

# « Chaque fois que je m'entraîne, j'essaie de me dépasser »

Après son accident en 2003, Nadège Monchalain doit renoncer à son orientation professionnelle dans le milieu sportif. Paraplégique depuis près de vingt ans, cette compétitrice dans l'âme va renouer avec le sport. Quadruple championne de France de course en fauteuil<sup>(1)</sup>, entre vie de famille et entraînements, l'athlète a trouvé son équilibre.



Actuellement, Nadège Monchalain se prépare pour le semi-marathon et le marathon de Paris qui se tiendront les 5 mars et 2 avril 2023. © ASM Omnisports

## Faire Face : Qui vous a donné le goût du sport ?

**Nadège Monchalain :** J'ai commencé la gym enfant pour faire comme les copines. Déjà toute jeune, ce qui m'attirait dans la pratique sportive, c'était l'aspect relationnel. Souvent, vous vous inscrivez à une activité parce qu'une personne de votre entourage vous en parle. J'agissais ainsi, en suivant les conseils des autres. Cela m'a plutôt réussi. Durant mes études, j'ai pratiqué l'athlétisme en compétition, le saut à la perche.

**FF :** Vous aviez d'ailleurs choisi de suivre des études en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS). Vous souhaitez devenir prof d'éducation physique ?

**N.M. :** Je n'avais pas vraiment d'idées précises concernant mon avenir professionnel. J'allais un peu où le vent me portait. Mais en 2003, alors que j'occupe un emploi saisonnier, j'ai un accident sur un parcours d'accrobranche. Je fais une chute après une mauvaise manipulation de cordes. J'ai la moelle épinière partiellement sectionnée. Je deviens paraplégique.

**FF :** Vous tirez alors un trait sur le sport pendant quatre ans. Pourquoi décidez-vous de vous y remettre ?

**N.M. :** Personne ne m'avait parlé de handisport. Il y avait comme une fracture avec le sport valide. Et même après m'être renseignée, j'avais du mal à concevoir que cela puisse être intéressant. Puis, j'ai voulu renouer avec une pratique sportive pour garder la forme. Une vision hygiéniste du sport. J'ai découvert le basket-fauteuil et le plaisir du contact avec les gens.

**FF :** En plus de vous sentir bien dans votre corps, que vous a apporté votre pratique sportive ?

**N.M. :** Le bien-être corporel est évident. Les personnes en situation de handicap ressentent énormément de douleurs. Beaucoup pensent, à tort, que la pratique sportive va les intensifier. C'est tout l'inverse. Dès lors qu'on se muscle, les articulations souffrent moins, les douleurs s'estompent.

En parallèle, l'aspect social est primordial. Dans le handisport, on côtoie des parcours de vie singuliers. On se rend compte que chacun suit son chemin à sa façon. On ressent moins son handicap à fréquenter d'autres personnes handicapées.

**FF :** Du sport loisir, vous êtes ensuite passée à la compétition d'abord en basket-fauteuil, puis en course en fauteuil. Qu'avez-vous ressenti ?

**N.M. :** Dans le gymnase de basket, j'ai retrouvé toutes les sensations que j'avais lorsque j'étais valide. L'effet a été immédiat. Je suis rentrée chez moi et j'ai dit à mon mari : « Il s'est passé quelque chose. » J'ai renoué avec le goût de l'effort, avec la rigueur du sport. Quand on m'a parlé d'athlétisme, j'ai poussé la porte de la section handisport à l'ASM<sup>(2)</sup>, à Clermont-Ferrand, près de l'endroit où je vis. Ce n'était pas facile de retourner là où je m'entraînais étudiante, de retomber sur des personnes que je connaissais mais je ne le regrette absolument pas. Le volet compétition est très important à mes yeux. Sans objectif, difficile de tenir les entraînements, surtout dans un sport individuel.

**FF :** Les jeux Paralympiques Paris 2024 vous y pensez ?

**N.M. :** C'est plus un rêve qu'un objectif. Je me concentre sur la préparation du semi-marathon et du marathon de Paris qui auront lieu les 5 mars et 2 avril 2023.

**FF :** Pourquoi la course en fauteuil compte-t-elle moins de pratiquants, notamment chez les femmes ?

**N.M. :** C'est pourtant l'une des premières disciplines en handisport<sup>(3)</sup>. Elle était très pratiquée dans les années 1980. Aujourd'hui, le panel des pratiques sportives est beaucoup plus large. Quel que soit leur handicap, les personnes ont davantage de choix. Et puis, il faut avouer que la course en fauteuil n'est pas facile. C'est assez contraignant, voire fastidieux. Il faut passer un cap avant de prendre du plaisir. Si j'avais commencé par ce sport, cela aurait été difficile, mais mon passé de sportive valide m'a aidée.

**FF :** Que pensez-vous de la notion de dépassement liée au sport ?

**N.M. :** À chaque fois que je m'entraîne, j'essaie de me dépasser. Je prends beaucoup de plaisir à essayer d'aller plus vite, plus loin, à courir sur de plus longues distances.

**FF :** Cela vous a-t-il aidée de rencontrer d'autres personnes porteuses de handicap ?

**N.M. :** À la suite d'un accident de vie, au début, on passe du temps en centre de rééducation avec d'autres personnes handicapées. Après cette période, on est dis-

sous dans la société et on peut se retrouver enfermé et seul. Pratiquer un sport, c'est la meilleure façon de sortir de cet isolement. On discute beaucoup après l'entraînement. On se comprend. Les points communs dans nos vies sont assez rassurants. On se sent plus forts pour affronter le monde des valides.

Quand je pars en déplacement avec mes copains de basket-fauteuil, l'effet de groupe accroît le sentiment de liberté. J'ai beaucoup évolué grâce au sport. Avant, je voulais tellement m'intégrer au monde valide, avoir un travail, des enfants. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus apaisée vis-à-vis de mon handicap.

**FF :** Vous avez 44 ans. À cet âge, beaucoup de sportifs valides ont déjà raccroché...

**N.M. :** C'est la différence entre le handisport et le sport valide. Les carrières durent plus longtemps. En athlétisme, Pierre Fairbank, âgé de 51 ans, continue de rapporter des médailles en course fauteuil, comme aux derniers jeux Paralympiques à Tokyo. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à se lancer quel que soit son âge. ▶

Claudine Colozzi

<sup>(1)</sup> Sur 100 m, 400 m, 800 m, et 1 500 m (2021).

<sup>(2)</sup> En dehors de l'équipe professionnelle de rugby, l'ASM représente quinze sections sportives, dont la section handisport qui existe depuis 2006. Elle regroupe des sportifs handicapés moteurs, sensoriels, mentaux ou psychiques. Les disciplines proposées sont l'athlétisme, la lutte, le judo, le multisport, le sport santé, la natation, le tennis et le rugby-fauteuil.

<sup>(3)</sup> Les premières compétitions d'athlétisme handisport ont lieu en 1952 avec l'inscription de la course en fauteuil roulant au programme des Jeux de Stoke Mandeville (ancêtres des jeux Paralympiques), au Royaume-Uni.

## Nadège Monchalain en cinq dates

**1978 :** naissance à Yssingeaux (43).

**1998-2003 :** étudiante à l'UFR STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) à l'université Clermont-Auvergne.

**2003 :** devient paraplégique à la suite d'un accident sur un parcours d'accrobranche.

**2007 :** commence le basket-fauteuil au Club Arverne Handisport à Clermont-Ferrand.

**2019 :** rejoint la section handisport & sport adapté de l'ASM à Clermont-Ferrand.