4083

Un homme en or

Dur au mal, exigeant et obstiné, Patrick Moyses porte en lui la marque des champions. Cet Alsacien, paraplégique, a parcouru le monde et connu les plus grandes joies à travers sa passion : le sport de haut niveau, qu'il pratique depuis trente ans. Aujourd'hui, cette âme généreuse se veut un exemple pour des jeunes en manque de repères et partage ce que le sport lui a donné, notamment *via* la pratique du handbike. Toujours à l'affût de nouvelles expériences à mener.

Plusieurs spécialistes se succèdent au long de l'année 2009 pour déceler l'origine du mal. L'hypothèse d'un cancer est d'abord évoquée, heureusement refoulée. On lui administre ensuite un traitement contre les troubles du sommeil, en vain. Les souffrances endurées par Patrick Moyses, alors âgé de 48 ans, persistent, prégnantes et mystérieuses. Avec pour principal symptôme un état constant de fatigue avancée : « *Je ne me sentais pas bien, je n'arrivais plus à réaliser seul mes transferts en fauteuil. J'avais même du mal à aller chercher le courrier...* » Un comble pour cet Alsacien à la carrure impressionnante. Une remise en cause terrible, surtout, pour ce champion dont les trente dernières années ont été rythmées par la pratique sportive de haut niveau.

L'énigme est enfin élucidée en fin d'année quand d'énièmes analyses décèlent un manque prolongé... d'activité sportive : « *J'avais arrêté de m'entraîner depuis que j'étais devenu entraîneur de l'équipe de France de handbike en 2008. J'étais en fait en manque d'endorphine, une substance que j'avais pris l'habitude de sécréter au cours de ma carrière.* » Début 2011, à la fin de sa mission fédérale, Patrick Moyses reprend enfin l'entraînement intensif, retrouve ses sensations, son physique d'armoire à glace et son moral de compétiteur. Il sue, souffre et vit de nouveau. Son dicton favori, inscrit en allemand sur le volant de son handbike, prend alors tout son sens : *Schmerz = schwäche die deinen Körper verläBt.* La douleur, c'est la faiblesse qui quitte ton corps. L'expression n'est pas anodine : dans son esprit, c'est d'une douleur saine et libératrice dont il est question. Celle qui le guide et le motive depuis ses débuts sportifs. Celle qui lui permet de mener une vie des plus épanouies depuis la terrible agression dont il a été victime il y a trente ans.

UN HOMICIDE DÉGUISÉ EN SUICIDE

L'histoire remonte au soir du 28 janvier 1980 quand son corps est retrouvé inerte sur une voie de chemin de fer. Un train vient de lui rouler dessus alors qu'il se trouvait étendu sur les rails. La moelle épinière broyée, Patrick est désormais paraplégique. La thèse du suicide est tout d'abord avancée et relayée par la presse locale. Problème, il ne garde aucun souvenir de sa soirée et ne croit pas à cette conclusion : « *Une enquête menée quelques mois plus tard a prouvé que le train était passé sans me toucher ! J'avais été victime d'un homicide et les agresseurs avaient fait passer ça pour un suicide... Cette histoire a fait du tort à mes parents, car le suicide était considéré comme une tare à l'époque. Cette rumeur me préoccupait tellement qu'elle m'a aidé, je pense, à occulter le fait que je n'allais plus pouvoir marcher.* »

Après avoir frôlé la mort, Patrick se refait une santé morale au sein même du centre de réadaptation de Mulhouse. L'ambiance qui y règne n'invite pas à la sinistrose ni à la lamentation. « *Je me suis tout de suite lié d'amitié avec les autres pensionnaires. On organisait beaucoup de fêtes et nos familles préparaient souvent à manger pour tout le monde. Aujourd'hui, malheureusement, les gens restent enfermés dans leur chambre à jouer à la Playstation ou à regarder la télé, en se disant :* "Mince, je suis handicapé." *Nous, on s'amusait tellement qu'on n'avait pas vraiment conscience de notre état.* »

taux d'endorphine se situe alors au plus haut : « *Gagner est toujours un moment d'extase exceptionnel, inexplicable, que j'ai recherché durant toute ma carrière.* »

On pourrait croire le champion obnubilé par ses performances, seulement préoccupé par son confort moral, ses voyages exotiques et sa vie trépidante d'athlète. Après tout, il ne serait pas le premier du genre.

Patrick évolue pourtant dans une catégorie beaucoup plus altruiste et généreuse. Il voit dans la pratique du handbike un moyen idéal d'offrir une activité saine aux jeunes en situation de handicap et crée, en 1997, une école de sport au sein de son club, l'ASF Mulhouse, pépinière de champions fondée six ans plus tôt avec deux amis. « *Quand j'ai commencé le handbike, j'ai compris que je pouvais être un exemple, une locomotive pour les jeunes. Je voulais redonner ce que le sport m'avait apporté.* »

Tous les mercredis, il dirige l'entraînement autour de la piste située, comme un symbole, au sein du centre de réadaptation qui l'a accueilli trente ans plus tôt. Volontiers gouailleur et "grande gueule", toujours charismatique et rieur, le coach sait également se montrer exigeant envers ses jeunes licenciés. Ce fils de mineur, dur au mal, sait combien le manque d'envie et de dépassement de soi peuvent s'avérer fatals dans le monde du handicap. « *Les jeunes sont trop tentés de rester à la maison. Mais s'ils ne se bougent pas, ils sortent de la réalité et n'ont plus goût à rien. Je les stimule donc sans arrêt. Le sport, finalement, n'est qu'un prétexte pour rendre les gens heureux.* » Nombreuses sont les histoires qui témoignent de cette force unique : « *Une fois, un jeune myopathe en fauteuil électrique a réussi à faire un tour de piste complet en handbike. Sa maman pleurait de bonheur sur le côté… Ces moments sont magiques.* »

La fin d'année 2011 s'annonce comme celle des grands rendez-vous. Le club fêtera ses 20 ans tandis que Patrick Moyses, lui, deviendra cinquantenaire. L'heure de prendre un repos bien mérité ? « *Au contraire, j'ai compris que le sport faisait partie de ma vie, qu'il était bon pour mon moral et mon physique. Ça fait trente ans que je fais tout ce que j'aime et plus je vieillis, plus j'ai envie de tout découvrir et tenter de nouvelles choses. Le fait d'être un exemple pour la jeunesse, mais aussi et surtout d'être une fierté pour ma fille de 13 ans, me motive à avancer.* » Patrick n'a pas fini de souffrir heureux. ●

Texte Pascal Stefani / Photos Nicolas Gallon/Contextes

Ces deux dernières années, les ventes de handbike version loisir se sont envolées. Ainsi, chez Spokes'n Motion, leader européen de la distribution de matériels handisport, elles ont doublé.

tant fièrement ces vélos d'un nouveau genre, dont l'esthétisme et la modernité n'ont rien à envier à ceux des personnes valides. Difficile également de ne pas constater leur succès auprès des visiteurs. Tel celui-ci en admiration devant la ligne agressive d'un modèle entièrement dédié à la course, condensé de technologies et de matériaux dignes d'une navette spatiale (carbone, titane…). Ou bien cette famille en pleine réflexion devant une version plus sage, mais suffisamment équipée pour une sympathique virée en campagne.

Ainsi, le handbike plaît. Et pas que sur les podiums des salons car les ventes s'envolent. « *Sur ces deux dernières années, nous avons doublé le nombre d'exemplaires vendus* », explique Sandrine Duffaud, de Spokes'n Motion. Cette société, leader européen dans la distribution de matériel handisport, s'est spécialisée dans la commercialisation et la distribution de modèles provenant de divers fabricants. « *Parmi nos clients, il y a des associations mais également de plus en plus de particuliers. Certains acquéreurs sont justement "victimes" du succès de l'objet. L'indisponibilité croissante des tricycles en association ou la difficulté d'un prêt est en effet à l'origine de leur motivation à en acheter un rien que pour eux !* »

À CHACUN SON MODÈLE

Bien que l'activité s'ouvre au plus grand nombre, quelques précautions restent à prendre avant de se lancer dans l'aventure. D'autant plus qu'avec un tarif d'entrée de l'ordre de 3 000 euros (prix justifié par la réalisation d'un ensemble châssis, fauteuil et roues, complété d'un système de propulsion sophistiqué, avec plateaux, dérailleurs et manivelles), le droit à l'erreur n'est pas de rigueur. Comme le précise Sandrine Duffaud, « *chaque modèle a sa spécificité et sera plus ou moins adapté selon les capacités mais aussi le poids et la taille de la personne. Second paramètre : le type d'utilisation. Plutôt asphalte ou terre battue ? Délicat de trancher tant que l'on n'a pas vraiment essayé…* ». Alors, afin de préciser quels sont les différences et avantages selon que l'on penche vers la balade ou la compétition, voici quelques éléments de réponse.

COMPÉTITION : DES RECORDS DIGNES DU CYCLISME "TRADITIONNEL"

Longue distance, contre la montre, coupe ou championnat du monde, voire Jeux paralympiques… : « *L'école de la compétition nécessite des qualités morales affirmées*, détaille Patrick Moyses. *De la volonté, de*

2001 : le handbike reconnu par la FFH

Reconnu au niveau fédéral en France depuis 1973, le cyclisme handisport (solo ou tandem) s'est tout d'abord intéressé aux handicaps visuels et physiques, ces deux catégories ayant chacune leur propre organisation et leur propre circuit de compétitions.

En 1996, après les Jeux d'Atlanta, l'ensemble des pratiques ont été regroupées au sein d'une même commission sportive (para-cyclisme) avec une équipe de France unique et un même circuit de compétitions nationales et internationales. Bien qu'existant depuis la fin des années 90, ce n'est qu'en 2001 que la Fédération française handisport (FFH) a intégré le handbike.

LOISIR : DIVERSITÉ D'UTILISATION ET PRATIQUE SANS RISQUE

Le volet compétition ne concernant qu'un nombre constant de passionnés, les nouveaux pratiquants sont séduits en majorité par l'option ludique. « *L'intérêt croissant pour le handbike*, explique Sandrine Duffaud, *résulte de la combinaison de deux avantages : une grande diversité d'utilisation et une pratique sans risque, accessible à tous, quel que soit le handicap.* » Cet accès facilité repose sur le principe même du vélo à main : « *Il s'utilise sans contrainte particulière*, développe Patrick Moyses. *Le pilote est assis dans une position ergonomique et naturelle. Avec trois roues, il n'y a pas besoin d'équilibre et un débutant se sentira rapidement à l'aise. Les sensations de vitesse et de plaisir arriveront ainsi très vite.* »

Le bon usage des bras (rappelons-le : la propulsion de l'engin se fait manuellement), seul obstacle à la pratique du sportif tétraplégique ou atteint de déficience musculaire, est en train de s'estomper avec l'arrivée sur le marché de versions à assistance électrique. À compléter de freins par rétropédalage, de poignées adaptées et d'une barre horizontale pour aider au passage des vitesses.

Autre raison de l'engouement observé, la convivialité. Témoin privilégié, Patrick Moyses raconte : « *On pratique de plus en plus pour le simple plaisir d'une sortie en famille ou avec des amis, valides ou pas.* » Dernier bénéfice, les bienfaits pour la santé d'une activité physique. Quelques minutes de dépense physique régulière luttent contre la surcharge pondérale ou l'obésité et ont un impact positif sur le bon fonctionnement cardio-vasculaire et le bien-être psychologique [2]. « *Des sportifs confirmés se servent d'ailleurs du handbike comme sport d'appoint afin de parfaire leur préparation physique* », précise au passage l'ancien champion.

Compétition ou loisir, le handbike (et le cyclisme handisport en général) apporte donc beaucoup à différents niveaux, ce qui compense des tarifs conséquents. « *Ce sont*, comme le résume Christian Grenouiller [3], *la richesse d'une grande diversité de pratiquants, une possibilité de rencontres conviviales multi-handicaps et valides, une hygiène de vie, une promotion et une intégration.* »

Compétition : une histoire de catégorie

La pratique haut niveau vous tente ? Sachez, au préalable, que le vélo à main de compétition suit les règles établies par l'Union cycliste internationale (Uci). Cette association classe les compétiteurs(trices) dans quatre catégories spécifiques définies sur la base des capacités de la personne : H1 (tétraplégiques et assimilés), H2 (paraplégiques hauts et assimilés), H3 (paraplégiques bas et autres handicaps) et H4 (athlètes à genoux ou doubles amputés). Quel que soit le handicap, un jeune coureur ne sera pas admis (catégorie "jeunesse") avant l'année de ses 14 ans révolus. Pour plus de détails : www.uci.ch, onglet "Règlements" (à droite), puis "Titre XVI Para-cyclisme".

QUELQUES LIENS UTILES

- > http://paracyclisme-handisport.fr
- > www.handisport.org/content/competition/cyclisme.php
- > www.handbike.fr
- > www.spokesnmotion.fr/1-34915-Handbike.php

Texte Olivier Clot-Faybesse / Photos Nicolas Gallon/Contextes

Convivial, le handbike se pratique de plus en plus pour le plaisir d'une balade en famille ou entre amis, valides ou pas.

(2) À lire dans le dossier *Faire Face* de mars 2010 sur les bienfaits du sport.

(3) Ancien directeur technique de la Fédération française handisport.