] Je trouve ça bien intéressant, d'autant plus si vous voulez l'amener ailleurs dans les régions parce que je crois que le sport est tellement important dans la vie de tout le monde et je suis tombé sur un article, tu parlais de chiffres, tantôt, je suis tombée sur un article qui disait que, je n'ai pas au Canada, mais aux États-Unis, 70 % des jeunes ne pratiquent aucune activité physique, les jeunes qui ont une déficience visuelle ne pratiquent aucune activité physique, 70 %, alors je me dis que quand tu es un jeune, peut-être est-ce que les parents, Bianka, est-ce que tu penses que des fois les parents surprotègent les jeunes ?

[Bianka] Il peut y avoir plein de raisons, oui, il peut y avoir la surprotection, mais il y a le fait aussi que le sport ne va pas nécessairement être adapté à l'école. À l'école pour les personnes qui ont une déficience visuelle, c'est souvent difficile les cours d'éducation physique parce que la personne, disons, qu'elle ne sera souvent pas la première choisit dans l'équipe parce que c'est plus difficile. Donc je dirais que dès l'enfance il y a peut-être un peu moins de-- Les enfants, ils ne vont pas spontanément jouer au ballon dans la cour de récré, je pense que pour les personnes qui ont une déficience visuelle de naissance, il y a peut-être moins l'habitude de faire du sport, les sports individuels vont être accessibles, peut-être que les gens vont avoir ça plutôt dans leur vie, mais il y a plusieurs types de contraintes qui peuvent y avoir, par exemple, quelqu'un qui veut faire de la randonnée, ben il faut qu'il soit capable de se déplacer à la montagne, c'est souvent

des lieux qui ne sont pas desservis en transport en commun. Donc les obstacles ils peuvent être disséminés un petit peu partout puis ils peuvent être de différents ordres, donc c'est super d'avoir des sports adaptés ou des contextes qui permettent que ce soit avec des guides, que ce soit avec des associations pour rendre le sport accessible pour les personnes qui ont une déficience visuelle.

[François] Est-ce que je peux rebondir sur ce qu'elle dit parce que nous ce qu'on voulait faire, en fait, c'était comprendre quelle était notre cible, entre guillemets, pour comprendre un peu mieux à qui on veut s'adresser pour nos programmes de tennis. On a fait des journées portes ouvertes puis je pense que pour les prochaines portes ouvertes, comme tu le dis, effectivement, ces chiffres ne mentent pas, il faut qu'on apporte la jeunesse dans nos cours, donc comment nous on peut améliorer notre communication pour attirer ces personnes-là et sensibiliser les enfants ou les parents à ce sport pour attirer potentiellement plus de jeunes, pour faire des cours adaptés aux jeunes, par exemple parce que Dalie Luneau, qui est ma collaboratrice, elle, elle a aussi une expérience avec les enfants et les jeunes, elle a travaillé pour Tennis Montréal, donc elle a donné des cours pour les enfants à Tennis Montréal, et cetera, donc on a un profil pour le faire donc maintenant il nous manque la communication et les personnes pour le faire.

[Hugues] Excuse-moi pour rebondir sur ce que François dit, c'est la 2^e année de notre programme des Hiboux juniors, des Hiboux juniors, donc même pour le hockey aussi, on essaie d'initier les jeunes au patin puis ce n'est pas canadien, évidemment ça ne s'appelle pas les Hiboux juniors ailleurs, c'est juste nous, mais c'est ça, donc c'est vrai que je n'avais jamais pensé au tennis aussi pour les jeunes handicapés visuel.

[François] Ça doit exister et puis, de toute façon, si on a des parents qui font du tennis sonore, ils peuvent très bien aussi-- Je pense qu'on doit avoir trois ou quatre parents dans notre groupe, donc du coup, ça peut être potentiellement des futurs jeunes professionnels de tennis sonore, pourquoi pas, qui iront aux Jeux Olympiques.

[Nathalie] Moi je veux amener avant de terminer un aspect du sport, en fait, j'aimerais vous faire entendre une bande-annonce d'un film qui s'appelle « La ligne droite » qui est l'histoire d'une jeune femme qui aide un jeune homme qui a une déficience visuelle à courir parce qu'on parle de sport, mais on n'a pas parlé des sports avec guides, alors on va écouter la bande-annonce puis on revient pour parler brièvement, mais je voudrais que vous écoutiez ce film-là.

[Bande annonce du film « La ligne droite » disponible sur ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=p6bEgiqInDE>]

[Nathalie] Alors en fait, c'est une ancienne athlète qui après cinq ans de prison rencontre Yannick, qui est un jeune sprinter puis donc c'est l'histoire de ce duo. Alors on n'a pas parlé de l'importance d'avoir un guide, mais Bianka, quand on fait un sport avec un guide, j'imagine que la confiance doit être tellement forte entre ces deux personnes-là.

[Bianka] Clairement puis la personne qui se fait guider doit, comme on dit, avoir confiance, mais la personne qui guide, ce qui est intéressant aussi, c'est qu'elle doit performer, comment je peux dire, au moins comme l'athlète ou sinon encore mieux puis dans les compétitions en plus, ce n'est pas quelqu'un qui va toujours avoir le mérite, donc il faut des gens qui sont à la fois doués en sport, humbles, qui veulent laisser la place à l'autre, donc c'est vraiment des duos intéressants les personnes qui se proposent comme guide, c'est quelque chose.

[Nathalie] Exactement, donc le ski de fond, le ski alpin, les triathlons, tantôt on a parlé de Yann, lui n'a pas de guide.

[Hugues] De Yann.

[Nathalie] De Yann, il n'a pas de guide, mais l'escalade adaptée, le patin à glace, tout ça se fait avec un guide, mais on aurait pu parler de plein de sport aujourd'hui puis justement, on veut que les jeunes fassent du sport, on veut les inciter à aller

pratiquer du sport, déficience visuelle ou non, c'est là qu'on voit aussi souvent la résilience des gens, quand tu as une déficience visuelle tu es résilient, mais tu te dis : « Je vais pratiquer un sport, je vais faire quelque chose. » Tu ne veux pas rester chez toi. Bianka, tu parlais de sport, tu as fait du sport, mais tu joues du piano aussi. Il ne faut pas rester chez soi à attendre, il faut pratiquer des activités, il faut en faire, Hugo, tu es un exemple.

[Hugues] Hugo ? Oui, Huguette.

[Nathalie] Excusez, Hugues, bravo, Hugues, tu es un exemple parfait de résilience, mais on s'adapte, on fait des sports, on vit pleinement, je te félicite d'avoir recommencé le vélo puis j'aurais aimé ça être là la journée où tu as repris le vélo après tant d'années.

[Hugues] Tu aurais pu prendre la photo de mon petit sourire niais de gars trop content de faire du bicycle. Merci Nathalie.

[Nathalie] Merci d'être venu à l'émission aujourd'hui, François, merci puis on rappelle aux auditeurs que s'ils veulent avoir de l'information, ils peuvent aller sur Facebook sur Tennistique, mais j'imagine qu'ils ont l'information aussi sur l'ASAQ.

[François] Oui, sur l'ASAQ, on a notre site internet qui devrait être prêt d'ici fin d'année, aussi.

[Nathalie] D'accord, donc on invite les gens à aller voir puis inscrivez vos jeunes à des activités, même s'ils ont une déficience, surtout s'ils ont une déficience visuelle. Bianka, merci, ça a été super intéressant.

[Bianka] Un plaisir, comme d'habitude.

[Nathalie] Bah oui, on se retrouve la semaine prochaine, alors merci à vous tous.

[Bianka] Bonne semaine.

[Nathalie] Bonne semaine.