



## Conférence Sport Adapté : Mr SEBIRE

publié le 12/02/2020



Bertrand Sébire, entraîneur de l'équipe de France de sport adapté de natation est venu avec plusieurs nageurs du pôle France pour présenter l'histoire de chacun des sportifs et leurs parcours.

1 membre du staff (Rachel) ainsi que 6 nageurs sont présents :

Cédric (médaillé aux championnats Europe 2018, vient de Toulouse)

Margaux (médaillée aux championnats Europe 2018, vient de Chambéry, travaille en ESAT en cuisine),

Amaury aimerait aller aux championnats d'Europe en Russie en juin prochain, il vient de Lyon, et travaille en restauration scolaire.

3 nageurs Cléo, Carla et Nathan prennent le micro pour se présenter devant les 160 élèves de cinquièmes et les professeurs accompagnateurs. Quel courage !

Cléo, championne du monde et recordwoman du monde du 50 m nage libre en 38 secondes.

Elle est atteinte de Trisomie 21, elle est en lycée professionnel à Redon en Bretagne pour travailler plus tard dans le commerce ... ou pourquoi pas entraîneuse de natation (elle passe actuellement les différents examens dans ce domaine)

Entraînements : 6 fois par semaine, 1h30 de natation. Elle s'entraîne principalement avec des valides.

Lors des championnats du monde en Australie en octobre dernier, elle a gagné plusieurs compétitions 100 m et 50 m papillon, 50 m nage libre et relais 4 x 100m. Elle est Médaillée d'or.

Elle prépare les trisom games qui auront lieu en Turquie en avril prochain.



Carla a 24 ans, et vient de Fréjus, elle travaille à l'entretien à la piscine et elle fait 5 entraînements par semaine. Et a reçu beaucoup de médailles notamment en relais 4 x 100 m.

« Merci, je suis contente d'être là avec vous ».



Nathan, vient de Loudun, champion du monde 100 m nage libre, il a réalisé dernièrement un temps qualificatif (1 min 4 "12) pour les prochains JO, ce n'est pas rien il a réussi a gagné 2 secondes sur 100m. Il prépare donc les jeux paralympiques de Tokyo en 2020.

Nathan a 21 ans, son handicap : déficient mental ou plus précisément il présente des troubles à spectre autistique (TSA).

Actuellement en IME, il prépare sa sortie d'école avec un projet sportif et un projet professionnel : entraîneur natation.

Il réalise 8 à 10 entraînements en piscine par semaine et 2 fois de la musculation en salle.

Il a déjà obtenu le diplôme BNSSA, il peut venir vous sauver sur les plages ...

Il passe un CFG, et d'autres diplômes dans le domaine de la natation : assistant club, BFA, premier niveau maître-nageur

Son record personnel 100 m nage libre 55'89

Bertrand SEBIRE insiste : Ils ont tous l'envie d'avancer dans la vie même avec leur handicap, que ce soit sportivement ou professionnellement.

Les difficultés sont reconnues mais tous sont aussi des sportifs de haut niveau, ils y ont cru et ils réussissent aussi bien dans leur vie professionnelle et que sportive.



Puis Nathan a montré une de ses courses et l'a commentée, il est au plot 4.

Nathan : taille 1m98 et 2m10 d'envergure

Pour une compétition, il faut mettre en place une stratégie, Nathan a la mémoire de tous les temps, il faut lui donner une stratégie en temps et pour laquelle il a confiance, ici il devait dépasser ses adversaires aux 15 m pour ne plus les laisser revenir ....

Nathan : « J'ai respecté la stratégie, c'est les brésiliens qui ont été étouffés ... »

Nathan commente sa course, c'est drôle... il obtient la 1ère place en 56'51

Le 2ème arrive en 59'39 et le 3ème en 59'53 ... 3secondes plus tard ...



**Pour finir les élèves ont pu poser des questions :**

**Est-ce que vous gagnez de l'argent ?**

Les nageurs ont une prime de la fédération qui n'est pas suffisante pour gagner leur vie.

La fédération compense financièrement les absences des sportifs dans leur profession pendant les périodes de stages d'entraînement ou de championnats.

Certains ont la chance d'être sponsorisés.

**A quel âge avez-vous commencé la natation ?**

La plupart des nageurs ont commencé entre 4 et 7 ans et les compétitions entre 7 et 10 ans.

**Quelle est votre motivation pour la natation ? Pourquoi nagez-vous ?**

Nathan : j'aime bien ne penser qu'à moi, je gagne pour moi, je fais l'égoïste sur un 100 m

Cleo : Parce j'aime gagner, je me fais plaisir, ma sœur m'a donné envie de nager, je n'ai jamais arrêté

Margaux : J'aime nager pour être plus rapide que les autres

Amaury : C'est une passion et je le fais en mémoire des personnes décédées dans ma famille

Cédric : Pour les marsouins de Saint-Gaudens

**A quel âge as-tu su pour ta maladie ?**

Pour les 5 sportifs atteints de trisomie 21, c'est une maladie génétique, ils l'ont su à la naissance ou quelques mois plus tard.

Amaury explique qu'ils ont un chromosome en plus, pas 46 comme tout le monde mais 47 !

Bertrand souligne qu'il y a beaucoup d'idées reçues sur cette maladie et démontre avec humour qu'il faut s'en méfier et que les sportifs présents en sont la preuve.

Pour Nathan il l'a su à partir de 5 ans, « je n'étais pas en contact avec la réalité, je me croyais même pour Naruto dans dragon ball Z »...

Bertrand précise qu'aujourd'hui il communique normalement avec nous.

**Comment avez-vous vécu votre handicap face aux autres enfants ?**

Cleo : « Il y en a au collège qui se moquaient de moi, mais au lycée maintenant ça va, je le prenais parfois mal, ce n'était pas de ma faute ... »

Nathan : « Parfois les gens le disaient par derrière, « faux culs », on a tous un handicap, être classiques ça ne veut rien dire, je le prenais mal, j'avais parfois envie de frapper, mais la meilleure arme c'est de ne pas réagir..

On est tous différents, on est différents comme tout le monde »

Bertrand prend un exemple, ici entre Cédric et moi on voit bien que c'est lui l'handicapé mais dans l'eau ce n'est pas Cédric le plus handicapé ....

### **Où vivez-vous ?**

Tous vivent avec leurs parents, et 2 ont pour projet de prendre un logement pour eux.

### **Vous êtes-vous déjà fait intimider pendant la compétition ?**

Margaux Oui, une personne a fait un faux départ pour que je sois perdue pendant la course

Nathan : Un sud-africain une fois...

Bertrand : C'est le jeu en natation, avant la compétition, les nageurs sont dans la chambre d'appel... Ici chacun adopte l'attitude qu'il veut, on a un spécialiste en équipe de France de la déstabilisation : Mathis.

### **Quel est votre meilleur temps ?**

Cédric, 35' au 50 m crawl,

Amaury 37' au 50 m nage libre

Margaux 53' au 50 m brasse

Cleo, 1min24 au 100m papillon

Carla 8min34 au 400m 4 nages

Nathan 1min4"12. au 100 m dos (c'est la qualif !!)

### **Technique de nage, à quoi correspondent les 4 nages pour nos non nageurs ?**

Bertrand nous montre des vidéos de nageurs en brasse, crawl, dos et papillon.

### **Est-ce que c'est compliqué de comprendre ce que vous avez comme maladie ?**

Oui je ne sais pas trop

Je ne connais pas exactement la définition

### **A votre avis est-ce que les handicapés devraient continuer à faire du sport ?**

Qu'est-ce que t'as permis le sport

Nathan : Du dépassement de soi, c'est l'occasion d'aller plus loin, sans le sport, je n'en serais pas là

### **Avez déjà été découragé ? Quelle est votre relation à l'échec ?**

Cléo : « Je suis triste je préfère être la première, je n'aime pas être deuxième, mais suis toujours contente de l'avoir fait. »

Bertrand cite Mickaël Jordan (basketteur mondialement connu)

**« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »**

L'échec fait partie du jeu ... il y a souvent plus à gagner qu'à perdre dans la défaite.

### **Est-ce que vous avez commencé la natation avec des valides ou des handicapés ?**

Ça dépend du club, parfois les clubs valides rejettent le handicap

Souvent les sportifs présents s'entraînent avec des valides et ont des sessions avec d'autres handicapés.

Carla pour continuer la compétition a choisi d'avoir un entraîneur pour elle seule.



**Merci à tous pour ce beau moment d'échanges et cette grande leçon de vie !**