

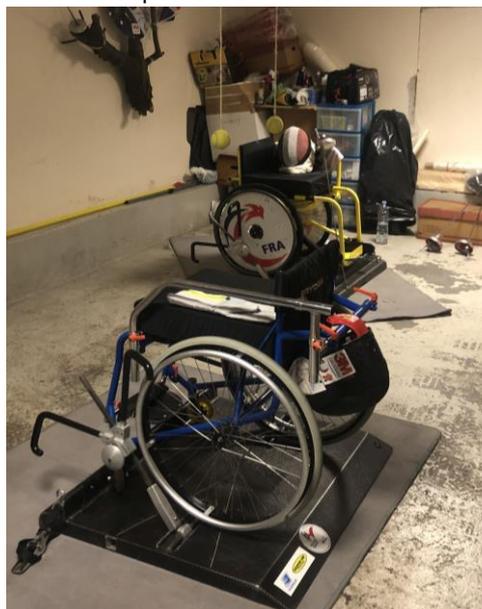
EDITION SPECIALE

"Ensemble pour le développement du Mouvement Sportif !"
Jean-Claude JOUANNO, Président du CDOS Rhône-Métropole de Lyon

JOURNAL D'UN CONFINÉ : GAËTAN CHARLOT

"D'abord, je l'avoue, le confinement, je ne l'ai pas vu venir. Pris dans une routine quotidienne infernale de 7h à 22h, partagé entre les cours à l'INSA, les entraînements d'escrime et la focalisation sur mes objectifs de compétition de ce printemps, j'ai suivi de loin la montée du problème, sans prendre réellement conscience de la gravité de la situation. Ou, pour être plus sincère, je pense que je ne voulais pas croire à cette éventualité au vu de tous les sacrifices consentis depuis septembre pour être prêt à 120% pour l'enchaînement des compétitions entre mars et avril.

Au dernier moment en revanche, j'ai compris qu'une fois la décision de confinement prise, cela allait durer très longtemps. J'ai récupéré, avant que tout ne soit fermé, l'essentiel du matériel d'entraînement pour monter dans mon garage un atelier d'exercices qui tient la route.



J'habite une maison à la campagne avec un grand jardin. Sur le papier, cela ressemble à des conditions de confinement idéales. Idéales, oui, mais pour une personne valide. En fauteuil roulant, aucun avantage : pas de trottoir accessible depuis la maison située sur une route en pente, une longue ligne droite où les véhicules circulent très vite donc impraticable et dangereuse ; et l'avantage du jardin (lui aussi en pente terrible) est tout relatif quand on ne peut se déplacer qu'en fauteuil. Seuls avantages, ma fenêtre de chambre donne sur la nature et nous avons une terrasse accessible en fauteuil. J'ai donc respecté le confinement à la lettre et ne suis sorti qu'une fois en 30 jours pour me rendre chez mon médecin pour le renouvellement de mon traitement.

CONFINEMENT...

Ma vie a changé du jour au lendemain. Moi qui n'étais à la maison quasiment que pour dormir (partant à 7h le matin pour rentrer à 22h le soir), j'y suis désormais 24h/24h depuis 30 jours. Quel décalage !

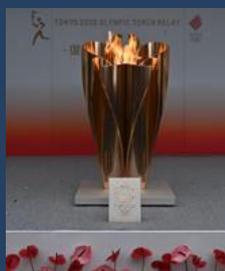
D'abord, et surtout, j'ai été totalement perturbé par cette pandémie et les incertitudes qu'elle allait engendrer sur la suite de ma saison internationale.

Je venais de réaliser une belle performance en Coupe du Monde (13^e en Hongrie) et j'avais remporté la première compétition nationale en 2020. Je me sentais bien, en pleine forme pour réaliser une performance aux Championnats du Monde U23 qui devaient avoir lieu en Thaïlande en avril, juste après une épreuve de Coupe du Monde seniors au Brésil fin Mars. Mais les annulations se sont enchaînées et mon planning de compétition s'est vidé, en tout cas jusqu'en juillet.

J'en ai donc profité pour me concentrer à fond sur la réorganisation et le suivi de mes cours à distance avec l'INSA. A ce sujet, je dois reconnaître qu'ils ont fait preuve d'une réactivité d'organisation et d'une qualité d'enseignement à distance assez extraordinaire. En une semaine, ils ont mis en place une plateforme de cours interactive avec un investissement conséquent des professeurs concernés, tant et si bien que la qualité du niveau de la formation n'a absolument pas pâti des conséquences du confinement."

ET LES JEUX PARALYMPIQUES ?

"Au début du confinement j'étais plutôt démoralisé, KO, car, à l'époque, et pendant quelques jours encore, il était toujours question de maintenir les Jeux de Tokyo 2020, mais sans participation aux 4 dernières compétitions internationales programmées cette fin de saison, je savais que mes chances d'être sélectionné s'amenuisaient. Puis, il y a eu cette décision de report des Jeux pour 2021 qui m'a complètement reboosté. De nouveau, j'y voyais plus clair en termes d'objectifs même si, à ce jour, on a aucune information sur un futur calendrier de compétitions, sur les modifications ou non des critères de qualification pour Tokyo 2021. En tout cas, aujourd'hui, je suis prêt et plus déterminé que jamais à me battre jusqu'au bout pour aller décrocher une sélection aux Jeux Paralympiques Tokyo 2020... en 2021 !"





UN QUOTIDIEN PROGRAMMÉ !

"Confinement ne veut pas dire suspension de l'entraînement mais implique un entraînement différent. Pendant cette période, priorité est donnée à la préparation physique. Mon préparateur physique m'a établi un programme d'entraînement quotidien et très chargé, adapté à mes besoins et axé sur mes lacunes physiques en escrime. Je pratique des exercices d'escrime sur cible mobile en effectuant environ 4 séances d'une heure et demie par semaine.

A côté de cela, il m'arrive aussi de pratiquer l'escrime en visioconférence, soit avec des partenaires d'entraînement, soit avec les conseils d'un Maître d'armes. C'est plus sympa, côté motivation et partage de l'effort ; cela rend, quoiqu'on en dise, l'entraînement plus dynamique. Je continue également mes séances de préparation mentale avec mon coach. Les séances ont été aiguillées sur l'aspect de la continuité d'un entraînement sans opposition et sans perspective de compétition.

On travaille donc entre autres sur des exercices de simulation motrice sensés reproduire la gestuelle sportive en pensée.

Le travail mental est important pendant cette période. Il faut savoir se laisser envahir par des émotions positives qui vont nous faire du bien et nous permettre de maintenir une confiance en soi.

C'est également le moment idéal pour se détacher de la spirale infernale sport et études et de se permettre des temps de relaxation et de loisirs qui, le reste de l'année, sont plutôt synonymes de frustration, tels que les jeux vidéo, la cuisine, le ping pong ou une simple sieste..."



Contacts : 04 72 00 11 20
rhone@franceolympique.com

PARTICIPER AU JOURNAL D'UN.E CONFINÉ.E

Vous êtes sportif.ve.s et souhaitez partager et raconter votre quotidien confiné, n'hésitez pas à nous contacter pour paraître dans cette newsletter Handi'rect !



DES BONNES NOUVELLES AUSSI

"Finalement, contre toute attente, le temps passe relativement vite. Depuis le 18 Avril, je suis en vacances scolaire de Pâques. Je verrai peut-être les choses différemment après.

En tout cas, j'ai pu mesurer pendant cette période la qualité de mon entourage (sportif et personnel).

D'ailleurs, je tiens à profiter de cet article pour remercier chaleureusement TRAJEOH Mission Handicap du Groupe Vinci et en particulier Madame Françoise Duverger de m'avoir apporté en cette période délicate leur soutien en tant que tout nouveau mécène.

Cela fait extrêmement plaisir en plein confinement de voir des entreprises continuer de se mobiliser vis-à-vis des sportifs en situation de handicap. Je n'oublie pas non plus Emmanuelle Thomas, via son action dans le club des partenaires H+ Sport qui a permis ce soutien.



Indépendamment de mon cas, ce qui bien sûr me fait plaisir, c'est que je vois, via les différents réseaux sociaux, mes connaissances ou les sites internet spécialisés, que le monde handisport se mobilise tout particulièrement durant cette période de confinement, à tout le moins reste actif, malgré les difficultés liées à notre état. Effectivement, nous avons besoin d'un matériel spécifique peu compatible avec notre environnement à la maison, mais néanmoins, comme les valides, nous avons des idées et trouvons des solutions afin que le confinement, bien que subit, soit actif et synonyme d'épanouissement et de créativité.

Mais nous, nous avons un avantage : en handisport, système D ne rime pas avec confiné ! Toute l'année, nous nous débrouillons pour pratiquer dans les meilleures conditions possibles nos sports respectifs. Et ce n'est pas ce confinement qui va nous arrêter..."

FAITES DU SPORT HANDI!