

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 M². 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 m² 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 aller 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 continuait à se dégrader, il a pris la décision de m'opérer, malgré les risques que cela comportés. 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 allaient 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 ou je l'ai interrompu le jour ou 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 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, n'y 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 d'ouvrir à nouveau un magasin. Car 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 prêt et garder notre maison et seulement à ce moment là, nous aurons gagné notre combat.

MAIS AUSSI

Parrainer un chien d'assistance :

J'ai également décidé de récolter tout au long de mon tour de France des dons pour parrainer 1 chien d'assistance. Je souhaite ensuite avec ce chien aller voir des enfants malades ou handicapés, mais également rendre visite à des patients dans des centres de réadaptations et dans des maisons de retraites. Il faut savoir qu'un chien coûte 13 000.00 € à l'association handi'chiens et que celui-ci est ensuite remis gracieusement à un enfant ou à un adulte malade ou handicapé qui en fait la demande.



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 personne handicapées ! Les balades en famille ou entre amis deviennent possibles, et sont fortement recommandées !



BUDGET PREVU POUR LE TOUR DE FRANCE

DESIGNATIONS	SOMMES
VETEMENTS	800.00 €
TROUSSEAU HYGIENE	200.00 €
PHARMACIE	150.00 €
DIVERS	200.00 €
OUTILLAGE	150.00 €
PIECE DE RECHANGE HANDBIKE	450.00 €
SECURITE	200.00 €
CAMERA + APPAREIL PHOTOS	400.00 €
GPS	150.00 €
NOURRITURE (Pendant les étapes)	2 000.00 €
ENTRETIEN DU LINGE	500.00 €
HEBERGEMENT	0.00 €
NOURRITURE(Repas du soir + petit déj.)	0.00 €
TOTAL	5 200.00 €

DOSSIER PRESSE :

Article publié le dimanche 22 juillet 2012 dans le journal l'UNION :

Un TOUR de FRANCE en handbike pour garder sa maison



« Le fait de refaire du sport m'a redonné confiance et me laisse penser que je peux vivre avec mon handicap », explique Didier Paquis, de Biermes.

BIERMES (Ardennes). A l'heure où la Grande Boucle se termine, un Ardennais a décidé de faire son propre Tour de France. Mais au guidon d'un handbike. Étranglé par les problèmes financiers et miné par une grave maladie, Didier Paquis, veut éviter de perdre sa maison.

NOS lecteurs se souviennent certainement des mésaventures ayant plongé Didier Paquis, un habitant de Biermes, dans une situation dramatique.

Rappelons succinctement que cet ancien directeur de grande surface à Vouziers, rassuré par sa promotion sociale, avait fait construire une maison en 2004 en contractant un prêt immobilier et en s'endettant pour 15 ans. « Offrir un toit à ma famille, c'était la consécration et une certaine fierté. L'aboutissement de presque une vie de travail. » Hélas, licencié en 2007 suite au rachat du magasin et à un changement de direction, Didier eut alors du mal à retrouver un emploi à cause de son âge. Et en 2009, il connut des problèmes pour rembourser les échéances de son prêt. Quatre mensualités de retard et les services contentieux de la banque le menacent de saisir la maison. Pour éviter cette extrémité, Didier, comme le prévoit la loi, choisit d'assigner la banque devant le tribunal afin d'obtenir un report d'échéances. « J'ai ainsi obtenu un sursis de 18 mois. »

En janvier 2010, il ouvre avec son épouse un dépôt-vente. « Durant un an, on a travaillé très dur sans prendre une journée de repos. Le magasin commençait à avoir une bonne réputation. Mais malgré ces efforts et même si le commerce avait une bonne réputation, c'était très difficile de dégager un salaire car nous voulions sans cesse investir pour rendre le négoce plus attractif. » C'est ce qui a amené son épouse à trouver un travail en cabinet dentaire. « Pour ma part, en m'accrochant, je commençais à me reconstruire. »

Mais l'existence est parfois impitoyable. En février 2011, Didier est hospitalisé suite à un malaise. Le diagnostic tombe. Brutal. Tumeur à la moelle épinière. «

L'opération était à haut risque. Tout s'est écroulé autour de moi.

Je me suis senti complètement démuné, terriblement seul. La peur m'a envahi. » Sa fille, Marion, prend le relais au magasin avant de se résoudre à fermer le magasin. La situation financière des Paquis devient alors problématique.

Son état de santé nécessitant deux opérations, Didier connaît la déprime. « Notre situation financière n'a fait que se dégrader. » Didier est aux abois.

Seules lueurs d'espoirs : quelques résultats significatifs après la parution d'un portrait de Didier dans L'Ardennais-l'union (nos édition du 12 janvier 2012). « Comme par enchantement, certaines choses se sont alors accélérées. On m'a enfin reconnu handicapé, ce qui me permettra de toucher une indemnité spécifique et aussi une aide à domicile. »

Reste maintenant à résoudre le problème de la maison en trouvant les 200.000 euros nécessaires à sa préservation. Didier qui, entre-temps, est parvenu à obtenir un nouveau délai pour bloquer les créances, n'a plus que six mois pour rassembler cette somme. La course contre la montre « pour ne pas tout perdre » est engagée.

Elle passe par un défi sportif que Didier Paquis entamera en avril 2013 : un tour de France en handbike, un vélo à propulsion manuelle.

De sa chaise roulante et avec un moral retrouvé, il nous explique sa nouvelle obsession : repartir de l'avant. « Afin d'éviter que les huissiers viennent frapper à notre porte pour prendre nos biens, j'ai décidé de prendre mon destin en mains et trouver des solutions. »

Au printemps prochain, il fera donc 8 700 kilomètres sur les routes hexagonales. Un périple de six mois au cours duquel il espère récolter dans les villes étapes des fonds pour garder sa maison et l'adapter ensuite à son handicap. Mais aussi recréer une entreprise. « En fait, je voudrais recommencer là où je m'étais arrêté en essayant de créer une chaîne de magasins. »

Car ce qui ne tue pas rend plus fort !

Pascal REMY

Article de presse paru le 07/09/2012 sur le Blog Faire Face. Appel à soutien : un tour de France en handbike pour se reconstruire



Parcourir 8 700 km en handbike, c'est le défi que s'est lancé Didier Paquis, un Ardennais de 53 ans paraplégique suite à une tumeur à la moelle épinière. « À ma connaissance, c'est la plus longue distance parcourue pour un tour de France en handbike », raconte cet ancien vendeur dans la grande distribution. « Je vais rallier chaque chef-lieu de département. » Si Didier Paquis a décidé de faire un tour de France à la seule force de ses bras, c'est pour récolter des dons. Car ce père de quatre enfants, dont deux encore à sa charge, a perdu son emploi en 2007.

En 2009, il commence à avoir des problèmes pour rembourser les traites de sa maison. En 2010, comme il ne retrouve pas de travail, il décide d'ouvrir un dépôt-vente avec sa femme. Mais un an plus tard, alors que sa petite affaire prend son envol, il apprend qu'il est atteint d'une tumeur à la moelle épinière. Tout s'effondre ! Devenu paraplégique, Didier Paquis entre en dépression. C'est au centre de rééducation fonctionnelle où il séjourne durant la semaine qu'il va reprendre espoir.

Faire jouer la solidarité

Il y rencontre Régis, un ancien patient paraplégique qui travaille au service informatique et est également responsable de la section handisport des Ardennes. « Nous avons longuement discuté, sur la maladie, le fait d'accepter son handicap, de savoir vivre avec. Il m'a aussi fait comprendre que ma famille souffrait autant que moi, que je devais me battre pour eux. C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que je devais réagir. » Didier décide de reprendre le sport et choisit le handbike. Il s'entraîne 2h30 par jour au centre et le week-end sur les routes à côté de chez lui grâce au véhicule que lui prête la section handisport locale. Germe alors l'idée d'un tour de France. « Par ce défi sportif, je souhaite récolter des dons pour pouvoir recréer une entreprise. Car redémarrer une activité professionnelle me permettra d'avoir une chance de garder notre maison. » Ce n'est pas tout. Généreux, Didier va aussi profiter de ses étapes pour s'arrêter dans les centres de rééducation qui accueillent des enfants handicapés puis leur reverser 10 % des sommes totales qu'il récoltera.

Il prévoit de prendre le départ le 4 mars 2013 du centre de réadaptation de Warcq (08) et de revenir le 4 août 2013 au même endroit, soit un périple de cinq mois avec deux points forts : la montée du Tourmalet et du Galibier, bien connus des amateurs de petite reine. Mais pour ce faire, il a besoin de votre soutien. « Il faut que je finance mon handbike et actuellement, je n'ai pas les moyens pour. Merci pour l'aide et le soutien que vous pourrez m'apporter. »

Estelle Nouel - Photo DR

Pour contacter Didier : didier.defisportif@hotmail.fr

Retrouvez-le également sur son blog : <http://dpaquishandbike.canalblog.com/>

Didier Paquis s'est lancé un défi extraordinaire : faire un tour de France en Handbike

En 2011, les médecins décèlent chez Didier une tumeur à la moelle épinière, quelques mois plus tard il devient paraplégique. A 53 ans, ce père de famille voit sa vie s'écrouler, il décide alors de se lancer un défi incroyable : faire le tour de France en handbike, à la seule force des bras. Le départ est prévu en avril 2013.



Didier Paquis s'entraîne quotidiennement pour relever son défi en avril prochain

Parcourir 8700 km en handbike, c'est le projet fou de Didier Paquis. C'est à la seule force de ses bras que ce père de quatre enfants de 54 ans a décidé de rallier chaque chef-lieu de département français. L'objectif : récolter des fonds et aller à la rencontre des jeunes enfants handicapés dans les centres de rééducation qui seront sur son parcours.

Alors que les médecins viennent de lui diagnostiquer sa tumeur de la moelle épinière, Didier perd son emploi de vendeur dans la grande distribution et a des difficultés financières. Après son opération en 2010, les dettes s'accumulent et Didier perd espoir, il tombe en dépression. Devenu paraplégique, il entre dans un centre de rééducation fonctionnelle à Charleville-Mézières. C'est là que le déclic a opéré.

"Un jour je me suis retrouvé sur mon lit de rééducation et je me suis posé la question : qu'est-ce que je fais ?"

"Un jour je me suis retrouvé sur mon lit de rééducation et je me suis posé la question : qu'est-ce que je fais ? ou je me laisse partir et je bascule du mauvais côté, ou je décide de réagir et de remonter la pente. C'est ce que j'ai fait ". Du jour au lendemain Didier change d'état d'esprit. Au centre de rééducation il rencontre Régis, responsable de la section Handisport des Ardennes, avec qui il se lie d'amitié et décide de se lancer dans un projet fou : faire un tour de France en Handbike." Régis et moi avons longtemps parlé de ma maladie, de l'acceptation du handicap. Il m'a fait comprendre que ma famille souffrait autant que moi et que je devais me battre pour eux."

Depuis ce jour Didier se consacre entièrement à ce projet. Un défi ambitieux de plus de 8000 Km. Sportif du dimanche à la base, Didier est devenu un sportif de haut niveau : *"l'équipe médicale qui s'occupe de lui dans le centre de rééducation a modifié son planning de soins pour que je puisse consacrer tous mes après-midi aux entraînements"*. Il s'entraîne tous les jours à raison de 4h par jour et plus de 100km chaque week-end.

"Recréer une entreprise et sauver ma maison"

L'objectif est double : d'une part faire un exploit sportif, se dépasser physiquement et mentalement, prouver aux enfants que le handicap n'est pas un problème qu'il faut le dépasser. Mais pour Didier s'est aussi l'occasion de *"récolter des dons pour pouvoir recréer un entreprise et sauver ma maison"*. Car si au mois d'octobre 2013 Didier et sa famille n'ont pas trouver de solution, leur maison sera saisie.

Si vous voulez apporter votre soutien à Didier, rendez-vous sur son [blog](#). Si tout se passe bien, le départ de ce fantastique défi est prévu pour le mois d'avril 2013.

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.