

# Stéphane Rouyer

## Champion du Monde de Triathlon handisport



### Peux-tu te présenter ?

Je suis né le 11.01.1962 à Limoges et oui déjà 50 balais ! J'ai 2 enfants, Sébastien (26 ans) et Déborah (24 ans) que j'ai élevés tout seul depuis mon divorce en 1991.

Je suis atteint par une leucodystrophie (ALD) depuis 1984 mais elle n'est invalidante que depuis 2005. Depuis je ne peux plus exercer mon métier de mécanicien auto.

Depuis mon divorce (1991) je fais du triathlon, le sport m'a permis de garder la tête droite. J'ai fait toutes sortes de triathlons, différentes distances et principalement 5 fois l'Ironman d'Embrun, le plus dur au monde.

Depuis 2006, je fais du triathlon en handisport car ma maladie m'empêche de courir et je dois remplacer la course à pied par du fauteuil.

### Quelles sont tes priorités ?

Mes enfants. Depuis qu'ils sont nés et même encore maintenant, je suis toujours là pour eux et ils savent qu'ils peuvent compter sur moi.

### Les moments forts de ta vie :



La naissance de mes enfants, dont je suis très fier !

## La place du sport dans ta vie....

Le sport a toujours été une passion pour moi. Avant c'était surtout une passion devant la télé. Mais maintenant, je fais du sport, toujours devant la télé, mais aussi j'ai la chance de pouvoir pratiquer mon sport, le triathlon. Car pour moi le sport, c'est mon médicament, c'est mon moyen à moi d'essayer de combattre ma maladie, essayer de l'empêcher de progresser, de gagner. Mais je fais du sport avant tout pour le plaisir, pas pour m'enrichir car je ne gagne rien, mais grâce à mes sponsors cela me coûte rien non plus.



### Tes entraînements ?

Maintenant, le sport c'est une drogue. Tous les jours il faut que je fasse quelque chose, soit du fauteuil, soit du vélo, soit je vais nager ou de la muscu. Sans le sport ma vie serait « triste », car comme je ne peux plus travailler, les journées seraient très longues, la télé et internet ça va bien un moment.

Je m'entraîne sûrement très mal, je n'ai pas de coach (à mon âge j'ai du mal à supporter qu'on me dise ce que je dois faire !). Je m'entraîne au feeling, suivant la forme du jour, si je suis bien je fais long ou je me tire sur le museau et si je suis mal, je mets la flèche et je plie les gaules.



### Comment gères-tu les baisses de forme, les petits

#### bobos, les fatigues de l'hiver ?

Chez moi les baisses de forme c'est souvent du à mon handicap, car c'est une maladie. Il y a des jours, je pète le feu et des jours je ne mets pas un pied devant l'autre et en vélo je suis à la ramasse. Je ne sais jamais (comme tout le monde, mais c'est encore pire chez moi) à l'avance comment je serais le jour de ma course.

**Ce que me dis Stéphan, un jour « sans » :** « Bon allez, c'est parti pour une grande journée de merde vu la météo. Ça me fait chier, car je sens que je ne suis pas bien et que mon ironman approche, le 19 mai. C'est dur d'être bien, il fait 2 jours beau et après c'est la merde. En fauteuil ce n'est pas comme la course à pied, je ne peux pas y aller sous la pluie car mes gants en cuir glissent sur les mains courantes des roues et je ne peux pas pousser et ce serait comme le vélo sous la pluie, la galère pas du plaisir. Et à 50 balais ce n'est pas évident à gérer le fait d'être bien et après de devoir repartir à zéro, c'est dur d'être en bonne forme. Mais bon, je ferai de mon mieux à Lanzarote, ma vie ne va pas changer, la terre continuera de tourner »



Ce jour là, il a quand même fait 110 bornes sous la pluie.

### Parle-nous du triathlon :



J'ai découvert le triathlon, comme pas mal de gens, à la télé quand ce sport est né. Ce sport est né en 1978 à Hawaï. Un Marine américain a décidé de réunir 3 épreuves qui avaient lieu là bas. La traversée à la nage entre 2 îles (3.8 kms) le tour de Big Island en vélo (180 bornes) et le Marathon d'Honolulu. Pour la première, ils étaient 17, 13 ont terminé. Après il y a eu des épreuves un peu partout, sur des distances plus courtes. Les premières images qu'on voyait à la télé, les gars finissaient le marathon à plat ventre, en rampant ou à 4 pattes. Ces images m'ont marqué. En 1984, celui qui allait devenir mon ami, mon père en triathlon, a créé le club de triathlon à Annecy, Les Hydrocyclopedes. C'était une bande de copains qui ne se prenaient pas le chou, qui fumaient, buvaient et faisaient du sport. Ils ont fait le premier triathlon de Nice en 1986. En 1989, ils sont allés en vélo voir le premier championnat du monde de triathlon qui a eu lieu à Avignon. Et ils ont fait le premier triathlon à Embrun, qui allait devenir le plus dur Ironman au monde.

En 1991, j'ai divorcé et je me suis mis au sport. J'étais un gros sac et j'en ai bavé. Et un jour, je suis passé devant le salon de coiffure à Denis et je lui ai demandé ce qu'il fallait faire pour débiter en tri. Il m'a renseigné et j'ai pris ma licence. Je savais nager comme tout le monde, du moins flotter, mais ça n'avancé pas trop ! Pour mon premier tri, une promo (maintenant ça s'appelle découverte) pour les 500 m j'ai mis 17', une horreur ! Je ne suis pas un grand nageur, j'ai appris trop tard. Comme je dis souvent, j'ai appris en même temps que mon fils, moi j'avais 31 ans et lui 6. Avant qu'il rentre à l'armée, il était à 56 secondes au 100m et 17' au 1500m, bon niveau régional. Maintenant dans l'eau, ça va, je me sors des 3.8 kms en 1h15 sans être trop fatigué. Je ne bats pas des jambes à cause de ma maladie, heureusement qu'on a une combine sinon je nagerais debout !

A la sortie de l'eau, j'ai mon père qui m'attend. C'est vu avec les organisateurs, ils sont d'accord. Il m'aide à marcher car je ne peux plus courir et j'ai vraiment du mal à me tenir debout après plus d'une plombe en position horizontale. Il m'aide à enlever ma combine et m'accompagne jusqu'à mon vélo. Et je pars pour mes 180 bornes. Je roule à mon rythme, je n'arrête pas de me faire doubler, mais bon, j'ai plus grand-chose dans les jambes et je ne veux surtout pas trop forcer pour après être à la galère. Bien souvent, je reprends des gars qui m'ont doublé.

Je reviens au parc, là j'ai vraiment mal aux pattes arrières, je pose mon vélo et je monte dans mon fauteuil. Au début, c'est vraiment dur car je suis posé comme les paraplégiques mais je ne suis pas para et mes jambes ont encore de la sensibilité. Mon père m'ouvre la route avec son VTT car sur un parcours plat je vais plus vite que les valides. Je ne voudrais pas rouler sur un concurrent car bien souvent ils sont loin d'être lucides lors du marathon et ils ne m'entendent pas arriver. Alors mon père siffle, essaie de leur dire de se pousser (pas évident il ne parle que français et en Espagne ou en Allemagne c'est souvent chaud, des fois je me marre dans mon fauteuil en écoutant mon vieux essayer de se faire comprendre).

Bien souvent sur Ironman, je suis tout seul en fauteuil et je ne passe pas inaperçu. Des fois ça me gêne, que le public n'applaudisse que moi alors que les valides sont plus à la galère. Même ces mêmes valides, quand je les double, m'encouragent et m'applaudissent. Ça fait chaud au cœur et ça me pousse à me bouger.

Je ne fais que des triathlons que je connais, ceux où je sais que les organisateurs m'acceptent et où le parcours est accessible en fauteuil.

### **Ton palmarès, les résultats marquants pour toi :**



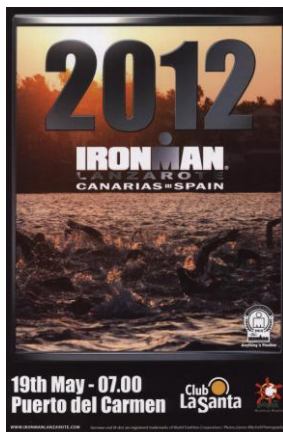
Champion de France 2006.2007.2008 et champion du Monde 2007. Mais pour moi les titres ne veulent pas dire grand-chose, car sans ma maladie, je n'en ai pas et mille fois je me passerais de titres et de la maladie. Les titres m'ont ouvert la porte chez mes sponsors.

Je ne me prends pas la tête, les titres ne m'ont pas fait choper le melon. Des fois, je roule avec des gars qui ne savent pas que je suis champion du monde et qui me disent : « on roule avec un champion du monde ». Ça me gêne. Des fois, je fais des trucs à Paris avec des stars, Zidane ou autres, mais quand je rentre dans le TGV (je n'ai pas de jet privé) je sais que ma vie ne va pas changer, que je vais rentrer dans mon HLM et que je ne serais pas guéri.

Denis m'a toujours dit, tu seras un vrai triathlète (pour moi toutes les différentes distances ont la même valeur et à mes yeux même ceux qui font des « petits » triathlons sont aussi des vrais triathlètes) le jour où tu feras et finira Embrun. Je l'ai fait 5 fois et terminé 4 fois (une année j'avais passé plus de temps sur une « fiancée » que sur le vélo !). Mon meilleur temps est la photo où je cours avec mes enfants et c'est aussi mon meilleur souvenir. Mon fils m'a « escorté » lors du marathon avec son VTT et ma fille avait couru les 3 derniers kils et surtout ma mère avait réussi la photo d'arrivée.

Je ne fais que des Ironman car à mon âge avancé, faire des courses d'une heure c'est pas le top. Je suis un vrai diesel.

Je me mets la pression tout seul car comme toujours je veux bien faire et bien réussir mes courses. Ce n'est pas mes sponsors qui me mettent la pression, jamais ils m'ont dit : « il faut que tu gagnes, que tu sois une star ». ça j'aurais vraiment du mal à le digérer car je ne veux pas être une star, je veux simplement faire du sport par plaisir et pour le plaisir.



### **L'ironman de Lanzarote:**

Lanzarote, c'est l'Ironman le plus dur de la série américaine, Ironman Séries. En vélo, il y a 2500m de dénivelé et surtout du vent. Je ne sais pas si dans le nom Lanzarote il n'y a pas le mot vent. C'est de la folie, tous les jours ça souffle et le vent du bord du lac, c'est un vent de tafiole. Ce sera ma 5ème participation. J'ai terminé les 4 premières fois. Ma première fois a été en 2008. C'est Madame, car pour moi c'est une dame, Isabelle Janssens (chargé de la presse au Club La SANTA l'organisateur) qui fait tout pour moi. Elle s'occupe du logement pour moi et ma famille (mes parents et mes enfants). Elle aussi est très impliquée dans le handicap, elle a créé une association TRIWWW (pour laquelle je cours là bas). On y va en avion, et pour l'instant tout c'est bien passé, les vols et mon matos est arrivé entier. Car c'est toute une expédition. On a chacun notre valise, j'ai une grosse valise avec mon vélo de course (comme les autres concurrents de l'ironman) j'ai une housse avec mon fauteuil de course et la housse avec les roues. A chaque fois au guichet, la minette s'arrache les cheveux et encore je ne prends pas mon fauteuil de tous les jours, je le loue sur place, ça me coûte moins cher. Sinon, c'est une super course, super bien organisée par Le Club La SANTA (<http://www.clublasanta.com> un de mes sponsors) avec une pasta party géante, une super remise des prix et là bas au moins il fait beau et chaud (Les Canaries c'est au large du Maroc).

Toutes les infos sur l'ironman: <http://www.ironmanlanzarote.com>

### **Tu es impliqué dans diverses causes, tu es très actif de ce côté là aussi...**

Ma maladie, comme toutes les leucodystrophies, est « soutenue » par l'association ELA (European leucodystrophie association), une « grosse » association, très médiatique dont le parrain est Zinedine Zidane. Je ne suis pas un parrain d'ELA, juste un malade qui va parler dans les établissements scolaires de sa maladie, de ce que c'est que de vivre tous les jours avec cette maladie de merde.

Je suis le parrain de l'USMA (Union Sportive et Musicale Ancilevienne), une association qui organise un trail et une soirée dansante au profit d'une famille dont un enfant est touché par un handicap et qui a besoin d'aide pour s'équiper.

En 2011, j'ai été le parrain, pour la Haute Savoie, du Téléthon.

Je viens de faire le Rallye du Monte Carlo des voitures à énergies alternatives pour le Team Perissoud Honda France aux couleurs de l'association VML (Vaincre les maladies Lysosomales) dont je suis le parrain pour la Haute Savoie.

C'est un réel plaisir de m'investir, à mon niveau (je ne suis pas une star et je ne veux surtout pas en être une, je n'ai pas le melon) dans toutes ces actions car pour une fois j'ai l'impression de me sentir utile.

## Tu as toujours le sourire ....



Oui, car pour moi, c'est du plaisir. Si je suis là, c'est que je le veux et donc je ne vais pas venir et faire la tronche.

**Handisport : la compétition, mais aussi les loisirs... depuis quelques années, les clubs commencent à proposer des activités handisport, mais peu d'activités osent se lancer... Il est souvent difficile de convaincre une personne handicapée que quasiment tous les sports peuvent lui être accessibles...**

C'est vrai que les handicapés ont du mal à venir faire du sport. Je vois bien, sur les Ironman (déjà en valides, il faut être déjà bien atteint pour en faire, alors en handi...), surtout les jeunes. Quand, je fais un marathon, Paris, on est une trentaine de fauteuils au départ, la moyenne d'âge doit tourner autour des 45 ans ! Pourquoi, je n'en sais rien.

Tous les sports ne sont pas accessibles. Je vois bien en triathlon, avant chaque course, je dois contacter l'organisateur pour savoir si le parcours course à pied est accessible en fauteuil et bien sûr s'il m'accepte sur son épreuve car lors de la course à pied, il faut que je puisse passer sans rouler sur les concurrents qui courent et qu'eux ne me gênent pas car sur un parcours plat, je vais plus vite.

Et bien sur, il a des organisateurs qui ne nous veulent pas car il faudrait qu'ils mettent en place une organisation « spéciales » pour nous et bien souvent ils ne le veulent pas (10kms et Marathon Annecy) ou ne veulent plus (Marathon Nice/Cannes).

**Le sport valide et le handisport ne sont pas assez « unis » à mon goût. Pourtant, il y a des catégories différentes dans toutes les disciplines. Je rêve de courses et manifestation sportives qui réuniraient les sports valides et handisport, chacun sa catégorie, chacun son épreuve, mais ensemble dans l'effort, le même jour, unis pour la même cause ou sur la même manif... holala ce serait le pied... Qu'en penses-tu ?**

Moi je prends le départ d'un Ironman pour faire comme les autres (3.8 kms de natation, 180 kms de vélo et un marathon en fauteuil pour moi), pour être classé comme les autres, pas dans un classement à part.

C'est le problème avec les courses, je parle triathlon mon sport, de la fédération internationale (ITU), les manches de coupe du Monde, les handis, déjà c'est compliqué les catégories suivant le handicap, ont des distances moins importantes que les valides. Pourquoi ? On n'est pas capable de faire pareil ? Oh le pauvre handicapé, il faut le ménager ? Donc, je ne fais pas ces courses, je veux faire comme les autres.

## Quel message voudrais-tu faire passer ?

Pas de message particulier, je ne suis pas très fort dans mes discours, j'ai du mal à exprimer ce que je ressens.

Beaucoup de gens (souvent des jaloux) me disent que j'ai de la chance ! Oui j'ai de la chance de pouvoir faire mon sport comme un « pro », à l'heure que je veux, le jour que je veux, j'ai de la chance de pouvoir aller « récupérer » à la piscine, de ne pas mettre mon bleu de travail, de ne plus me pourrir les doigts avec la mécanique mais est ce que j'ai de la chance, les matins où je n'arrive pas à marcher, à pisser et que je dois aller à l'hôpital me faire sonder ?

Ce n'est pas évident à accepter l'idée que j'ai de la chance de voyager, de connaître du monde, d'avoir des titres, grâce à ma maladie.

Je préférerais ne rien avoir du tout, pas de voyages, pas de connaissances, pas de titres mais surtout pas de maladie.

**Un dicton ?** « Quand on veut, on peut ».

## Qu'aurais-tu envie de dire encore ?

Je pense avoir tout dit ? Ah non. On m'a déjà traité de « drôle d'handicapé », de « parasite de la société », de « suffisamment handicapé pour plus travailler mais pas pour faire des Ironman ». Je reconnais que mon handicap peut prêter à confusion, des fois je suis debout (sur les photos) des fois en fauteuil, ma maladie m'empêche de courir mais pas de marcher, même si j'ai une démarche « bizarre » (un peu comme un mec bourré !), de me tenir debout (pas trop longtemps), mais il y a des fois, j'ai trop mal aux jambes et je dois prendre mon fauteuil. Oui je fais encore du vélo mais c'est sur j'avance moins, au bout d'un moment j'ai les jambes en feu. Je roule souvent avec des bourricots qui me disent (mais venant d'eux, c'est une forme de respect ce n'est pas diffamant comme certains propos que j'ai cité plus haut) : « on ne va pas se faire taper par un handicapé » et ils vissent un coup jusqu'à ce que je saute ou alors : « tu n'es pas handicapé, tu n'as pas ton macaron sur ton vélo ». On m'a dit aussi que mes sponsors m'aidaient par pitié, qu'ils faisaient du Charity Business, je leur en ai parlé (à mes sponsors) et ils m'ont tous rassuré. Merci à eux et merde aux cons !

Tant que je peux, je continue à faire du vélo, tant que j'ai du plaisir même si j'en chie, je serre les dents. Grâce au sport, je repousse (du moins je pense) le moment où je serais toujours dans un fauteuil, où là peut être pour les cons, je serais un handicapé « normal ». J'espère pouvoir retarder ce moment le plus possible.

