

RENCONTRE

Rémy Taranto
« Londres a mis une pierre, Paris a fini » p.6

REPORTAGE

Un Comité départemental handisport proactif p. 3

L'ÉPREUVE

A photograph of an indoor swimming pool. A swimmer wearing a white cap is in the center of the frame, swimming away from the camera. The pool is divided into lanes by red, white, and blue lane lines. The water is clear blue. In the background, there are white benches, a digital display showing '1:44' and '1:44', and red and white triangular flags hanging from the ceiling. The pool deck is visible on the left and right sides.

NAGER POUR EXISTER

**Immersion dans le Club
handisport aixois p. 4-5**



Les Jeux Paralympiques 2024 : un héritage décevant

2,5 millions. C'est le nombre de billets vendus pour les Jeux Paralympiques 2024. Si cette édition a été, de façon surprenante, synonyme d'effervescence pour toute la France, il n'y a eu en réalité que peu de retombées.

À travers ces six pages, la rédaction a couvert le handisport de haut niveau afin de donner du crédit à ceux qui, après les Jeux, s'indignent encore de la faible considération de leur pratique. Les compétitions départementales et régionales ne sont pas davantage mises en avant par les médias locaux.

Il en est de même pour les actions locales menées toute l'année pour promouvoir l'inclusion par le sport des personnes en situation de handicap. Pourtant cette pratique permet à ces athlètes de trouver leur place dans une société qui, au quotidien ne leur en fait pas. Les initiatives existantes sont invisibilisées par un public qui s'en désintéresse dès lors que les médailles olympiques ne pleuvent.

Les acteurs locaux s'efforcent pourtant de trouver des oreilles attentives, en vain. Nous avons donc fait le choix de répondre à leur appel et de porter haut et fort leur parole. L'objectif : faire entendre différentes voix afin de croiser les points de vue.

La rédaction s'est engagée à remettre en lumière les athlètes en situation de handicap mais aussi leurs accompagnants dans la préparation des compétitions. Le manque accru d'informations pour ce secteur a renforcé notre volonté de valoriser l'inclusion des para-athlètes.

Pour ce faire, les journalistes ont choisi d'interroger le Comité départemental handisport des Bouches-du-Rhône, l'entraîneur principal de natation du Club handisport aixois ou encore le médaillé de bronze en aviron Remy Taranto. Ils ont à travers ces pages exprimé leurs ressentis vis-à-vis de l'après Paris 2024. L'occasion pour le public de se plonger dans ce milieu encore méconnu et marginalisé.

Marianne Courbon

Rédactrice en chef :
Marianne Courbon

Secrétaire de rédaction :
Marius Linarès

Journalistes :
Marianne Courbon
Lena Kostic-Aleksic
Marius Linarès
Emma Peres

Sous la direction de Damien Frossard

Un Comité départemental handisport proactif



Le Comité département handisport prépare l'avenir.

Le Comité départemental handisport des Bouches-du-Rhône se prépare pour les Jeux régionaux de l'Avenir handisport. Cette antenne de la Fédération française veille depuis 1983 à l'accompagnement des sportifs et à la promotion de leurs performances. Avec ses 46 clubs affiliés, l'association mène une politique de diversification exceptionnelle pour satisfaire les besoins de leurs adhérents.

Premier à l'échelle régionale et deuxième au niveau national, le Comité départemental handisport gère les publics en situation de handicap moteur et sensoriel. Il propose à ses membres près de cinquante disciplines sportives paraspport sur le territoire comme la boccia ou le showdown. La plupart d'entre elles concernent les déficients visuels. L'antenne compte aujourd'hui 1101 licences*, soit plus de la moitié de la région, et attend l'adhésion prochaine de nouveaux clubs. Parmi ces licenciés, certains ont représenté la région PACA lors des Jeux Paralympiques de 2024. Une fierté pour le directeur de l'équipe de coordination du comité, ex international et membre de l'équipe de France de torball.

Une distinction s'opère : le comité départemental sport adapté prend en charge le handicap mental et psychique contrairement au comité départemental handisport. Les deux structures collaborent cependant régulièrement

pour faciliter la pratique sportive des personnes atteintes de polyhandicap. Elles organisent prochainement le challenge sarbacane, stage de perfectionnement pour les pratiquants de cette activité et attendent 60 participants, tous handicaps confondus. Le comité espère aussi élargir la portée de ce sport dans les structures médico-sociales à l'aide de conventions passées avec les cliniques.

Des freins en termes de budget et de communication ralentissent l'expansion du comité dans la région. Avec un budget de 16 500 euros alloué en grande partie par le Département, le comité craint de ne pas atteindre ses objectifs à cause des coupes budgétaires annoncées par le gouvernement. Des subventions sont attribuées uniquement aux sportifs de haut niveau, délaissant les pratiquants quotidiens. Enfin, l'accessibilité reste un sujet majeur sur lequel le Comité départemental handisport des Bouches-du-Rhône n'a pas la main. Malgré ces obstacles, le comité compte redoubler d'efforts pour récupérer sa première place des comités handisports locaux en termes d'effectifs.

Lena Kostic-Aleksic

** pour 809 inscrits, certains pratiquant plusieurs sports*

la boccia : rapprocher les boules de couleur près du centre

la sarbacane : avec une sarbacane propulser un projectile vers la cible

le showdown : individuel en 11 points avec une balle sonore

le torball : sport de ballon par déficients visuels

EN BREF

Courir pour apporter de la visibilité à un handicap invisible

Pour la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme, l'association toulonnaise AideraVar a organisé le 2 avril sa deuxième édition de la Bubble run. Plus de 200 coureurs vêtus d'un maillot bleu se sont mobilisés au complexe sportif Guy Moquet de La Garde en soutien à cette cause. En partenariat avec plusieurs écoles, cet élan de solidarité vise tous les âges et s'inscrit dans un contexte de renforcement des dispositifs permettant le repérage d'enfants atteints de trouble du spectre autistique (TSA).

Première édition des Jeux Régionaux de l'Avenir Handisport

Les jeunes de 8 à 25 ans sont appelés à participer à cette compétition organisée par le Comité régional handisport. La ville de Toulon accueille les premiers Jeux du 8 au 10 avril 2025 avec, au programme, une initiation à la boccia, au goalball ou à la sarbacane. Multisports et multi-handicaps, les Jeux Régionaux de l'Avenir Handisport amènent les jeunes à découvrir de nouvelles disciplines et rencontrer les sportifs de la région, dans un esprit fédérateur et de dépassement de soi.

JO de Paris : des objets olympiques et paralympiques vendus aux enchères

Le 13 avril, au stade Charléty, 200 objets des cérémonies des JO et Jeux paralympiques de Paris 2024 sont mis aux enchères : torches, costumes, accessoires. Certains lots sont estimés à plus de 10 000 euros. L'intégralité des recettes est reversée à des associations comme Cami Sport ou encore la FIPFA (Fédération internationale de powerchair football association). Une vente symbolique mêlant mémoire olympique et engagement solidaire.

Poitiers accueille la 11e édition des Journées Nationales Handisport

Du 16 au 18 avril, le Palais des Congrès du Futuroscope à Poitiers accueille la 11e édition des Journées Nationales Handisport. Cet événement majeur réunit plus de 500 participants (cadres techniques, élus, bénévoles et partenaires) pour échanger sur l'avenir de la Fédération Française Handisport. Au programme : conférences, ateliers, découvertes d'innovations, dont la remise des Trophées.

Paranatation : une heure aux côtés de trois nageurs

À la piscine Plein Ciel de Jas-de-Bouffan, les trois nageurs de niveau national du Club handisport aixois s'entraînent pendant 1h30. Un moment où l'amour des bassins prime.

Le fauteuil est vide devant la piscine. Son occupant habituel se déplace, seul dans la ligne d'eau des 25 mètres. Dans une eau à 30,4 degrés, il nage bonnet de bain et lunettes sur la tête, semblable à n'importe quel autre nageur. Il est 16h10 et l'échauffement a déjà commencé pour Quentin, paraplégique. Tom non-voyant et Xavier polyhandicapé, le rejoignent quelques minutes plus tard pour effectuer l'un de leurs quatre entraînements hebdomadaires. Chacun dispose d'une ligne d'eau dédiée, grâce à des créneaux horaires réservés par la Ville.

Une séance propre à chacun

Pendant l'heure, l'objectif est de parcourir 3,5 kilomètres. Si les exercices sont adaptés en fonction du handicap de chaque athlète, la session contient pour

tous un échauffement préalable. Ainsi, Tom parcourt 500 mètres, soit 250 mètres de dos et 250 de brasse. Il dispose des mêmes équipements que pour une session de natation classique. « Ensuite il va effectuer un 4x500 palmes pour travailler les jambes mais aussi les bras. Puis on va se concentrer sur sa spécificité qui est la brasse », détaille Azzedine M'Zouri, entraîneur et responsable para natation Provence Alpes Côte d'Azur (PACA). Pour Quentin c'est aussi un échauffement de 500 mètres mais avec 250 mètres de crawl et 250 de dos. Il se focalise sur la technique des membres supérieurs grâce aux plaquettes et au pull-buoy. Le nageur privilégie alors le travail de la coordination et l'alignement du corps.

Être inclus grâce à une pratique sportive reconnue

« Ces trois-là, ce sont l'élite de mes nageurs », lance fièrement Azzedine M'Zouri. Alors immergé, difficile de distinguer le handicap de chacun. « L'avantage de la piscine c'est qu'une fois



**De 130
à 150 :**

C'est le nombre de nageurs qui participeront aux Championnats de France de natation handisport les 14 et 15 juin à Aix-en-Provence.

Tom Michaëlis, président du CHA fait les beaux jours du club

À 28 ans, ce nageur non-voyant, pilier du club aixois, continue de performer au niveau national. Président de sa section depuis septembre, il prépare les Championnats de France 50 mètres à domicile, porté par une passion intacte et un esprit d'équipe à toute épreuve.

Tom Michaëlis nage à Aix depuis 19 ans. Président du CHA depuis la rentrée, il est aussi l'un de ses athlètes les plus aguerris. Titré aux Championnats de France juniors en 2008 et 2011, il continue, année après année, à se qualifier parmi les meilleurs. « J'arrive encore, malgré la difficulté et le niveau qui s'intensifie, à me qualifier chaque année pour les Championnats de France », confie-il avec modestie.

Quatre entraînements hebdomadaires, du vélo à la maison, pas de préparation physiologique : « C'est l'expérience qui fait la force », résume son entraîneur



Tom Michaëlis avant l'entraînement

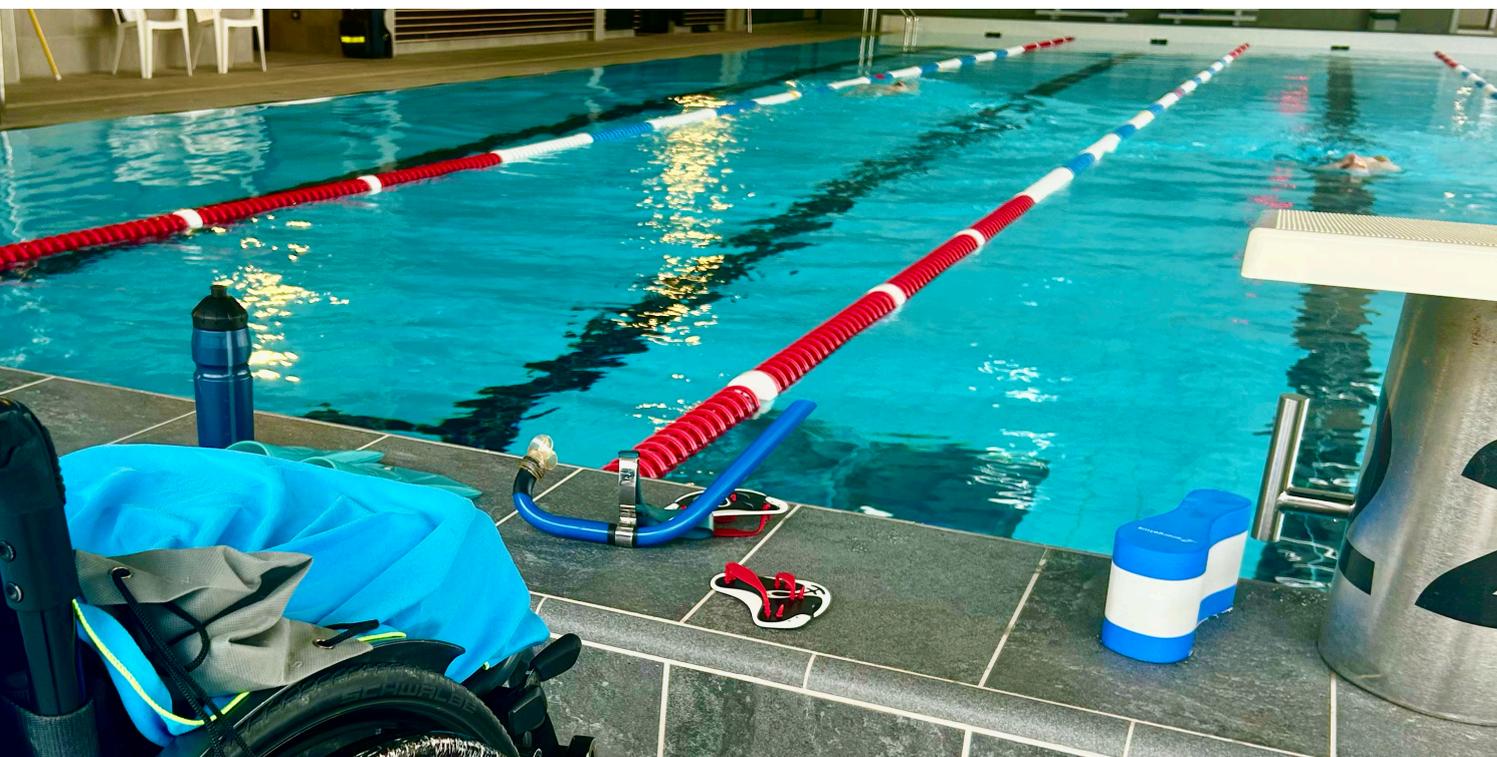
Azzedine M'Zouri.

Classé en S11, catégorie des non-voyant, Tom ne plonge pas, ne fait pas de culbutes. En brasse, sa spécialité, il longe la ligne d'eau du bout des doigts, guidé par un « tapeur » pour les virages. Ce dernier lui appuie sur la tête une fois arrivé à l'extrémité du bassin.

Mais plus que la performance, le sport est pour lui une nécessité. « La natation m'apporte beaucoup de choses : du bien-être tout d'abord, pour le mental c'est important de faire une activité physique et pour la santé », avance-t-il. « On arrive à être complémentaires et à s'aider les uns les autres ».

Prochaine échéance : les Championnats de France de 50 mètres en juin, à la maison où il entend bien marquer les esprits.

Marius Linarès



Les nageurs de haut niveau du CHA s'entraînent lors d'une créneau horaire réservé par la Ville.

dans l'eau on ne voit plus les différences. On ne sait pas si la personne est amputée ou en fauteuil » poursuit l'entraîneur, le regard tourné vers ses élèves.

Outre le développement de capacités physiologiques que la natation apporte, elle permet également chez les personnes en situation de handicap de retrouver une autonomie. Une meilleure acceptation du

regard des autres et une intégration dans la société sont, selon le CHA, les principaux apports de la natation pour les personnes handicapées.

Loin de se reposer sur ses acquis, le CHA se lance un nouveau défi en organisant pour la première fois de son histoire des Championnats de France d'été les 14 et 15 juin à la piscine Yves-Blanc à Aix-

en-Provence. Entre 130 et 150 nageurs se rassembleront lors de cet événement inédit. Tom affrontera dans les bassins les médaillés d'or paralympiques Ugo Didier et Émeline Pierre. L'occasion de raviver dans le cœur du public la flamme allumée par les Jeux Paralympiques 2024.

Marianne Courbon

3 questions à Azzedine M'Zouri : « Il faut une discipline quasi-militaire »

Figure incontournable de la natation handisport à Aix-en-Provence, il accompagne des nageurs en situation de handicap et transmet les valeurs de la discipline. Entre exigence et passion.

Comment êtes-vous devenu entraîneur de natation handisport ?

*A*tteint de poliomyélite depuis l'enfance, le sport m'a permis de trouver un équilibre. Après ma carrière de nageur et ma participation aux Jeux de Séoul en 1988, j'ai voulu transmettre ce que j'avais appris. J'ai passé tous les diplômes à l'INSEP et au CCREPS d'Aix-en-Provence. J'ai un brevet d'État classique et un autre spécifique au handisport. Je suis entraîneur principal au CHA et j'encadre les éducateurs qui s'occupent de l'école de nage (ndlr : il s'agit d'une vingtaine d'enfants âgés de 6 ans et plus en situation de handicap) ».

Comment se déroule une séance type ?
« L'entraînement est adapté au handicap



Azzedin M'Zouri entraîneur

de chacun. On utilise le même matériel. Concernant la technique, c'est plus délicat pour une personne en situation de handicap. Pour les paraplégiques ou tétraplégiques, on travaille beaucoup sur le dos, avec la tête à la surface, dans une logique de coordination. À l'inverse, un athlète mal-voyant va surtout s'entraîner sur la brasse ou le crawl ».

Quelles sont vos exigences pour progresser à haut niveau ?

« Ce sont les mêmes que pour les athlètes valides. Il faut bien dormir, avoir une bonne alimentation, éviter de prendre du poids et faire des exercices complémentaires à la natation... Le handicap nous fait déjà mal, si on prend du poids, c'est encore plus difficile. Pour taper des chronos, comme on dit, il faut une discipline quasi-militaire. Être exigeant, régulier, ne rien laisser au hasard ».

Marius Linarès

« Londres a commencé le mur, Paris l'a fini »

Derrière chaque coup de rame, une leçon de persévérance : rencontre avec Rémy Taranto, médaillé paralympique à Tokyo 2020 et Paris 2024. Président du Rowing Club de Marseille, il incarne la force tranquille d'un champion qui n'a jamais laissé le handicap freiner ses ambitions.

Pratiquant depuis votre enfance, quelles évolutions avez-vous analysé sur le regard porté sur le handisport ?

Le regard sur le handicap a vraiment commencé à changer dans le sport depuis les Jeux de Londres en 2012 qui ont été les premiers à mettre en avant le parasport. Les Anglais ont posé la première pierre de la grande diffusion du handisport à la télévision. Paris a vraiment mis la barre très haut avec une grosse diffusion des disciplines paralympiques. Cette médiatisation a permis au grand public de se familiariser, sans crainte, avec tous types de handicaps. Cela pourrait attirer de nouveaux passionnés et des professionnels ».

Vous avez participé à quatre éditions des Jeux Paralympiques, avec des résultats toujours au rendez-vous. Y a-t-il eu une évolution sur la préparation mentale et physique ?

« Le plaisir du sport nous aide à performer. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir des entraîneurs plus formés au parasport ce qui nous permet de faire vibrer les spectateurs. La région considère les para-athlètes au même titre que les autres sportifs. Mentalement et physiquement, nous avons conservé les méthodes de préparation qui nous ont porté à la victoire dans le passé ».

Après Tokyo et Paris, les regards se tournent déjà vers les prochains Jeux. Comment abordez-vous cette nouvelle échéance ?

« Je suis projeté vers Los Angeles avec



Romain Taranto au Rowing Club.

plus sérénité car j'ai déjà fait quatre fois les Jeux, et ce seront les derniers si j'arrive à me qualifier. Autant d'envie, mais moins de pression que lors de toutes les éditions précédentes. L'organisation au sein de la fédération ne cesse de s'améliorer nous mettant dans les meilleures dispositions pour briller sur la scène internationale. Tous les sports sont accessibles aux personnes en situation de handicap ».

Pour finir, quels sont vos plus beaux souvenirs de Paris 2024 ?

« Comment qualifier les Jeux de Paris ? Exceptionnels. Être médaillé et repartir avec un morceau de Tour Eiffel autour du cou restera toujours un moment incroyable. Le soutien inconditionnel des Français fait ressurgir des émotions intenses que j'espère revivre en 2028 ».

Emma Peres

Maxime Montaggioni, snowboarder : « Le plus gros frein, c'est la peur du regard des gens »

La Région Sud se revendique comme une terre de sports : le handisport en fait-il partie ?

Oui, je pense que la Région investit suffisamment, au même titre que d'autres sports de haut niveau valides. En plus, avec les Jeux de Paris et les Jeux d'hiver dans les Alpes françaises en 2030, je pense que cela va encore intensifier son soutien ».

Quels sont, d'après vous, les obstacles que rencontrent encore les jeunes en situation de handicap pour accéder à une pratique régulière dans notre région ?

« Le plus gros frein, c'est la peur du regard des gens et des confrontations sociales qui peuvent être négatives. Ce sont souvent des personnes maladroitement qui vont renvoyer l'image du handicap de manière frontale, sans le faire exprès. J'ai déjà eu des professeurs qui m'appelaient « robocop » en classe. Les freins ne sont pas structurels car il existe des moyens de pratiquer du sport à tous les niveaux et avec n'importe quel handicap. Il y a aussi un gros problème de communication de la Fédération, qui ne rend pas suffisamment accessibles les informations pour la pratique de différents sports ».

Vous avez décroché l'or à Pékin en 2022. Avec les Jeux d'hiver de 2030 en France, comment vous projetez-vous ?

« Pour moi, les Alpes 2030, c'est encore loin. J'ai déjà des Jeux l'année prochaine pour lesquels je me prépare depuis un certain temps. C'est mon objectif à court terme. Ce sera aussi potentiellement la fin de ma carrière. J'aborderai les Alpes plutôt du côté de l'organisation, pour apporter mon expérience en tant qu'athlète sur un projet qui me rend impatient ! ».

Emma Peres

EN BREF

Un challenge de sarbacane handisport adapté à Marseille

Le Gymnase La Croix-Rouge à Marseille accueillera le premier Challenge Départemental de Sarbacane Handisport et Sport Adapté mercredi 23 avril 2025. Organisé par les Comités départementaux (Handisport et Sport Adapté), cet événement, ouvert à tous sur inscription, se déroulera de 9h à 16h30. Les participants auront l'occasion de découvrir et de pratiquer la sarbacane dans un cadre inclusif et convivial.

Les Français sélectionnés pour le Championnat d'Europe de rugby fauteuil

La Fédération Française Handisport a annoncé la sélection des joueurs pour l'équipe de France de rugby fauteuil qui participe au Championnat d'Europe 2025 du 22 au 27 avril. Les Bleus visent un podium afin de renforcer leur position sur la scène internationale. L'équipe affine sa cohésion et sa stratégie avec des matchs amicaux programmés en amont de la compétition.