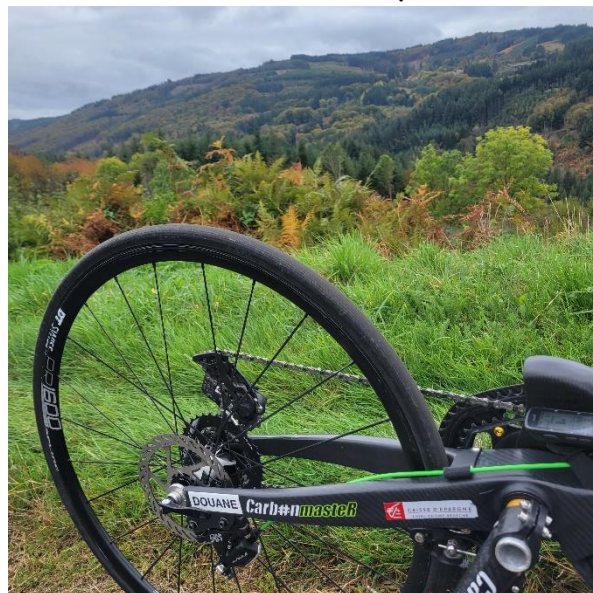




## Newsletter n°4, septembre 2022

Bonjour à tous,

L'automne est arrivé et il est bientôt temps pour moi d'effectuer ma coupure annuelle pour recharger toutes mes batteries avant de repartir sur la route de Paris 2024 qui s'annonce longue et difficile mais aussi très excitante. En attendant je continue mes entraînements handbike tout en y associant d'autres activités physiques tel que le tennis en fauteuil et debout, le vélo normal et du CrossFit en groupe, tout cela pour garder la forme sans saturer du handbike. Je réponds aussi à quelques sollicitations pour Paris 2024 et pour les collectivités.



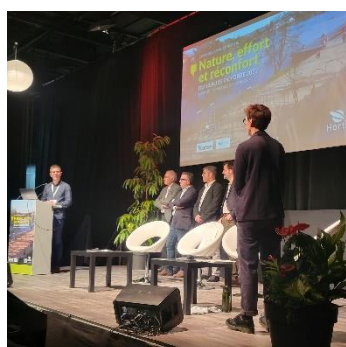


Le samedi 08 octobre, j'ai été convié par Paris 2024 et le CPSF à participer à la première journée paralympique qui se déroulait place de la Bastille à Paris. Une grosse manifestation où de nombreuses personnes ont pu découvrir de nombreux sports paralympiques et échanger avec des athlètes paralympiques tel que moi. Une journée sous un beau soleil et une très belle ambiance !

Le mercredi 12, j'ai participé au forum « terre de jeux 2024 » organisé conjointement par le département de la Loire, le CDOS et l'UNSS42. Plus de 500 élèves de différents collèges du département ont pu s'essayer à de nombreux sports paralympiques et olympiques. Je me suis promené ainsi que d'autres sportifs du département sur les différents ateliers afin de témoigner de mon expérience d'athlète de haut niveau et d'échanger avec les jeunes sur le sport et aussi sur le handicap.



Le jeudi 13, l'association HORTIS qui regroupe les responsables des espaces verts en ville organisait son congrès à Roanne autour du thème « Nature, effort et reconforts » et j'ai pris la parole en ouverture afin de raconter mon parcours de vie et sportif. J'ai pu expliquer en quoi le fait de me dépasser au quotidien dans le milieu naturel m'a permis d'accepter mon handicap et était devenu essentiel dans mon équilibre sans oublier d'énumérer mon palmarès, mdr.



Pour clôturer cette saison, j'ai décidé de participer à une compétition de tennis fauteuil, histoire de découvrir une autre ambiance de compétition et de nouveaux athlètes. Ce tournoi se disputait du 14 au 16 à Villers-lès-Nancy près de Nancy. 3 jours de matchs, environ 10h30 sur les courts avec 3 matchs en simple et 3 en double pour un bilan de 2 victoires et 4 défaites. Mon objectif était de m'amuser mais mon instinct de compétiteur me poussait à m'agacer un peu quand mon jeu laissait à désirer, surtout que mon niveau tennistique n'est pas haut, mdr. J'ai toutefois pris du plaisir et surtout découvert un autre univers et de belles personnes avec leurs propres histoires de vie.



Place maintenant au repos, 2 à 3 semaines sans sport, à profiter de ma famille et à m'occuper de l'entretien de ma maison ainsi que de la révision de mes handbikes. L'occasion aussi de faire le bilan et de préparer la saison prochaine afin d'être encore plus fort.

# A bientôt