Sensibilisation: « Le Vélo pour tous »

Jean-Yves Pervis, vice-président du CTM, nous raconte comment il est possible, non sans difficultés, de passer d'une vie de sportif valide à celle d'un sportif handicapé, et surtout comment continuer à œuvrer pour un nouveau projet collectif, car après avoir rendu bien des services au club, il continue, nous entraîne, et nous fait découvrir qu'avec du matériel adapté il est encore possible de se faire plaisir en roulant.

Je pense que pour bien comprendre l'approche de cette journée de sensibilisation de ce samedi de décembre 2018 à Maurepas, il faut revenir à la genèse de ce projet.

Nous étions à Flin en avril 2015 au 300 km qualificatif pour le Paris Brest Paris. Après avoir participé à cette épreuve en 2007, dans des conditions météo difficiles, j'avais décidé de refaire cette épreuve en autonomie totale, en prenant mon temps pour savourer l'ambiance de cette épreuve hors du commun. Ce 300 km qualificatif avait été difficile, mais j'avais terminé avec mes amis du club qui préparaient également PBP, mais chacun avait bien remarqué que quelque chose dans mon comportement n'allait pas : pour monter et descendre de vélo je manquais d'équilibre, et la chute n'était jamais loin. J'ai donc abandonné mon projet de PBP.

Engagé dans la flèche Maurepas Calais / Dieppe Maurepas, toutes mes craintes se sont confirmées et lors du séjour en Alsace ce fut ma dernière participation à une organisation club. J'ai encore continué à faire du vélo pendant un an, de plus en plus difficilement, et commencé mes nombreux séjours à l'hôpital. Sans qu'on puisse me donner d'explication j'ai

progressivement perdu l'usage de mes jambes.
En juin 2016 je suis monté sur mon vélo une dernière fois, et je suis tombé quelques mètres plus loin. C'en était fini avec une passion de plus de cinquante ans. Pendant quelques mois j'ai poursuivi la pratique du home-trainer, pratiquement chaque jour, de peur de perdre de mon tonus, mais faire cet exercice enfermé alors que dehors c'était l'été…. la déprime. Je ne pouvais pratiquement plus marcher et de nombreuses chutes, avec autant de luxations, ont eu raison de ma vitalité restante. Ce fut le moment le plus difficile. La médecine ne comprenait rien à l'évolution de ma maladie et ma situation se dégradait.
Je fus envoyé dans un centre pour essayer d'analyser ce qui fonctionnait encore et ralentir les méfaits de cette lente descente aux enfers. Un jour que tous les appareils du centre de rééducation étaient occupés, je me suis assis confortablement dans un fauteuil et pour m'occuper on a mis devant moi un pédalier. Bien installé, j'ai commencé à tourner les jambes, et j'ai vu que cela me décontractait. J'ai également réalisé que ces jambes qui ne me portaient plus avaient gardé de la tonicité, et que les muscles étaient encore bien là. Rentré dans ma chambre je pris mon ordinateur et dans un moteur de recherche j'écrivis « tricycle couché ».

En voyant ces machines, des images d'un départ d'un Paris Brest Paris, des vélos spéciaux me revinrent à la mémoire et au terme de cette investigation documentaire j'écrivis à Philippe de Vélofasto, premier site accessible, pour avoir des informations. Quelques jours après j'avais un entretien très enthousiaste avec Philippe, un passionné très au fait des vélos couchés, et dans la semaine qui suivait, j'étais chez lui pour faire un essai. Ce fut une révélation. A l'issue de cet essai j'investissais dans mon trike un ICE Adventure très polyvalent.
A la fin de l'été 2017 je prenais possession de mon trike, et avec l'aide de beaucoup d'amis du CTM, que je ne remercierai jamais assez, je multipliais les sorties qui au fil des kilomètres devenaient de plus en plus faciles. J'avais trouvé la solution pour sortir de chez moi.
Parallèlement à cela, la vie au quotidien devenait difficile, la déconnexion au monde se produisait de façon inexorable, non seulement pour moi mais aussi pour mon épouse, sans qui rien ne serait possible. Mes amis étaient toujours disponibles pour sortir avec moi, mais je voyais bien que je ne partageais plus la même pratique du vélo et cela me déprimait.
Dans la région, pas un trike à l'horizon. Personne n'est donc dans ma situation ?
Je commence alors à communiquer auprès de la Fédération (FFvélo). Je rentre en contact avec Martine CANO, présidente, qui prend en compte ma démarche et la fait

suivre. J'adhère à l'association des vélos couchés (AFV), et je m'inscris sur un forum où les utilisateurs de vélos couchés échangent, Forum du Vélorizontal afin de comprendre les préoccupations de ces utilisateurs.

Patrick TOURETTE, président de Handi roues loisirs est moniteur fédéral à la FFVélo, délégué commission « Vélo pour tous » CoReg IdF, et délégué commission sécurité CoDep 91. Il est informé de ma démarche et me contacte pour me proposer de rejoindre ce groupe initié par le comité Ile de France de FFVélo. Le but est de fédérer les moyens et les actions menés par les sections handicap des 317 clubs FFVélo d'Ile de France. A ma grande surprise seul le Cyclo Club de Croissy sur Seine (CCC), qui mène une action auprès des non voyants, dispose d'une section handisport et en fait la promotion. Le CCC propose des pilotes de tandem en partenariat avec Echappées belles qui est une association de personnes ayant une déficience visuelle.

De toute évidence je réalise que le handicap fait peur, car il envoie une image qui dérange.

Souhaitant élargir ma culture du handisport, je me suis rendu début juin 2018 aux championnats de France Paracyclisme à Châtellerault. Je découvre une ambiance qui me fait du bien, un accueil chaleureux où mon fauteuil est le bienvenu. Je découvre une discipline qui me fascine : Le handbike

Pratiqué par des personnes essentiellement paraplégiques, toute la motricité est dans les bras. Ce handicap étant souvent issu d'accidents, il touche donc des jeunes gens. La pratique du handbike développe les bras et en fait des athlètes exceptionnels (voir article sur le Mag du CT Maurepas.

Pour faire le tour de la question il me manque donc un club handisport loisir pratiquant le handbike à proximité. Ce club existe tout près de Maurepas, c'est le VCESQY Handisport. Thierry FABRE, président du Vélo Club d'Elancourt Saint Quentin en Yvelines a accueilli Eric CASTALDI. Passionné de VTT, Eric a été accidenté en 2011. Paraplégique depuis, mais déterminé à poursuivre une activité sportive, il a créé une section handisport, essentiellement autour du handbike. Ne pouvant plus faire de compétition il a développé la pratique du

handbike loisir tous chemins, ce qui le rend accessible au plus grand nombre. Pour me joindre à eux j'ai proposé d'ouvrir une section handisport au CTMaurepas, avec comme thème les maladies neurologiques. Grâce à un appel à projet de FFVélo, en partenariat avec AG2R la Mondiale nous allons être doté d'un trike et d'un tandem prochainement. Avec Handi Roues Loisirs nous touchons le handicap mental (voir reportage dans un centre de jeunes adultes handicapés), avec le C.C.Croissy sur Seine, le handicap visuel et avec VCESQY handisport, le handicap physique nécessitant une motricité manuelle.

Maintenant il faut être visible et sensibiliser les personnes valides. Se faire connaître, dire à tous que nous sommes là et que nous voulons vivre avec eux et les sécuriser, car un jour ils peuvent avoir besoin de nous. Toutes ces structures handisports ont été initiées par des personnes en situation de handicap. La grande majorité des clubs, voire certains Codep, ne veulent pas entendre parler du handicap dans leur structure. Donc c'est à nous de faire le forcing.

Déjà fin juin 2018 à Maurepas, nous avions présenté, avec le concours de Vélofasto qui avait fait le déplacement depuis Rennes, et Handi Roues Loisirs, un certain nombre de machines (voir article).

Ce samedi de décembre, pour clore la semaine du handicap, que la commune de Maurepas organisait pour la seconde année, nous avons eu la possibilité et le plaisir de présenter au milieu du marché de Maurepas, toutes les solutions à disposition des personnes en difficulté.

Patrick Gillard-Chevallier pilote de tandem et Dominique Boucheron, non voyante sont venus de Croissy s/Seine à vélo, sous la pluie pour nous présenter cette possibilité. Patrick Tourette nous avait délégué Jean-Louis Temblais qui nous avait amené des tricycles et un tandem Pino. Eric Castaldi et son épouse Isabelle avaient mis deux handbikes à notre disposition.

Cette matinée, malheureusement perturbée épisodiquement par la pluie, fut une belle réussite. Je souhaitais d'abord sensibiliser les adhérents valides du club. Ils sont venus nombreux et prirent un réel plaisir à essayer toutes ces montures. Ils ont réalisé ce qu'il fallait d'efforts à des personnes diminuées physiquement pour continuer à vivre par le sport et y trouver du plaisir. Ils ont pu s'entretenir avec ces mêmes personnes et réaliser à quel point ils ont une soif de vivre et de partager leur expérience. Eric, par exemple a emmené plusieurs membres paraplégiques de sa section handisport cet été faire du rafting et du parapente à Samoëns, rien ne les arrête.

Ce fut également l'occasion d'associer nos élus, Grégory Garestier, Maire et Emmanel Dutat, qui nous apportent une aide précieuse dans nos organisations. Je pense qu'ils ont été impressionnés par l'extraordinaire motivation de toutes ces personnes souvent en souffrance mais toujours prêtes à se dépasser…pour vivre la même vie que tout le monde

Pour moi le moment d'émotion de cette matinée fut la présence de Jean-Yves SOUTIF. Depuis ce 25 août 2016, jour où ce put…de camion lui a emporté sa jambe, Jean Yves n'avait pas retrouvé l'occasion de pédaler. Son sourire faisait plaisir à voir, c'était un moment très fort quand on imagine les mois de souffrance pour en arriver là.

Très rapidement il a pu s'adapter, prendre ses marques et il s'est élancé sur la piste comme si de rien n'était. Là encore je souhaite associer Annie son épouse, car dans toute reconstruction réussie il y a un aidant.

L'accident ou la maladie c'est difficile pour la personne concernée mais la souffrance globale est identique pour les deux

L'autre moment fort fut la venue de notre amie Sylvie Parayre. Victime d'un Accident Vasculaire Cérébral le 27 novembre 2017. Elle se remet doucement des séquelles de cet accident. Nous étions particulièrement heureux de la retrouver parmi nous. Il était prématuré d'envisager de lui proposer de faire un tour en tandem, mais là encore, avec l'aide de Xavier, son mari, lui même grand cycliste, ce n'est que partie remise.

En organisant cette journée j'y avais associé également notre amie Josette Lefort, victime d'un grave accident le 27 avril 2017 lors d'une sortie avec le club et aujourd'hui paraplégique. Elle est maintenant partie près de ses enfants dans la région lyonnaise et nous a envoyé un très gentil mot d'encouragement pour cette journée.

C'était une première à Maurepas et il y en aura d'autres. Des activités en commun avec les autres clubs handisports sont également prévues. Cette sensibilisation a pour but de faire tomber certaines barrières. Le monde associatif est un tout.

Le CTM, club cyclotouriste de la FFVélo, doit être en mesure d'accueillir tous ceux qui aiment le vélo, sans limite d'âge, et proposer une pratique adaptée au fil du temps aux besoins et à l'envie de chacun. C'est un lieu de partage d'expériences, de convivialité, de solidarité, qui peut s'exprimer sous l'aspect balade et tourisme, mais aussi dans le dépassement de soi sur de grandes randonnées comme Paris Brest Paris. Chaque pratique doit s'organiser, se prendre en charge, se donner des objectifs et le moyen de les atteindre. Il y a également un temps pour se rencontrer, pour découvrir qu'en dehors du vélo, nous avons peut être d'autres passions en commun, et à certains moments de la vie, qui n'est pas toujours un long fleuve tranquille, besoin les uns des autres.

Le vélo pour tout le monde

Texte : Jean Yves PERVIS
Photos: Frederic CRESPO / Hubert SERAI