



Gilles Bouancheau

Tandem handisport

DDFiP 85 • SIP de la Roche sur Yon

Pouvez-vous décrire votre activité sportive ?

Je fais du tandem (vélo a deux places) au sein du club CTY DE LA ROCHE SUR YON, un club cyclistes de randonneurs où il y a actuellement 120 licenciés. Parmi eux, 4 cyclistes font du tandem avec moi.

Comment avez-vous choisi votre sport ? Est-ce que le vélo vous intéressait ou vous avez fait en fonction de l'offre de pratique handisport sur votre commune ?

Je vais fêter cette année mes 30 ans de tandem ! J'ai débuté en 1994 lorsque j'ai rencontré d'autres personnes déficientes visuelles au sein d'association qui, comme moi, faisaient à l'époque du tandem.

Je préfère faire un sport avec les personnes valides que de pratiquer un sport avec que des personnes en situation de handicap, je trouve cela plus valorisant.

Quelle est la fréquence de vos entraînements ?

Au début je roulais les samedis une quarantaine de kilomètres puis progressivement les kms ont augmenté. Actuellement je fais entre 85 et 100 km par sorties, le samedi ou le dimanche.

Comment vous entraînez-vous en tandem ? Avez-vous des critères particuliers pour choisir votre binôme ?

Je ne pense pas que l'on choisisse son binôme, c'est plutôt le binôme (qu'on appelle aussi pilote) qui m'a choisi. On se parle, on discute de nos goûts, de nos passions ...

les sorties au début se faisaient seuls mais maintenant je roule en peloton avec les autres cyclistes. J'ai la chance d'avoir trois autres pilotes dans mon club qui maîtrisent le tandem pour rouler avec moi.

Êtes-vous investi dans la vie de votre club/ association en dehors de vos entraînements ?

J'ai fais partie du bureau du club il y a quelques années mais cela me prenait du temps, j'y pense pour ma retraite.

Avez-vous déjà envisagé de faire de la compétition ?

Non, mon club est un club de cyclotourisme dépendant de la fédération française (FFCT) et n'a pas vocation a faire de la compétition, on fait plutôt de l'endurance. J'ai par exemple participé en juin dernier à la randonnée «Tous ensemble à Paris», 480 km depuis la Roche sur Yon !

Quelles sont les valeurs sportives que vous aimez particulièrement dans votre sport ?

Dépassement de soi, persévérance, goût de l'effort, respect des autres... et le tout en faisant de belles ballades !

Quels sont les accomplissements dans votre sport dont vous êtes fier ?

En 2007 et 2015 j'ai fais deux Paris-Brest-Paris (1 240 kms) en moins de 80 heures avec un ami qui est actuellement sur Grenoble.

Les 1 200 kilomètres et plus de 1 0000m de dénivelé peuvent paraître inaccessibles... et pourtant, des milliers de personnes sont arrivées au bout de leur rêve, kilomètre après kilomètre.

Pour certains, il s'agira d'effectuer le trajet avec un temps réduit mais pour la majorité, ce sera un grand moment de convivialité et de découverte en compagnie de randonneurs du monde entier. Le délai maximum de 90 heures permet à tous de vivre ces moments inoubliables.

Merci à Gilles Bouancheau pour le partage de sa passion !