

# ***UN TOUR DE FRANCE***



## ***POUR SE RECONSTRUIRE***

***Didier PAQUIS 8 rue de la barrière 08300 BIERMES.***

***TEL : 03.24.38.72.24 / PORT : 06.52.63.36.65***

***MAIL : didier.defisportif@hotmail.fr***

**RETROUVEZ MOI SUR MON BLOG : <http://dpaquishandbike.canalblog.com/>**

## ***Mon histoire :***

Je m'appelle Didier, j'ai 53 ans, je suis marié depuis 30 ans et nous avons 4 enfants.

J'ai travaillé plus de vingt ans dans la grande distribution. En janvier 2010, j'ai décidé de voler de mes propres ailes. Mon objectif étant d'ouvrir une chaîne de magasins sur l'ensemble du territoire, spécialisée dans la brocante. J'ai donc ouvert mon premier magasin de 1000 M<sup>2</sup>. Durant la première année d'activité, j'ai travaillé très dur. Je n'ai jamais pris un jour de repos, je travaillais 7 jours sur 7. Après quelques mois d'ouverture, j'avais de plus en plus de clients. Le magasin commençait à avoir une bonne réputation. Mais cela était encore très dur pour me dégager un salaire. Car mon objectif était de réinvestir dans le magasin, pour le rendre plus fonctionnel et plus attractif. Après une année d'activité, le magasin était devenu trop petit, il fallait que je trouve un deuxième local. J'ai trouvé un local de 2000 m<sup>2</sup> à 50 kms du premier magasin, dans une petite ville où l'activité de dépôt-vente était peu développée. Le début de ma chaîne de magasins était né. J'étais sur la bonne voie, le travail allait finir par payer. Je commençais à être fier de ce que j'étais en train de construire pour ma famille et moi.

## ***Ma maladie :***

Au début du mois de février 2011, à deux mois de l'ouverture de mon deuxième magasin, j'ai été hospitalisé suite à un malaise. Au début les médecins ont mis cela sur la fatigue et le stress. Après 48 H d'hospitalisation, j'ai repris mon activité. Mais je me sentais très fatigué, j'avais mal aux jambes et au dos. Au bout de trois semaines, j'ai décidé d'aller voir mon médecin traitant, qui m'a envoyé passer des examens. Très vite le diagnostic est tombé : tumeur à la moelle épinière. Lorsque les médecins m'ont annoncé que j'avais une tumeur et que l'opération était délicate et à haut risque, tout s'est écroulé autour de moi, j'ai été pris d'angoisse et la peur m'a envahi. Je me souviens d'une image qui je crois restera longtemps gravé dans mon esprit : Après avoir appris la terrible nouvelle, nous nous sommes assis dans le canapé avec mon épouse et je ne sais pas combien de temps nous sommes restés là, sans rien dire. Puis nous avons décidé ensemble de nous battre. Mais très vite, je me suis retrouvé dans un fauteuil roulant, car mon état se dégradait rapidement. Le neurochirurgien que nous avons consulté dès la découverte de cette tumeur était très réservé sur une opération. Mais en juillet 2011, voyant que mon état continué à se dégrader, il a pris la décision de m'opérer, malgré les risques que cela comportait. S'il a réussi à extraire complètement la tumeur, ce qui m'a certainement sauvé la vie, aujourd'hui, je suis paraplégique.

## ***Les conséquences de ma maladie sur mon activité :***

Dès l'annonce de ma maladie, ma fille Marion, du haut de ses vingt ans, et qui venait de terminer ses études, a pris le relais au magasin afin de le maintenir ouvert. Malgré toute sa bonne volonté et tout le sérieux qu'elle mettait dans son travail, elle avait de plus en plus de mal face à la charge de travail que cela représentait.

Fin juillet 2011, il a fallu se rendre à l'évidence, moi je ne pourrai plus aller travailler. Du moins pour l'instant, plusieurs mois dans un centre de réadaptation fonctionnelle m'attendaient. Et au magasin, ma fille rencontrait de plus en plus de difficultés. Malgré les conséquences financières que cela allait entraîner, il a fallu prendre la douloureuse décision de fermer le magasin et de renoncer à l'ouverture du deuxième.

## ***Une rééducation longue est douloureuse :***

Depuis août 2011, je suis dans un centre de rééducation fonctionnelle. Au mois de mai 2012, j'ai subi une nouvelle intervention chirurgicale pour que l'on m'implante une pompe qui injecte un produit dans la moelle épinière. Cette pompe a pour but de calmer les douleurs, de lutter contre la spasticité (raideur des muscles), et de me permettre d'être plus autonome. J'ai connu des périodes très difficiles : Fracture du coccyx suite à une chute, deux phlébites qui ont ralenti énormément ma rééducation et maintenant, je suis atteint de spasticité, ce qui m'a obligé à subir cette nouvelle intervention chirurgicale. Après toutes ces épreuves et malgré le soutien de ma famille, j'étais fatigué de tout et je n'avais plus envie de me battre, alors je suis tombé en dépression.

## ***Une rencontre qui va tout changer :***

Je crois que j'ai eu du mal à accepter ma paraplégie, le fait que je ne pourrai plus remarcher. Et surtout de devoir passer le reste de ma vie dans un fauteuil roulant. Ne plus faire tout ce que je faisais avant la maladie.

Et puis, j'ai rencontré Régis : Régis est paraplégique, c'est un ancien patient qui travaille dans ce centre au service informatique. Régis est également responsable de la section handisport du département des Ardennes. Nous avons longuement discuté : sur la maladie, le fait d'accepter son handicap, de savoir vivre avec. Que malgré le handicap, on pouvait faire beaucoup de chose, vivre presque normalement. Il m'a fait comprendre aussi que m'a famille souffrait autant que moi, que je devais me battre pour eux. Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que je devais réagir.



## ***Le sport : une bonne thérapie :***

Depuis le mois d'avril 2012, avec l'aide et le soutien de Régis et avec les coachs sportifs du centre, je me suis remis au sport et plus précisément au handbike (vélo à traction manuelle). Le fait de refaire du sport, m'a redonné confiance, m'a fait oublier mon handicap. Depuis plus de dix mois, je fais 4H00 de sport par jour. Et tous les week-ends, je fais une sortie en handbike.

Le sport m'a apporté beaucoup de bien être, de ressource pour continuer à apprécier la vie. Le sport ça m'a changé les idées, ça m'a également permis d'éliminer mes angoisses, mon stress, mes soucis.

Depuis, je me sens mieux physiquement et surtout je suis mieux dans ma tête.

J'ai même pris une licence handbike loisirs auprès de la section Handisport des Ardennes.

Cela m'a donné une idée, me servir du sport pour me reconstruire et repartir de l'avant.



## ***Me reconstruire professionnellement et pouvoir garder notre maison :***

Aujourd'hui je veux me reconstruire et reprendre ma carrière professionnelle là où je l'ai interrompue le jour où je suis tombé malade. J'ai travaillé très dur pour construire quelque chose, pour protéger ma famille financièrement. La consécration, a été en 2004, lorsque nous avons pu faire construire, bien sûr en nous endettant pour 15 ans. Mais quelle fierté de pouvoir offrir un toit à ma famille, l'aboutissement d'une vie de travail. Mais d'ici le mois de Novembre 2013, si nous ne pouvons reprendre le paiement de nos échéances du prêt, la banque pourra nous saisir notre maison. Bien sûr, nous avons une assurance pour ce prêt. Nous avons fait les démarches pour qu'elle prenne le relais suite à ma maladie. Mais comme nous avons eu un contentieux avec elle, et bien maintenant, pour cette raison, nous ne pouvons plus faire marcher l'assurance.

Ce qui nous arrive, nous ne l'avons pas voulu, ni souhaité. Cela, peut frapper n'importe qui à n'importe quel moment. Personne n'est à l'abri face à la maladie. Lorsque l'on doit l'affronter, on se sent complètement démuni, on se sent seul, on a l'impression que le monde s'écroule et en plus, quand on doit solutionner des problèmes financiers !!  
Mon seul objectif aujourd'hui : Me reconstruire professionnellement et garder notre maison.

## ***Mon projet, mon défi :***

J'ai donc décidé de faire un tour de France à la force des bras avec un vélo adapté à mon handicap, un vélo à propulsion manuelle appelé handbike. Le départ est prévu le 07 avril 2013 et le retour le 05 octobre 2013. Soit un périple de 8700 kms sur 6 mois. Ce tour de France aura pour objectifs de me prouver que je suis capable de surmonter mon handicap et d'aller au-delà de mes capacités.

Je vais faire le maximum pour que mon défi soit relayé par les médias et les journaux dans chacune des régions et villes que je traverserai. J'ai également créé un blog sur Internet pour que l'on puisse me suivre. Si je veux réussir, il faut que je crée un élan de solidarité autour de mon tour de France.

Pour l'hébergement : j'ai sollicité les centres de rééducations dans chacune des villes étapes, mais aussi l'Associations Handisport et l'Association des Paralysés de France. Pour l'accompagnement sur la route, j'ai sollicité le Lion's Club.

Je vais également profiter de mon tour de France pour rendre visite aux patients dans des centres de réadaptation pour enfants et adultes. Je veux leur raconter mon histoire, leur montrer qu'après un accident de la vie, qu'il ne faut pas perdre espoir. Qu'il faut se battre, car au delà du handicap, il y a une vie.

Ne dit on pas que ce qui ne tue pas, rend plus fort !

## ***Récolter des fonds pour me reconstruire professionnellement :***

*En faisant ce tour de France j'espère récolter des fonds et avoir la possibilité de me reconstruire professionnellement. Lorsque je suis tombé malade, j'avais ouvert depuis 1 an un magasin spécialisé dans la brocante et j'étais sur le point d'en ouvrir un deuxième. Je souhaitais ouvrir à nouveau un magasin, ensuite une chaine de magasin et pourquoi ne pas créer une franchise.*

*Aujourd'hui à 54 ans, je ne peux plus me permettre de faire un emprunt et je dois au maximum minimiser les risques. Et surtout le plus important, je veux montrer que malgré le handicap et avec la volonté on peut s'en sortir et se reconstruire. Si je me reconstruis professionnellement, nous pourrons reprendre le paiement de nos échéances du prêt et garder notre maison et seulement à ce moment là, j'aurai gagné notre combat.*

## ***Ma préparation :***

**Des séances d'entraînement de 4 H00 par jour sont nécessaires pour bien me préparer et tout ça avec les conseils d'un coach sportif et sous la surveillance d'un médecin.**

**Rien n'est laissé au hasard pour me mettre dans de bonnes conditions et pour que je sois prêt le jour J.**





## **QU'EST-CE QU'UN HANDBIKE ?**

Cycle à trois roues muni d'un dossier et de deux manivelles situées à la hauteur des bras, qui sont actionnées par les mains soit par un mouvement alternatif, soit par un mouvement parallèle.

Sur un vélo à main, le cycliste se trouve à être assis plus près du sol que sur un vélo traditionnel, et ses jambes sont pratiquement parallèles au sol. Les changements de direction sont assurés soit par les manivelles (qui servent alors de guidon), soit par l'inclinaison du corps du côté où l'on souhaite se diriger, ce qui offre la possibilité de continuer d'actionner les manivelles dans les virages.

S'il y a un sport qui s'est fortement développé ces 5 dernières années, c'est bien le handbike ; et les raisons sont faciles à comprendre. Du loisir pratiqué entre amis ou en famille à la compétition où les meilleurs atteignent 40 km/h de moyenne avec des pointes à 70km/h en descente, la pratique du handbike est synonyme de liberté retrouvée. Vélo à main, il est propulsé comme sa cousine la bicyclette grâce à un pédalier, une chaîne et un dérailleur similaires. Seul le cadre diffère, Le handbike peut avoir de 7 à 27.

Les bénéfices liés à sa pratique sont nombreux et le premier d'entre eux est le plaisir : plaisir de rouler, tout simplement, comme à bicyclette, car le handbike ne nécessite aucun apprentissage. On se transfère et la prise en main est immédiate. Très vite, les kms sont avalés avec une aisance déconcertante. C'est une vraie alternative au fauteuil et à la voiture. Plaisir de transpirer et de renouer avec le sport, car la pratique de handbike est bonne pour le cœur, le souffle et permet de se muscler (bras, épaules, pectoraux). Plaisir de partager, car le handbike ne se pratique pas seulement entre personnes handicapées ! Les balades en famille ou entre amis deviennent possibles, et sont fortement recommandées !



## **BUDGET PREVU POUR LE TOUR DE FRANCE**

<b>DESIGNATIONS</b>	<b>SOMMES</b>
<b>VETEMENTS</b>	<b>800.00 €</b>
<b>TROUSSEAU HYGIENE</b>	<b>200.00 €</b>
<b>PHARMACIE</b>	<b>150.00 €</b>
<b>DIVERS</b>	<b>200.00 €</b>
<b>OUTILLAGE</b>	<b>150.00 €</b>
<b>PIECE DE RECHANGE HANDBIKE</b>	<b>450.00 €</b>
<b>SECURITE</b>	<b>200.00 €</b>
<b>REMORQUE</b>	<b>150.00 €</b>
<b>CAMERA GO PRO</b>	<b>350.00 €</b>
<b>GPS VELO</b>	<b>250.00 €</b>
<b>APPAREIL PHOTOS</b>	<b>100.00 €</b>
<b>NOURRITURE (Pendant les étapes)</b>	<b>2 000.00 €</b>
<b>ENTRETIEN DU LINGE</b>	<b>500.00 €</b>
<b>HEBERGEMENT</b>	<b>0.00 €</b>
<b>NOURRITURE(Repas du soir + petit déj.)</b>	<b>0.00 €</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5 500.00 €</b>



## MON PARRAIN

# CHARLES ROZOY

### CHAMPION PARALYMPIQUE

Médaille d'or du 100 M papillon aux jeux  
paralympiques de LONDRES 2012



#### **PALMARES (Spécialité : 100 M nage papillon).**

2012 / Champion Paralympiques Londres.  
2012 / 3 Fois Champion de France.  
2011 / 5 Fois champion de CANAM (USA + CANADA).  
2011 / 3 Fois Champion de France.  
2011 / Champion et Recordman d'Europe.  
2010 / 2 Fois médaillé de Bronze aux Championnat du Monde.  
2010 / 9 Fois Champion de France.  
2009 / Champion et Recordman du Monde.  
2009 / 5 FOIS Champion de France.  
2009 / Champion et Recordman d'Europe.  
2009 / Elu meilleur nageur Handisport.