

# Le para-sport ouvre le champ des possibles

**Jeux paralympiques de Tokyo (24 août - 5 septembre).** Nombreux sont les sportifs handicapés, engagés au Japon, à avoir progressé dans leur quotidien grâce au sport.

« C'est en voyant l'aménagement auto de l'un de mes premiers dirigeants que j'ai compris que je pourrai conduire, affirme Habb-Eddine Sebiane, ancien international français de foot-fauteuil électrique et fondateur de l'association Upsilon, dans les Hauts-de-Seine. **Ces exemples marquent dans la société.** » Ces modèles, on les trouve en parasport.

Un accident, une maladie incurable et la vie bascule. Bon nombre des athlètes présents aux Jeux paralympiques ont dû réapprendre tous les gestes de la vie quotidienne. « **Tous les rituels de la vie sont bouleversés** », résume l'escrimeur Yohan Peter, paraplégique à la suite d'une opération dont il aurait pu ne pas se réveiller.

Christophe Corompt, ancien joueur de rugby, a plongé sur un rocher après un match. Tétraplégique à 23 ans, il s'est retrouvé cloué dans un fauteuil. Routier de profession, autonome à souhait, il lui faut accepter, au départ, de ne pas pouvoir se débrouiller tout seul.

Le sport accélère le regain d'autonomie. « **Ce fut un grand bond en avant pour moi**, poursuit le joueur de l'équipe de France de rugby fauteuil, candidate à un podium aux Jeux de Tokyo. **M'entraîner, avoir un but à travers les matches en club, puis en équipe de France redonne du plaisir.** » Et développe la masse musculaire.

---

« Les sols ne sont pas toujours droits dans la rue »

---

Yohan Peter, infirmier coordinateur, approuve. Il a découvert le handisport en centre de rééducation et a commencé par le basket en fauteuil. Puis l'escrime a pris le pas. « **Cette discipline a eu un gros impact sur ma position dans le fauteuil**, assure celui qui vivra ses premiers Jeux à Tokyo. **Je me tiens plus droit. Je me sens aussi plus sûr pour effectuer mes transferts de mon fauteuil à ma voiture. J'ai ainsi moins d'hésitation pour amener mon fils en voiture au parc. Je sais que je vais gérer les quatre transferts nécessaires.** »

La pratique du sport permet aux sportifs de se familiariser avec leur environnement et les transports en commun de leur ville. « **Quand on sort du centre de rééducation ou tout est adapté, on prend un coup**, reprend Christophe Corompt. **Notre domicile n'est pas forcément aussi pratique, les sols pas toujours aussi droits dans la rue...** »

Le paratirathlète, Alexandre Paviza (50 ans), en fauteuil depuis 2009 et l'apparition d'une maladie auto-immune, a également gagné en sérénité et en confiance grâce à la pratique du sport. « **Et surtout du sport de haut niveau**, explique cet ancien garagiste à son compte habitant à Geneston, près de Nantes. **Avant,**



La triathlète vendéenne Gwladys Lemoussu s'est familiarisée avec la route grâce au sport de niveau.

Photo: FTR/ICOM

**quand je voyageais, je passais systématiquement par une agence. Aujourd'hui, j'organise mes périodes, tout seul. Je ne parle pas spécialement anglais mais je ne crains plus d'aller dans des pays anglophones. Je sais qu'on va se débrouiller.** » Son équipière en bleu, la Vendéenne Gwladys Lemoussu reconnaît que le haut niveau lui a permis d'être plus à l'aise au volant.

La confrontation et les échanges avec les pairs font gagner du temps. « **On apprend à contourner les obstacles par des astuces piquées aux uns et aux autres** », ajoute Paviza. Mieux maîtriser son fauteuil, posséder la petite roue à installer ponctuellement ou non sur le fauteuil, sont autant d'avantages pour aller faire ses courses. Le sport facilite aussi les échanges avec les valides, permet de se créer des cercles d'amis et de découvrir de nouveaux centres d'intérêt.

---

Se savoir handicapé l'a remotivé

---

Le sport peut aussi être un élément déterminant pour les personnes nées avec un handicap. Même léger d'apparence. Le cycliste breton Alexandre Léauté, né à Pontivy avec une hémiplégié il y a 21 ans, en attente. Ce passionné de vélo a longtemps concouru uniquement dans les pelotons valides.

Ce n'est qu'un peu avant la majorité qu'il se demande s'il serait éligible en handisport « **parce que je ne m'étais jamais considéré comme handicapé** ». Pourtant les tests sont sans appel. « **J'ai découvert que j'avais**

**95 % de force en moins dans ma jambe.** »

Cette explication scientifique a changé bien des choses dans son approche. « **J'ai mieux compris pourquoi je finissais souvent en queue de peloton en valide, sourit le double champion du monde 2021, souvent moqué durant ses années collèges. J'ai retrouvé de la motivation parce que parfois c'était un peu dur. Je continuais seulement par passion pour ce sport.** »

Idem pour la para-badiste du Rennes Etudiant Club, Faustine Noël. Comme son voisin de Pontivy, elle n'a pratiqué le « bad » qu'en valide pendant plus de dix ans. « **Lors d'un tournoi valide à Clisson, il y avait une démonstration de parabadminton, se souvient la jeune femme née à Nantes il y a 27 ans avec une déficience à la jambe droite. Un joueur et le coach m'ont vu jouer et m'ont demandé si je ne voulais pas tester le handisport.** » Après un petit temps de réflexion, Faustine Noël se décide. « **J'étais bien éligible** », enchaine la Rennaise, candidate au titre en double mixte et outsider pour un podium en double dames au Japon.

Elle aussi a vu la classification d'un très bon œil. « **Au départ, j'avais un sentiment d'imposture parce que je ne m'étais jamais considérée comme une personne handicapée. J'appelais ça un petit problème. Et je pensais simplement que j'étais nulle.** »

---

L'échec n'est pas de rater, mais de ne pas essayer

---

Depuis quelle concourt en para-

badminton, qui effectue ses premiers pas paralympiques à Tokyo, Faustine Noël a changé de braquet. « **Je suis passée en mode compétition, je m'entraîne bien plus et j'ai largement dépassé un niveau que je ne pensais jamais pouvoir atteindre.** » La confiance de l'étudiante en kiné a aussi été reboostée. « **J'ai effectué un gros travail de préparation mentale parce qu'avec le stress des compétitions de haut niveau, j'ai vu que mon handicap s'amplifiait. Que je contrôlais encore moins bien ma jambe droite.** »

Le déclic s'est avéré bénéfique à plus d'un titre. Sportivement évidemment. Mais dans son cursus étudiant aussi. « **J'ai compris, notamment, que la filière biologique et écologique que j'avais choisie initialement ne me correspondait pas pleinement. Du coup, j'ai basculé dans une école de kiné. Là, je sais que je suis sur la bonne voie.** » Normal pour cette as du volant.

Si le sport est l'école de la vie, le parasport, lui, transforme la philosophie de vie. Il peut être question de permis de conduire, souvent indispensable pour intégrer le monde professionnel et de l'entreprise en province, comme de meilleure maîtrise de son environnement ou développement de son réseau. « **On ne va pas lui présenter les choses qu'il ne peut pas accomplir**, développe Gilles de La Bourdonnaye, pongiste du Nantes TT. **On va mettre en place toutes les solutions possibles pour lui permettre de pratiquer dans les meilleures conditions et d'atteindre ses objectifs.** » Et les perspectives sont sans fin.

notre quotidien Julien SOYER.