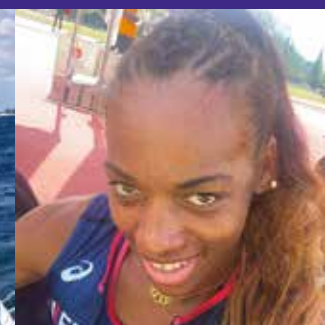




# L'ATOUT SPORT APRÈS L'AVC

14 témoignages de choix sportifs après l'AVC !



# ÉDITOS



## Jeux olympiques obligent !

Nous avons souhaité illustrer le courage des sportifs quels qu'ils soient amateurs comme professionnels, récompensés ou non par une médaille ou une performance.

Vous découvrirez dans les témoignages qui constituent ce livret, les chemins, personnels et riches de différences, d'hommes et de femmes victimes d'un AVC survenu à des moments très différents de leur vie. Leur histoire s'écrit avec courage et détermination. De ces parcours relatés avec conviction émane une volonté d'atteindre un objectif (par l'adaptation des séquelles héritées de l'AVC aux exigences sportives), parfois une prise de risque (mesurée et encadrée), et toujours une joie de vivre qui va bien au-delà de l'idée de se contenter de la récupération post-accident. C'est un hymne à la vie que nous vous proposons de découvrir !

Par la reprise ou la découverte d'un sport adapté à leurs nouvelles capacités, ils sont parvenus à illustrer cette devise d'Antoine de Saint-Exupéry :

**« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité »**

**Dr France Woimant**  
Présidente France AVC IdF

## SOMMAIRE

**P 2/3**  
Éditos

**P 4/5**  
Florence Pechery

**P 6/7**  
Aymeric Jaquemet

**P 8/9**  
Mandy François-Elie

**P 10/11**  
Sébastien Peyen

**P 12/13**  
Mathilde Fournel

**P 14/15**  
Philippe Brossas

**P 16/17**  
Clarisse Léger

**P 18/19**  
Julien Duparque

**P 20/21**  
Patricia Darracq

**P 22/23**  
Léo Guillaume

**P 24/25**  
Agnès Criqui

**P 26/27**  
Audrey Cordon-Ragot

**P 28/29**  
David Jean-Baptiste

**P 30/31**  
Cécile Dulowski



Si les vertus du sport ne sont plus mises en doute, celles du parasport sont encore plus importantes pour les personnes en situation de handicap. Elles dépassent le cadre de ses missions premières, un modèle de société, une certaine idée de la personne humaine.

La pratique handisportive va bien au-delà des médailles, des distinctions c'est avant tout la pratique loisir. Sortir de chez soi, rencontrer les autres, faire une activité physique, se dépasser, progresser, rire, pleurer, s'émouvoir, tout simplement vivre...

Les témoignages de ces femmes et hommes ordinaires sont avant tout des témoignages de vie, qui pour chacun d'eux nous font entrevoir l'extraordinaire. Je vous invite à travers ces pages à visiter un monde qui je l'espère vous donnera l'envie de pratiquer, et de vivre.

**Christian Bostnavaron**  
Président Handisport Hauts-de-Seine



Marcher, courir, pédaler, monter à cheval, sauter, danser, bouger, seul ou avec d'autres, s'envoler presque. Vivre libre. Voici ce que racontent ces témoignages. C'est possible disent-ils, regardez-nous !

Et malgré le choc, la différence d'avec leur monde d'avant, la rupture créée par l'AVC, chacun de ces athlètes, car c'est ainsi qu'il convient de les nommer, parvient à maîtriser différemment ce corps pourtant ralenti, amoindri, blessé par l'AVC.

Chacun d'entre eux a décidé une bonne fois pour toutes d'aller chercher la joie, de se laisser envahir par le bonheur lié à la pratique d'une activité qui le met en mouvement.

J'entends résonner leurs mots : joie, fierté, performance, entraînement, bien être, lien social.

Rejoindre une association, se fixer de nouveaux défis, apprendre de nouvelles habiletés gestuelles malgré les difficultés, voici ce qu'ils racontent. Et quels exemples magnifiques ils nous offrent à tous, malades comme soignants. La sincérité de leur témoignage, leur parcours, différent pour chacun, les combats qu'ils mènent, la joie retrouvée, lisez et après avoir lu, vous n'aurez qu'une envie : Faire comme eux !

**Dr Florence Colle**  
Médecine Physique et de Réadaptation  
Hôpitaux Paris Est Val de Marne.  
OLY



# A *comme* Athlétisme

Mandy François-Elie - 35 ans

“  
**Ne lâchez rien,  
tout est possible  
à celui qui y croit  
proclame-t-elle !**  
”

**Mandy FRANCOIS-ELIE, rencontre avec une athlète de haut niveau...**

Bercée par l'athlétisme dès l'enfance, elle est détentrice du record de Martinique sur 400 m... En 2008, à l'âge de 18 ans, victime d'un AVC, elle passe trois semaines dans le coma. A son réveil, elle est hémiplegique du côté droit et privée de toute élocution verbale.

Les traitements médicaux nécessaires à son rétablissement l'obligent à accepter des allers-retours en métropole. S'en suit une longue phase de rééducation dans un hôpital parisien. Loin de son entourage familial

et amical, elle «s'accroche» à la rééducation et reprend l'entraînement sportif grâce à l'encadrement handisport.

Elle utilise le sport pour ne rien lâcher et surtout pas la rééducation orthophonique qu'elle poursuit encore aujourd'hui...

Elle se prépare alors dans des disciplines différentes :

Le 100 m, où elle décroche aux jeux paralympiques de Londres, en 2012, une médaille d'Or !

Aux championnats du monde d'athlétisme handisport en 2013, elle est sacrée championne du monde du 100 m et du 200 m.

Elle remporte ensuite la médaille d'argent du 100 m aux jeux para-

lympiques de Rio en 2016 !

L'année suivante, elle est vice-championne du monde du 200 m lors des Championnats du monde d'athlétisme handisport 2017.

Elle est sacrée meilleure sportive de l'année 2017 lors de la Nuit des Champions par le CRO SMA (Comité régional olympique et sportif de Martinique).

Puis, aux jeux paralympiques de Tokyo, en 2021, elle remporte la médaille de bronze du 200 m.

Son palmarès se décline ainsi : trois victoires paralympiques, six médailles en championnats du monde, neuf médailles en championnats d'Europe ...

Et de nouveaux challenges, tel le saut en longueur : peut-être un nouvel objectif pour Paris 2024 !!

Et quand on interroge Mandy sur la longévité de sa carrière sportive exceptionnelle, elle répond simplement que le sport lui apporte du plaisir et qu'il l'a aidée dans la récupération de l'hémiplegie qui l'affecte depuis son AVC, que son mental est fort parce qu'elle est convaincue que tout est possible : « ne lâchez rien, tout est possible à celui qui y croit » proclame-t-elle !



Aujourd'hui, Mandy poursuit sa course inlassablement en préparation des jeux paralympiques de Paris 2024.

**Jusqu'où ira-t-elle ?**

Elle répond simplement, après Paris, je penserai à fonder une famille !

## Témoignage **Dr Frédéric RUSAKIEWICZ** Médecin Fédéral National Fédération Française Handisport

**M**andy est une jeune femme particulièrement remarquable. J'ai eu la chance de pouvoir partager de formidables moments de courage et de détermination auprès d'elle lors de diverses compétitions nationales ou internationales. Après un accident qui a menacé de mettre fin à sa carrière sportive, elle a dû affronter une longue et difficile rééducation. Malgré les défis, son esprit indomptable n'a jamais faibli.

C'est une compétitrice redoutable, dotée d'une grâce et d'une force qui rappellent celles d'une panthère. Elle est un exemple de courage, d'abnégation et de résilience. Son parcours n'a pas été seulement une lutte pour retrouver sa forme

physique, mais une quête pour dépasser ses propres limites et celles que d'autres pourraient lui imposer.

Lorsqu'elle a décroché l'or Paralympique, ce fut un moment de pure émotion pour toute l'équipe médicale. Voir l'éclat de la victoire dans ses yeux et son sourire radieux a été la plus belle récompense pour tous les efforts consentis.

Plus qu'une championne, elle est une femme accomplie qui inspire non seulement par ses succès sportifs, mais aussi par sa capacité à surmonter l'adversité avec un sourire contagieux. Je lui souhaite le meilleur pour les jeux de Paris et sa vie future !

# T comme Tennis de table

Léo Guillaume - 15 ans

**Je m'appelle Léo, j'ai aujourd'hui 15 ans et je réside depuis la rentrée scolaire 2023 au centre sportif du CREPS de Bordeaux, structure dédiée aux sportifs de haut niveau et accueille 415 jeunes sportifs.**

Nous sommes 24 athlètes porteurs de handicap, dans un groupe spécial appelé « pôles nationaux handisport » répartis sur trois disciplines : le para tennis de table, le basket fauteuil et le para athlétisme.

J'ai commencé le tennis de table à l'âge de 10 ans en 2018, passion transmise par mon grand-père, au club de Courbevoie dans les Hauts de Seine.

Au fil des années, j'ai trouvé ma place dans ce sport et j'ai toujours joué avec des valides malgré mon handicap, en loisir et en compétition, en individuel et par équipe.

Je suis né le 3 septembre 2008 avec une séquelle neurologique à la suite d'un AVC anténatal, et je vis avec une légère paralysie de tout le côté gauche. Je porte une attelle en carbone au quotidien au niveau du pied gauche et joue avec en permanence.

Il y a à peu près 3 ans, mon entraîneur Jérôme et ma kiné Aline m'ont sensibilisé au monde du « Handisport » et après avoir vu le film documentaire « Rising Phoenix » qui raconte l'histoire des jeux paralympiques et parle de notre perception du handicap, de la

diversité et du potentiel humain, j'ai décidé de me lancer dans cette belle aventure tout en continuant de jouer en valide.

J'ai été soutenu dans mon projet handisport par toute ma famille, j'ai multiplié les compétitions handisport, les rencontres et les échanges avec des joueurs et des entraîneurs qui ont performé et performent encore en para tennis de table



et qui m'ont permis de murer mon projet avec un objectif ambitieux de remporter un jour une médaille paralympique.

C'est pourquoi j'ai souhaité intégrer le CREPS de Bordeaux situé à Talence pour progresser.

**Me perfectionner et me donner les moyens d'atteindre mon objectif.**

Mon planning est chargé : mon réveil sonne à 7 heures pour pouvoir arriver en classe à 8h avec un petit déj dans le ventre, deux heures de cours puis entraînement en petit effectif jusqu'à 12h.

Je déjeune au self du centre où des menus équilibrés sont cuisinés pour les sportifs, les cours reprennent de 13h à 16h et ensuite direction vers le gymnase pour deux heures d'entraînement avec les valides. Après le dîner, je travaille en étude jusqu'à 21h et c'est l'heure de regagner ma chambre que je partage avec un coloc pour me reposer.

**Les week-ends, je suis presque toujours en compétition**

soit le samedi soit le dimanche sur la région aquitaine et aussi sur toute la France lors des compétitions nationales en handisport.

Quand je n'ai pas de compétition, je rentre voir ma famille en région parisienne et de temps en temps, ma famille vient à Bordeaux pour me voir et m'encourager.

Et enfin, lors des congés scolaires, j'ai systématiquement un stage d'une semaine à effectuer avec une semaine de repos.



## Témoignage Vincent MARBOTTE

**P**endant ma formation DEJEPS, j'ai accompagné Léo la saison dernière. Pendant les entraînements où j'ai dû essayer d'adapter son jeu à son handicap, essentiellement compensé par la technique ses difficultés de déplacement.

Puis je l'ai accompagné (coaché comme on dit dans le milieu du ping) dans les compétitions

handi. Mais avant tout Léo est un compétiteur et j'ai noté chez lui une fierté particulière à jouer (et souvent battre) des joueurs valides de son âge et même des adultes.

De l'accompagner et le voir s'épanouir et de surpasser par le tennis de table fut pour moi une grande source de satisfaction

# Pour nous permettre de réaliser d'autres documents à l'attention des patients AVC, de leur famille et des aidants, soutenez l'association France AVC Île-de-France



En adhérant (30€) ou en faisant un don  
sur notre site : <https://franceavc-idf.fr>.

## MERCI A VOUS

*Vous recevrez un avoir fiscal donnant droit  
à une réduction d'impôt sur le revenu  
du 66 % du montant versé .*



France AVC IdF est une association loi 1901, animée par des bénévoles. Elle œuvre quotidiennement à travers ses deux principales missions :

### ● La prévention et l'information des tous les publics sur les AVC

- L'apprentissage des bonnes conduites qui permettraient d'éviter des milliers d'AVC chaque année et nous sommes tous concernés !
- Et surtout, la connaissance des signes de l'AVC, permettant de réagir au plus vite et donc d'intervenir en appelant le 15 pour assurer une prise en charge immédiate car il s'agit bien d'une urgence absolue.

### ● Le soutien et l'accompagnement des patients, aidants et proches des victimes d'AVC

- En écoutant et en conseillant les personnes victimes d'AVC et leur entourage,
- Et en facilitant les échanges au sein de groupes de parole, et au cours d'activités diverses : céramique, promenade, yoga, danse, zumba, méthode Pilates, boxe, sports de balle et de raquette...



## Comité Départemental Handisport des Hauts-de-Seine

Le Comité Départemental Handisport des Hauts-de-Seine (CDH 92) est un organe déconcentré de la Fédération Française Handisport et du Comité Régional d'Ile-de-France Handisport.

Le CDH 92 est le garant du développement et du bon fonctionnement des activités physiques et sportives en faveur des personnes en situations de handicap moteur, déficient visuel et auditif.

Pour nous joindre : toutes les informations sur notre site : [www.handisport-hautsdeSeine.org](http://www.handisport-hautsdeSeine.org)

### Nous souhaitons remercier très sincèrement :

Christian BOSTNAVARON, Brahim BALK-ALEXANDRE, Anne MAES, Marie BLANCHERE, Florence COLLE, Pierre BEGOT (à l'initiative du projet), Florence PECHERY, France WOIMANT.  
- Tous les sportifs et les personnes de leur entourage qui ont témoigné dans ce document,  
- Francois DRUET pour ses conseils et la mise en page

**Crédits photos :** Emma Gardette , UNSPLASH ( Aboodi vesakaran , Michael carruth, Miguel a amutio, Jizhidexiaohailang, Luca dugaro, Courtney cook, Marcos paulo prado, Lisa keffer).