



# Newsletter n°3

11 mai 2017

## Mot du Président

### UNE BELLE SAISON A FÊTER LE JEUDI 29 JUIN 2017

#### Dans ce numéro :

Mot du président	1
Foot Fauteuil	2
Ski Alpin	3
Snowboard	5
Ski Nordique	7
Tir à l'Arc	8
Foot à Cinq	10
Natation	11
Basket Fauteuil	12

Les résultats engrangés ces mois passés nous ont permis de partager de bons moments. Le plaisir d'être dans un lieu d'entraînement, d'être sur une piste de ski ou dans l'eau nous permettent à tous de rester en forme. Là est l'essentiel. Et pourquoi pas fêter ensemble tout cela !

Les compétitions sportives nous font grand plaisir. Il aura fallu pour certains traverser la France pour se rendre sur leur lieu de compétition. N'hésitez pas à aller sur notre site voir tous les résultats.

Mais, nous le savons, il n'y a pas que la compétition dans notre association. Nombre d'entre nous chaque semaine se retrouve pour son plaisir ou pour son bien-être physique et moral. Les domaines ne manquent pas : courir, faire travailler ses muscles, faire de

l'aquagym, les sorties tandem, le tir à l'arc, le foot et le basket fauteuil, le ski, le tennis de table, etc ..... et les moments conviviaux pour se retrouver une soirée ensemble. Certes, tout n'est pas simple dans la vie mais nous sommes tous capables ensemble de faire face.

Que serions-nous aussi sans les bénévoles, les dirigeants, les personnes du siège, les familles qui accompagnent ; sans oublier la patience et la bonne humeur des stagiaires ? Grand merci à tous ceux qui donnent de leur temps généreusement pour le plus grand plaisir des participants. La solidarité n'est pas qu'un vain mot.

Tout cela compte beaucoup et contribue au rayonnement de notre

association, toujours ouverte au plus grand nombre !

A ce jour, nous sommes 380 licenciés soit 4,4 % par rapport à 2016 ! Au sein de la fédé, nous sommes la 1<sup>ère</sup> association en nombre d'adhérents. Certaines sections sont au complet. Il nous faudrait plus de moyens matériels et de lieux d'entraînements. Notre recherche de moyens reste constante au niveau du bureau et avec l'aide de nos bénévoles.

Je remercie chaleureusement nos partenaires fidèles : élus, collectivités, sponsors et entreprises pour leur soutien et leur écoute. Nous sollicitons encore et toujours nos bénévoles pour nous aider dans leurs relations avec les sociétés pour obtenir des contacts afin de " plaider " notre cause. Nos besoins sont importants malgré une rigueur acceptée par tous. Dans quelques semaines la saison se terminera. par l'organisation de :

**La fête d' Handisport Lyonnais de fin de saison qui se tiendra le :**

**Jeudi 29 Juin 2017 en Mairie de Lyon 8<sup>ème</sup>**

**Ouverte à toutes les personnes de notre association.**

**Nous vous attendons nombreux.**

A bientôt le plaisir de nous rencontrer et belle fin de saison.

Handisportivement

Gérard ROTH,



## Section Foot Fauteuil

La saison 2016/2017 de la section Foot Fauteuil est remplie d'émotions et d'espoirs. Espoirs pour l'équipe 1 avec la lueur du haut niveau avec une montée en D1 pour la saison suivante. Deux victoires lors du prochain week-end du 6 et 7 mai sur nos terres (ou terrain) à Vénissieux devrait nous permettre cette accession dans l'élite du Foot Fauteuil.

Pour l'équipe 2 qui évolue en D3, là aussi on parle d'espoir car actuellement 3<sup>ème</sup> avec uniquement 7 matchs joués et 13 pts remportés et un futur week-end à Châteaufort fin mai et ceci après une longue absence de compétition. L'équipe devra confirmer ses performances pour continuer à croire à la montée voir espérer d'avantage. Un week-end en juin à Vénissieux pourra peut-être confirmer devant notre public cette montée...

Concernant l'équipe 3 qui évolue en National (D4), le chemin a été plus chaotique avec uniquement 2 victoires lors de la phase Régionale Sud-Est poule Sud et une 3<sup>ème</sup> place signe d'élimination pour la phase finale régionale. Nos voisins Stéphanois ainsi que Grenoblois iront à cette phase finale régionale face à Bâgé la Ville et Chalon-sur-Saône.

La section Foot Fauteuil de Handisport Lyonnais se trouve dans une grande évolution avec, on l'espère, passer de l'espoir à la réalité pour nos équipes toujours en courses pour les montées en D1 et D2.



## Section Ski Alpin : Bilan SKI ALPIN H2016/2017

L'heure est au bilan pour notre section SKI ALPIN. Et nous allons le faire avec des chiffres et des images...

Cette année, comme les années précédentes, nous avons organisé nos sorties conjointement avec les skieurs en loisir et les compétiteurs. Entre début janvier et début avril, ce furent :

10 destinations et 15 jrs de ski incluant les aléas météorologiques, et les reports de dates...

163 personnes emmenées en sortie

Listing de 41 personnes dont 35 personnes actives (22 pilotes et 19 personnes en situation de handicap) dont 6 venant de la Loire

1 sortie conjointe avec les skieurs nordiques, les skieurs alpin et le snowboard, ce qui a motivé la venue de notre président Gérard Roth



Dans le groupe loisir, de nombreux nouveaux venus. Dans le groupe compétition, 1 « petit » nouveau.

Les résultats sont à la hauteur de notre club citoyen qui ne bénéficie pas d'un accès direct et facile aux stations de sports d'hiver....

Résultats globaux des compétiteurs :

- 5 compétiteurs dont 1 compétitrice en alpin (Juliette, Jordan, Benoit, Hervé et Julien + 3 guides pilotes (Emeric, Pascal et Bastien) + 2 Sherpa (Michel et Eliott) et Sylvain en snowboard

- 6 coupes de France avec au total 15 courses ( Slalom Spécial, Slalom Géant, Géant parallèle ou encore ski cross). 3 coupes de France sur 1 jour et 3 coupes sur 2 jours.

- Championnats de France aux Saisies sur 3 jours avec 3 courses ( Spécial, Géant et Skicross) et 5 compétiteurs (Juliette, Jordan, Benoit, Sylvain et Julien avec son guide pilote Emeric).

- toujours au moins 2 compétiteurs représentant notre club aux différentes coupes de France.

- Notre club termine, cette année encore, 3ème au classement général des clubs du circuit coupe de France 2016/2017.

## Section Ski Alpin : Résultats individuels

Juliette : Vice championne de France de ski cross & Médaille de bronze en Slalom Géant au championnat de France.

Jordan : Vainqueur du 2ème Slalom Spécial de la coupe de France à Saint-François Longchamp & Vice champion de France de Skicross & Médaille de bronze en Slalom Spécial et Slalom Géant au championnat de France & Membre de l'équipe de France ; il a participé à plusieurs coupes du monde, championnat du monde et épreuves pré-paralympiques à Pyeong Chang en Corée-du-Sud en obtenant des résultats tout à fait honorables et encourageants pour la saison prochaine, année olympique ! ( entre la 10e et la 15e place mondiale).

Julien (avec Emeric ou Pascal ou Bastien) : vainqueurs du Slalom Spécial de la coupe de France à Vars & Médaille de bronze en Slalom Géant et en Skicross au championnat de France & 2ème du Slalom Spécial de la coupe de France du Grand Bornand & 2ème du Slalom Géant de la coupe de France de Chamrousse.

Benoit : 2ème de la petite finale du Slalom Géant parallèle à Vars & 3ème des deux Slalom Spécial de la coupe de France du Grand Bornand & 7ème du Slalom Spécial et du Slalom Géant au championnat de France.

Sylvain : 1<sup>er</sup> aux Snowcross des Championnat de France pour la 4ème fois consécutif.

Bravo à tous et à votre mobilisation !



## Section Ski Alpin : interview de Sylvain Brechet



Depuis mon enfance, j'ai pratiqué le monoski pour m'orienter en 1986 vers le snowboard.

qué successivement le ski et

En Août 2004, à la suite d'un accident de motoculteur, j'ai été amputé « tibial jambe Gauche ». Malgré cette épreuve je suis remonté sur ma planche dès février 2005, et ce régulièrement jusqu'à ce jour.

De nombreux efforts m'ont permis de retrouver quasiment toutes mes facultés physiques, à tel point que mon handicap ne se voit pas. Psychologiquement, tout va bien.

Ce changement physique a peu modifié mon niveau de pratique du snowboard, mais était-il compatible avec la compétition handisport ?

Sous l'impulsion de mon Prothésiste le 9 novembre 2012, j'ai finalement obtenu de la FFSH de participer à un test à Tignes dans lequel mon niveau c'est avéré être équivalent aux meilleurs des 8 snowboarders présents et qualifié comme intéressant par l'entraîneur du groupe.

C'est avec ma prothèse de marche et un vieux surf alpin que je me suis mesuré à des compétiteurs équipés de matériel de haut niveau. Sans aucune préparation, j'ai suivi des personnes très entraînées.

En fin de saison 2012/2013, j'ai finalement participé à la Coupe de France prévue à CHAMROUSSE, une Station proche de Grenoble (département de l'Isère 38) et j'ai remporté **la médaille de Bronze de Snowboard Cross Handisport**.

Depuis novembre 2013, je suis classifié SB-LL2, c'est-à-dire amputé tibial ou assimilé. Cela permet de participer à des compétitions handisports à l'international (IPC).

Je souhaiterais contribuer à ce que le snowboard Handisport Français soit au niveau international.

J'aimerais défendre les couleurs de la France aux jeux paralympique d'hiver.

Alors pour mon entraînement j'ai intégré le Snowboard Club de la station de Valloire depuis 2013. A ceci s'ajoute une préparation physique de 2 séances/semaine de renforcement musculaire l'Hôpital Privée de l'Est Lyonnais ou au club de fitness L'APPART. C'est complété par 2 séances/semaine de natation. Durant les week-ends d'été, c'est une séance de course à pieds de 10 km et/ou un entraînement sur le glacier de Tignes. Je vais même au travail en vélo, c'est 25km tous les 3jours qui complète ma préparation.

De par mon entraînement, je participe tout au long de l'année à des compétitions de natation, de running et de triathlon.

Coté administratif, j'ai une licence handisport compétition snowboard, FFH et IPC (International Paralympic Comitee), mais aussi une licence FFS pour participer aux compétitions réservées aux personnes valides, au niveau régionale (Comité de Savoie).

## Section Ski Alpin : interview de Sylvain Brechet (suite)

Bilan sportif :

Handisport France : Champion de France depuis 2014

Championnat IPC : parti de la 27<sup>ème</sup> place à mes débuts, je suis en 2017, 10<sup>ème</sup> en Banked-Slalom et 13<sup>ème</sup> en Snowboard-cross.

Comité de Savoie « chez les valides » : 1<sup>er</sup> victoire en petite finale, lors de l'étape du Savoie Snowboard Tour des Ménuires en 2017.

Des résultats en progression depuis 2013, de la volonté et une forte motivation.

Mes objectifs en snowboard pour la saison 2017/2018 :

Atteindre la 5<sup>ème</sup> place en épreuve de Coupe du Monde IPC.

Progresser chez les « valides ».

Conserver le titre de Champion de France Handisport.

Et pour les autres sports, se faire plaisir : nager plus vite, courir les 10km en moins de 50mn et progresser en triathlon.

Avec cette aventure, j'aimerais encourager les accidentés de la vie à ne pas perdre espoir.

Donner envie du dépassement de soi et modifier le regard des gens face au handicap.

Merci au Handisport Lyonnais pour son accueil et son soutien.

Venez voir cette association, l'un des sports proposés, en loisir ou en compétition, vous y attends ! »



## Section Ski Nordique

Malgré les caprices de la neige qui rit en tombant et qui pleure en fondant les skieurs de la section ski Nordique ont trouvé un grand plaisir sur les skis : plaisir de la nature avant tout, de la glisse, de la liberté, de la connivence avec le guide.....

Sorties, stage, compétitions : tout a pu se réaliser, nous avons déjoué la météo !!!!

Domage qu'a nos altitudes de ski (environ 1000m) la neige ne tienne guère après fin mars

Notre saison cette année de janvier à mars c'est un peu court !!

Les trois compétitrices ont bien préformées aux CHAMPIONNATS de France

Anais Bezier ; guide Jerome Simonneau : 2 Médailles d'argent aux Biathlon et aussi en classique

Delya Boulaghlem ; guide Francois Mazur : Médaille de Bronze en classique (première année de compétition !)

Deux podiums HANDISPORT LYONNAIS bravo pour elles et leurs guides et pour le CLUB

Claude Pollet blessée n'a pu courir.



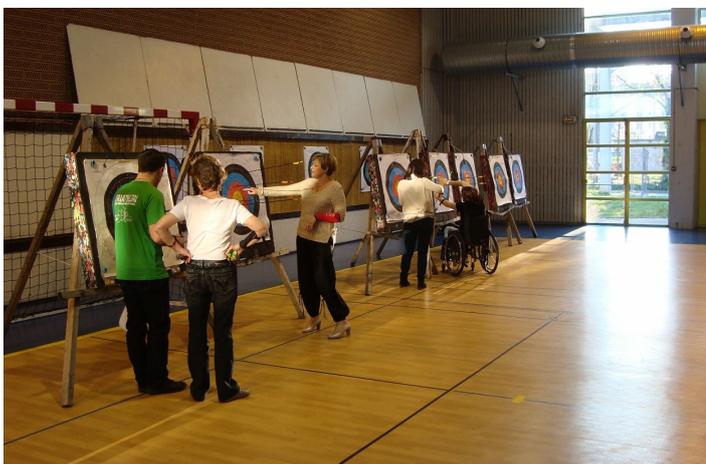
## Section Tir à l'Arc

Je prends la plume (pour une fois pas celle de mes flèches) pour vous parler un peu de ce sport ancestral ; le tir à l'arc.

Ils arrivent de tous les quartiers de Lyon et communes avoisinantes. Certains viennent en transport en commun, d'autres en OPTIBUS. Une bonne ambiance dès l'ouverture du gymnase mêlé de « bonjour » et de vanne gentilles.

Des archers portent leur matériel. Ils sont arrivés à un niveau qui mérite un achat et peu le regrette. Les autres se serviront du matériel de l'Association.

Nous avons la chance de pouvoir profiter d'un beau gymnase grâce à la Mairie du 6<sup>ème</sup>. Qui nous accueille depuis pas mal d'années. La salle est bien éclairée, facile d'accès et les gardiens au top !



La mise en place est assez fastidieuse. Il faut enlever les panneaux protégeant le mur de tir, placer des trépieds et des panneaux mousse ou sont piqués les blasons pour les archers débutants qui tirent à moins de 18 mètres. Placer les potences

pour les handicapés visuels et les encre avec des lestes de sable. Monter les arcs qui se trouvent en position « repos » dans le placard. Distribuer le petit matériel : carquois, flèches, brassard et palettes qui servent à la protection de l'avant-bras et des doigts qui crochètent la corde.

Montages des arcs plus sophistiqués des propriétaires. Un peu plus compliqué mais avec l'habitude...

Heureusement, cette année encore deux stagiaires volontaires et efficaces aident à la mise en place. Véronique B, Véronique G et Georges, les bénévoles de la section s'activent aussi avec habileté et connaissance. Aujourd'hui, c'est un record, la mise l'installation c'est faite en 40 minutes !



Et bientôt les bras font des sémaphores et les gestes rituels de l'échauffement.

Que de plaisir à tirer à l'arc! Beaucoup de technique dans la répétition du geste. Ce sport demande de la concentration, beaucoup d'entraînement et du mental à revendre ; il faut vouloir envoyer ses flèches dans le jaune de la cible. Grouper celles-ci dans la zone du jaune n'est alors, plus du hasard.

## Section Tir à l'Arc (suite)

Il faut un geste le plus parfait possible, chaque fois vérifier tous ses appuis. Les pieds bien encreés au sol, autant les talons que la plante en contact avec la surface, ou bien assis dans son fauteuil, bien calé et freiné. Ce tenir bien droit, bien équilibré en sustentation avec l'axe de son corps.

Première leçon : je pousse sur la poignée de l'arc, je tir sur la corde. Ceci en ligne avec les épaules en position horizontale. Le bras d'arc doit être positionné de façon à respecter le quadrilatère que forme l'écart entre l'œil de visée et l'épaule dans un sens et la position de la main sur la poignée et un point dans l'espace à l'opposé.

L'œil de visée cherche la cible nette. Soit, débutant ou chasseur il faut à ce moment-là aligner la flèche à la cible, soit au viseur l'œilleton (vision flou) passe entre l'œil et la cible.

En cette instant, moment de visée et de concentration intense, l'index de la main de corde est en contact au visage, la traction est ralentie mais dans sa continuité. Les poumons qui ont pris de l'air dé-



compressent le trop plein. C'est le calme avant le lâcher.

La décision est prise. Les trois doigts qui retiennent la corde, en crochet, s'ouvrent. Elle est libérée, propulsant dans l'air la flèche qui flambe sous la poussée. La main de corde part en direction de l'épaule. Le pouce rencontre l'épaule. Notre tir est terminé, nous pouvons baisser notre bras d'arc qui jusqu'à présent restait en position de visée.



La flèche lâchée ne peut être rattrapée. Si l'archer a pris soin de conserver sa visée, la tenue de l'arc, la flèche vole vers le centre de la cible et les cris victorieux s'élèvent.

Et voilà comment se passe un entraînement. Le tir est difficile, on s'adapte suivant son handicap. L'émotion est là et l'on pense déjà à lundi prochain pour un nouvel assaut, pour un nouvel espoir, pour atteindre l'inaccessible que souvent crois Monsieur

tout le monde.

Jean-Pierre Beaujean

## Section Foot à cinq

### Oh ! La belle surprise, pour la fin du mois de mars.

Nous avons eu la très agréable surprise de recevoir du matériel (ballons, quilles etc.) plus un jeu d'équipement (maillots, shorts, chaussettes) à l'effigie du club tout offert gratuitement par l'association **cœur de foot**



Les joueurs ainsi que le responsable préparent la coupe de France qui se déroulera le 09/06 au 11/06/2017 à Talence. (Gironde)

La pression monte !!! Mais les joueurs sont motivés et impatients de partir.

Notre délégation sera composée de 17 membres :

11 joueurs et 6 accompagnateurs.

Nous leur souhaitons à tous un agréable séjour et de bons résultats sportifs !

Brazier Clément, Président et entraîneur de la section Foot à 5



de gauche a droite (au fond): A. Riquena, G. Roth (président d'handisports lyonnais),  
D. Guyon, D. Pezy, J. Santos, J. Celle, S. Dubois, F. Venet,  
A. Peyron (stagiaire), C. Brazier (entraîneur)  
(devant): W. Dalmais, E. Moine, B. Courvoisier, P. Silva, C. Ramadier,  
D. Rousset, C. Louis-Chevrau (stagiaire)

## Section Natation

Résultats de la 3ème journée de CNC Piscine VENELLES / AIX en PROVENCE

Le samedi 08.AVRIL 2017

Cette journée était qualificative pour les Championnats de France N1 - N2 qui se déroulera a MONTPELIER le 30.06 et 01.07.2017

Nous tenons à féliciter nos nageurs et nos nageuses qui se sont toutes qualifiées au Championnat de France en N2 et un adulte qualifié en N1.

Qualifications en N2

Chez les jeunes

DUCATILLON Ines 2006 S4 /SB3 pour les 50 m Dos et BR et le 50 et le 100 m NL

MAGNIN Tayina 2003 S7 / SB6 pour les 100 m Dos et BR, le 50 et 100 m NL et le 200 m 4nages

GUICHON Maël 2006 S7 / SB6 pour le 100 m Dos et les 50 et 100 m NL

HORN Corentin 2002 S8 / SB7 pour les 100 m Dos et BR et le 50 et 100 NL

Chez les adultes

GILBERT 1990 S 10 / SB9 Adeline pour le 50 et 100m NL

GUICHARD Véronique 1960 S13 / SB 13 pour le 100 m BR

PREZLIN Jérôme 1982 S10 / SB9 pour le 50 et 100 m Dos ainsi que le 200 m 4 nages

DUBOWYJ Frédéric 1983 S5 / SB4 pour le 50 Dos et 100 NL

BRECHET Sylvain 1970 S10 / SB9pour le 100 m BR

Qualification en N 1

Chez les adultes

DUBOWYJ Frédéric 1983 S5 / SB4 pour le 50 m NL

Résultats des relais

Dames 4X50m 4 nages - 4ème sur 5

Messieurs 4X50m 4 nages - 2ème sur 3

Dames 4X50m nage libre – 3ème sur 4

Messieurs 4X50m nage libre - 2ème sur 3

Lors de la compétition l'équipe a cumulé un total de 5080 points.

Nous tenons à remercier l'équipe organisatrice, le comite ainsi que les bénévoles pour leur accueil aussi professionnel que convivial.



## Section Basket Fauteuil



La fin du championnat National 2B rime avec succès pour la section basket fauteuil. En Remportant les 4 derniers matchs, l'équipe confirme bien ses progrès et sa montée en puissance chaque année.

Ce succès s'explique notamment par la mise en place de 3 entrainements par semaine depuis cette année avec une thématique prédominante par entrainement (tirs, systèmes, mises en situation ou condition physique).

La mise à disposition du Gymnase Mado Bonnet (Lyon 8<sup>ème</sup>) a vraiment été plus que bénéfique cette saison, elle a permis de jouer et s'entrainer dans des conditions proches de celles rencontrées en matchs.

Malgré des résultats plus qu'encourageant en cette fin de saison, l'équipe n'a pu se qualifier pour la montée en championnat Nat C

Bilan : le BHL finit 4<sup>ème</sup> de la poule, les entrainements et le travail se poursuivent pour la préparation de la saison prochaine.



**Handisport Lyonnais**

**Siège Social:**

**20 bis rue Paul CAZENEUVE  
69008 LYON**

**Tél : 04 78 01 16 32**

**Email :**

[info@handisportlyonnais.fr](mailto:info@handisportlyonnais.fr)

Retrouvez-nous sur notre  
nouveau site : [http://  
www.handisportlyonnais.com/](http://www.handisportlyonnais.com/)

**Dates à retenir :**

- le **Dimanche 2 Juillet 2017** : Handicap International nous convie au Parc de Gerland pour une grande journée sportive et de solidarité « Sport Ensemble ».

- le **Samedi 2 Septembre 2017** : place Bellecour « Faites du Sport Handi » : rencontre de tous les clubs sportifs Handisport à l'initiative du C.D.O.S. (Comité Départemental Olympique et Sportif du Rhône et Métropole de Lyon) ; comme l'année dernière.

Que de belles rencontres en perspectives !

**Le sport...**

**une autre façon de mieux vivre son handicap**

---

## **Utiliser LILO à la place de Google**

Plus on sera nombreux à utiliser LILO, plus notre club sera GAGNANT et cela sans rien "déboursier".

Moteur de recherche français, il utilise pratiquement la même base de données que son concurrent Américain GOOGLE

Voici la procédure : (n'ayez pas peur c'est VRAIMENT très simple)

Se rendre sur <http://www.lilo.org> pour utiliser le moteur de recherche Lilo

Aller sur la fiche projet <http://www.lilo.org/.../handisport-lyonnais-foot-fauteuil-et.../> et cliquer sur « financer en avant-première »

Faire ses recherches au quotidien avec Lilo pour gagner des gouttes d'eau

Reverser régulièrement ses gouttes d'eau, en se rendant directement sur la fiche projet <http://www.lilo.org/.../handisport-lyonnais-foot-fauteuil-et.../>

A très bientôt sur Lilo !

---