

## Dis- moi dix mots en forme paralympique.

Je suis un athlète du quotidien : je ne réalise pas de **prouesses**, je n'ai pas l'étoffe **d'un champion** ; je m'efforce simplement, jour après jour, de renforcer mes muscles et **mon mental** pour maintenir mon autonomie.

Un matin de mes 18 ans, je suis parti au volant de ma voiture pour **une échappée** sur les petites routes de campagne. Mais ce fut un **faux départ** : je me suis retrouvé cloué à l'hôpital, ayant perdu l'usage de mes jambes...

En fauteuil roulant depuis plus de 50 ans, régulièrement, le soir, je me rends au gymnase avec des amis porteurs de différents handicaps. Le coach qui n'est pas en manque d'idées m'envoie d'abord à l'échauffement puis je pratique le renforcement musculaire. Mes amis sur leurs jambes s'entraînent sur le rameur ou le stepper. Notre concentration est totale : on entendrait une mouche voler ( nous rappelons au coach qu'il a oublié de nous brancher la radio locale !) L'**adrénaline** coule dans nos veines ; nous sommes comme **encordés** les uns aux autres, unis dans notre effort **collectif** de dépassement de nous-mêmes. Un soir nous nous adonnons à une partie de boccia, certains vont shooter dans les paniers de basket en évitant **les hors-jeu**. Une petite pause **pour aller aux oranges** permet de reprendre des forces : une collation et une boisson nous récompensent de nos efforts.

J'ai besoin de tout ce sport pour me propulser, faire ma dizaine de transferts au quotidien : du lit à mon fauteuil, du fauteuil à ma douche, du fauteuil à ma voiture... Je sens que je vais bien dormir après cette séance. Une autre fois nous jouerons aux fléchettes, au tennis de table, aux balles de tennis à faire rebondir dans des seaux...

Le président de l'association nous rend visite pour des photos ; il nous fait rêver : il a déjà participé aux jeux paralympiques et cet été il sera porteur de la flamme olympique !

**Jean-Paul Dervier, adhérent à la délégation APF France handicap de Côte d'Or, 4 rue des tamaris, 21600 LONGVIC**

**Michèle Galice, bénévole à la délégation APF France handicap de Côte d'or.**