

# Tanguy de La Forest, les Jeux dans le viseur

**Aux Jeux paralympiques de Londres, qui se déroulent du 29 août au 9 septembre, Tanguy de La Forest défendra les couleurs de la France dans l'épreuve de tir à la carabine. Récit d'un itinéraire sportif.**

**T**anguy de La Forest, vous souffrez depuis l'enfance d'une maladie neuromusculaire qui vous oblige à vous déplacer en fauteuil. Vous n'en pratiquez pas moins le tir sportif depuis l'âge de douze ans. Comment avez-vous choisi de pratiquer cette discipline, dans la catégorie carabine à 10 mètres? Même si mon handicap limitait ma pratique, j'ai toujours été passionné de sport. Or un jour lors d'une kermesse j'ai gagné un concours de tir à la carabine: j'ai alors pensé que c'était un sport qui pouvait m'être accessible.

### **Avez-vous pratiqué d'autres sports?**

Entre dix et quatorze ans j'ai pratiqué le tennis de table en fauteuil, à un niveau national, et aussi un peu la natation, mais j'ai dû arrêter du fait de ma déficience musculaire. Je souffre d'une maladie neuromusculaire qui touche autant les muscles des bras que des jambes. J'ai pu marcher jusqu'à l'âge de dix ans et possède de la sensibilité dans tous les membres, mais ma déficience est importante: je ne pourrais porter ne serait-ce qu'un kilo avec mes bras, et mes jambes sont incapables de supporter le poids de mon corps.

**Avez-vous néanmoins essayé d'autres sports qu'il est possible de pratiquer en fauteuil: basket, tennis, course...** J'aurais beaucoup aimé faire du basket, mais ma déficience au niveau des bras ne me l'a pas permis. Idem pour le tennis, que j'aurais peut-être pu pratiquer à l'âge de dix ans, mais pas plus d'une année ou deux... Quant à l'athlétisme, ce n'était pas envisageable non plus.

### **Qu'est-ce qui vous attirait dans le tir?**

Mon objectif était surtout de pratiquer un sport, à l'image de mon frère et ma sœur qui eux faisaient du volley, du tennis, de l'athlétisme... Je n'avais pas un intérêt particulier pour le tir, mais sa dimension mentale et la compétition m'ont vite passionné.

### **Le tir n'est pas pratiqué à l'Usep, mais à l'occasion de rencontres sportives les enfants sont initiés à des disciplines handisport de précision comme la boccia ou la sarbacane: les avez-vous expérimentées?**

Pas quand j'étais enfant, mais par la suite je les ai essayées. Notamment la sarbacane, qui est une discipline assez proche du tir. Mais à ma connaissance ce sport n'est pas présent aux Jeux paralympiques, contrairement à la boccia, qui est toutefois plus adaptée à des personnes encore plus lourdement handicapées que je ne le suis.

### **Vous qui avez été scolarisé dans votre école de quartier, à Rennes, quel était votre sentiment quand vos camarades avaient cours d'EPS?**

Les premières années, comme je marchais un peu j'essayais de faire du sport avec eux. Au foot, je jouais gardien ou défenseur, parce qu'il n'y avait pas besoin de beaucoup courir. Au fur et à mesure j'ai dû y renoncer, mais comme depuis ma naissance j'avais appris à vivre avec ce handicap-là, ce fut sans doute moins douloureux que pour une personne handicapée à la suite d'un accident. Je savais que mon état allait se dégrader.

### **Malgré tout, est-ce qu'on envie ceux qui peuvent se déplacer?**

Bien sûr. Je me rappelle une discussion avec ma mère, à l'âge de neuf ou dix ans: «Mais pourquoi n'ai-je pas le droit de jouer au football?» lui demandais-je. Elle me l'a expliqué



## TIREUR EN FAUTEUIL ET CHASSEUR DE TÊTES

Né à Rennes (Ille-et-Vilaine) il y a 34 ans, TANGUY DE LA FOREST est atteint d'amyotrophie spinale infantile, une maladie neuromusculaire qui l'oblige à se déplacer en fauteuil roulant électrique. Il vit aujourd'hui à Paris. Titulaire d'un DESS de marketing, il a travaillé au sein d'Automobiles Peugeot avant de fonder le cabinet de recrutement Défi RH, spécialisé dans l'embauche de travailleurs handicapés. Il a récemment également repris Home Diffusion, une entreprise de communication, spécialisée dans l'objet publicitaire, créée par son père en 1988. Tanguy de la Forest pratique le tir sportif depuis l'âge de 12 ans et a connu sa première sélection en équipe de France handisport à 19 ans, en 1997. Il a obtenu depuis plusieurs médailles d'argent et de bronze aux championnats du monde, en individuel et par équipe, et participé aux Jeux paralympiques d'Athènes 2004 et Pékin 2008. ●

très simplement et je l'ai accepté lorsqu'elle m'a dit que je pourrais sûrement pratiquer d'autres sports malgré mon handicap.

G. Rivot / FFH

### **Quelle place occupe aujourd'hui votre pratique sportive dans votre vie quotidienne ?**

Je bénéficie d'un contrat de haut niveau auprès du ministère des Sports et de la Fédération française handisport (FFH). En cette année olympique, j'ai ainsi pu obtenir un détachement pour consacrer plus de temps à mon sport, sans baisse de rémunération. J'ai commencé cette préparation en septembre 2011, avec un entraînement assez intensif : 12 heures de tir par semaine, plus 3 heures de préparation mentale. Depuis mars, j'ai allégé cet entraînement, en réduisant la partie technique et physique au profit du travail sur le mental, soit une dizaine d'heures hebdomadaires.

### **En quoi consiste ce travail mental ?**

En équipe de France, nous travaillons avec un sophrologue sur des exercices de respiration afin d'apprendre à ralentir notre rythme cardiaque et à évacuer le stress avant un grand événement.

### **Vous pratiquez également en club ?**

De 11 à 15 ans, j'ai pratiqué dans un club valide, puis je me suis inscrit dans un club handisport à Laval, avant de devenir membre il y a douze ans du Cercle du Bois de Boulogne. Mais dans les faits je m'entraîne à domicile, sur un stand aménagé dans ma cave, avec un entraîneur personnel. Je suis donc autonome. Ce serait plus compliqué de me déplacer dans un club, avec tout mon matériel.

### **Quelle importance cette pratique sportive a-t-elle pour vous ?**

C'est d'abord un plaisir toujours renouvelé de pratiquer le tir à un haut niveau. Ensuite, cela m'a beaucoup aidé dans mes études et professionnellement, sur le plan de la gestion du stress, dans l'animation de réunions par exemple. Par réciprocité, j'ai le sentiment que ma pratique professionnelle m'apporte aujourd'hui beaucoup sur le plan sportif en termes de confiance.

### **Sur votre fiche de sportif de haut niveau, vos performances apparaissent dans des catégories identifiées par des codes : R4, R5, R9, SH2. À quoi cela correspond-il ?**

Il existe deux catégories dans le tir à la carabine : SH1 pour les handicaps de « paraplégie », et SH2 pour les handicaps de type « tétraplégie ». Ensuite, dans cette catégorie SH2 qui est la mienne, trois disciplines sont pratiquées : le tir à 10 mètres en position dite « debout », c'est-à-dire sans être accoudé sur un support (R4), le tir en position « couchée » (R5), et le tir à 50 mètres en position « couchée » (R9), qui toutefois ne figure pas au programme des Jeux.

### **Qu'avez-vous pensé du souhait du sprinter sud-africain Oscar Pistorius, qui porte des prothèses en carbone à la suite d'une amputation des tibias, de participer aux courses avec les valides (1) ?**

Cela a permis de parler du handisport. Mais je n'y suis pas favorable, dans la mesure où Oscar Pistorius utilise un matériel susceptible de lui procurer un avantage. S'il était vraiment en mesure de concurrencer les tout meilleurs sprinters, cela susciterait une polémique au sujet de l'intégration



des personnes handicapées dans le sport. Ma position est donc la suivante : en l'absence d'utilisation d'un matériel spécifique, je suis tout à fait pour l'intégration des personnes handicapées avec les valides ; on pourrait imaginer que ce soit le cas d'un athlète amputé du bras ou de l'avant-bras. En revanche j'y suis opposé s'il y a utilisation d'un matériel spécifique : voyez l'exemple des combinaisons en natation, qui procuraient un avantage certain...

### **Vous avez participé aux Jeux paralympiques d'Athènes et de Pékin : quel souvenir en conservez-vous ?**

Je garde un souvenir particulièrement fort d'Athènes, parce qu'il s'agissait de mes premiers Jeux. L'entrée dans le stade olympique, sous la bannière de l'équipe de France, avec 60 000 personnes debout dans les gradins, c'est extraordinaire à vivre, c'est comme un rêve de gosse qui se réalise. Un autre grand moment fut la découverte du village olympique, qui est une sorte d'enclave protégée qui vous est dédiée, avec par exemple un réfectoire grand comme deux terrains de football.

### **Durant les Jeux, les athlètes paralympiques se mêlent-ils entre catégories ou entre disciplines ?**

Oui, je pense que c'est la même chose que pour les valides. On est en général réunis par nations, et bien sûr on côtoie davantage ceux qui pratiquent la même discipline. Mais on peut aussi échanger avec les autres athlètes, qu'ils soient membres de l'équipe de France ou pas, au gré des affinités que l'on se découvre.

### **Vous êtes-vous fixé un objectif pour les Jeux de Londres ?**

Oui : monter sur le podium, et pourquoi pas sur la plus haute marche. Je mise surtout sur le tir « debout » (R4), ma discipline de prédilection, dans laquelle j'ai terminé 7<sup>e</sup> à Pékin et remporté une épreuve de Coupe du monde cette année en Pologne. En tir « couché » (R5), ce sera plus difficile : nous sommes une quinzaine de tireurs à prétendre au podium. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR PHILIPPE BRENOT

**Tanguy de La Forest : « L'entrée dans le stade olympique, sous la bannière de l'équipe de France, avec 60 000 personnes debout dans les gradins, c'est comme un rêve de gosse qui se réalise. »**

(1) Oscar Pistorius a finalement été autorisé à participer aux Jeux olympiques de Londres et devait prendre part au 400 m individuel et au relais 4x400 m sous les couleurs de l'Afrique du Sud : une première pour un sportif handicapé !

# Agnès Lacheux, maman et athlète

**Matéo et Etan, élèves à l'école Usep de Cléry-Saint-André (Loiret), possèdent une maman pas tout à fait comme les autres: elle est athlète paralympique, membre du collectif France.**

D.Échelard / FFH



Agnès Lacheux, championnats de France 2011

Chaque année, l'école de Cléry-Saint-André (Loiret) organise une semaine banalisée sur le thème: «prendre soin de soi et des autres». C'est l'occasion d'une éducation à la route (APER) et aux premiers secours (APS) qui voit intervenir à l'école des pompiers, des infirmières scolaires, etc. «Nous faisons aussi appel à des parents au parcours atypique, explique Béatrice Robin, la directrice. Ainsi avons-nous plusieurs fois demandé à Agnès Lacheux d'apporter son témoignage sur la vie quotidienne d'une personne handicapée.»

Agnès Lacheux, 38 ans, est la maman de Matéo et d'Etan, respectivement en CM2 et CE2, qu'elle vient parfois chercher à la sortie des classes. Mais elle est aussi une athlète qui pratique l'athlétisme en fauteuil et a espéré jusqu'au bout pouvoir défendre les couleurs de la France aux Jeux de Londres. Aussi, en cette année olympique, Béatrice Robin lui a demandé si cette fois elle accepterait d'évoquer auprès des 60 élèves de CM2 non plus l'accident de la route qui lui a coûté l'usage de ses jambes ni sa vie quotidienne de personne handicapée mais sa pratique sportive de haut niveau. «J'ai demandé la "permission" à mon fils Matéo, car je craignais qu'il puisse être gêné que je m'exprime devant ses propres camarades de classe, explique Agnès Lacheux. Au contraire, il était ravi!»

Agnès est donc venue expliquer aux enfants, images à l'appui, qu'une personne handicapée pouvait pratiquer presque tous les sports: «Cela les a beaucoup surpris!». Outre le livre de photos édité par la Fédération française handisport après les Jeux de Pékin, Agnès leur a aussi présenté

un petit film résumant l'histoire des Jeux paralympiques depuis leur création. Pour finir, à la récréation les enfants qui le souhaitent pouvaient essayer le fauteuil de basket et le fauteuil de course qu'elle avait apportés. «Les enfants n'imaginaient pas le travail qu'exige la pratique de haut niveau, avec des entraînements quotidiens et même biquotidiens à certaines périodes. En cette année olympique, j'ai aussi enchaîné les stages d'une ou deux semaines, en France et à l'étranger», précise Agnès Lacheux.

Pour prolonger l'échange, avec le concours du comité Usep du Loiret l'athlète et les enfants se sont ensuite donné rendez-vous fin juin sur la piste d'athlétisme de Saran,

où Agnès a l'habitude de s'entraîner. Afin d'y courir tous ensemble, chacun sur une distance adaptée à ses capacités physiques. ● Ph.B.

## PARI OLYMPIQUE

«Il y a vingt ans, avec mon beau-frère nous avons fait le pari de courir un jour le marathon ensemble. Aussi, quand il y a six ans il m'a confié qu'il allait le faire, je lui ai reproché de ne pas m'avoir prévenue... Je me suis alors lancée dans l'athlétisme fauteuil, qui possède des similitudes avec le canoë-kayak, que je pratiquais avant mon accident, en ce qu'il fait appel aux membres supérieurs. Je pratique à haut niveau depuis trois ans et j'avais pour motivation de participer aux Jeux paralympiques de Londres, mais les places étaient chères... J'aimerais continuer jusqu'à Rio 2016, tout en sachant qu'il ne sera pas aisé de concilier l'entraînement intensif que cela exige et mon activité professionnelle au sein de la Mutualité sociale agricole.»

## Paralympiques, prêts, partez !



Dès les premiers jours de la rentrée scolaire, une douzaine d'associations et de classes Usep vivront au quotidien les Jeux paralympiques de Londres à travers le lien privilégié tissé avec un athlète de la délégation française. L'Usep et le FFH ont en effet renouvelé l'opération «Paralympiques, prêts, partez!» initiée il y a quatre ans. L'opération est déclinée au niveau départemental sous la forme de conventions entre le comité Usep, le comité handisport, l'athlète et l'association d'école.

Pour les enfants, ce sera l'occasion de mieux connaître le handisport. Les sportifs avec lesquels ils auront échangé par courriel ou par vidéo conférence avant puis pendant les Jeux viendront ensuite les rencontrer dans leur classe. Parallèlement, les enseignants et animateurs Usep proposeront des débats «Remue-méninges» autour du handicap et

organiseront des rencontres au cours desquelles les enfants seront initiés à diverses pratiques handisport.

● Les départements et les athlètes concernés (au sein d'une délégation française qui comptait 154 sportifs handicapés) sont: Usep Charente (Jacky Galletaud, cyclisme); Usep Gironde (Solène Laclau, judo); Usep Ille-et-Vilaine (Thu Kamkasomphou, tennis de table); Usep Maine-et-Loire (Franck Haudoin, tir à l'arc, et Dorothée Mériaux, basket fauteuil); Usep Morbihan, (Éric Flageul, voile); Usep Nord (Claire Mairie, tennis de table); Usep Orne (Émeric Martin, tennis de table); Usep Seine-Saint-Denis (Clavel Kayitare, athlétisme). Pour leur part, l'Usep Finistère et l'Usep Loiret étaient dans l'attente de l'accord des athlètes pressentis ou de la confirmation de leur sélection. ●