



Violaine HARANI

PARACYCLISME
BENEVOLE DANS LE PARACYCLISME

Peux-tu te présenter et nous raconter ton parcours ?

Je m'appelle Violaine HARANI, j'ai aujourd'hui 40 ans et j'ai toujours grandi dans une famille sportive.

Seulement à l'âge de 31 ans, j'ai quasiment perdu la vue à cause d'une maladie génétique qui ne se soigne pas.

C'est grâce au sport, un peu comme un fil d'Ariane entre mes deux vies, que j'ai pu me reconstruire, construire une nouvelle vie, parce qu'il a fallu - entre guillemets, tout réapprendre : les gestes du quotidien, les déplacements, etc.

Tu t'es lancée dans quelle discipline en particulier et pourquoi ?

Dans un premier temps, j'ai tenté de maintenir deux disciplines que je pratiquais avant : l'escalade et la slackline, que je pratique toujours quand c'est possible, quand j'en ai le temps.

Ensuite, grâce à la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France (FAAF), j'ai pu tester différents sports handisports, que ce soit l'escrime, le torball ou le golf balle.

J'ai aussi pu faire du vélo tandem, donc je me suis orientée vers le paracyclisme. Ça a toujours été une passion pour moi de faire du vélo quand j'étais en vélo solo, mais ça a été particulier d'accepter de passer sur un vélo tandem. Voilà comment je me suis lancée dans la pratique du vélo tandem.

Ton duo s'est formé assez naturellement ?

Alors ce qui est assez marrant, c'est que, c'est par le biais de l'escalade.

Dans l'association de la FAAF Gard-Lozère, il y avait des pilotes, des bénévoles, donc je participais à leurs séances et à leurs sorties collectives, qui était plutôt de type randonnée.



Et en discutant avec une amie avec qui je pratiquais l'escalade, Lorie, un jour, elle m'a dit qu'elle était volontaire pour m'accompagner, et en fait, on s'est prise au jeu parce qu'on aime se challenger et avoir des objectifs. Elle m'a motivé à préparer les compétitions, les championnats. J'ai pu aller un petit peu plus loin dans le projet grâce à elle.

Par la suite, il y a aussi eu Nina, mon autre pilote en termes de compétition, puisque j'ai plusieurs pilotes pour m'entraîner. Je l'ai également connu par l'escalade donc c'est assez marrant.



En plus de ton parcours d'athlète, tu es engagée bénévolement dans la sensibilisation et la promotion du paracyclisme. Est-ce que tu peux nous expliquer en quoi consiste ton engagement ?

Quand j'ai voulu me lancer dans le paracyclisme et passer du loisir à la compétition, il est vrai que dans le département du Gard, il n'y avait, à quelque chose près, aucune structure proposant de l'accompagnement pour la compétition.

C'est vrai que je me suis dit : quitte à avoir accès au paracyclisme autant tout tenter. J'ai monté une cagnotte avec l'aide de plein de proches, ce qui a permis de financer ma première saison et mon premier vélo tandem de route.

J'ai toujours tendance quand je fais quelque chose pour moi, à me dire que si ça peut servir aux autres, autant le faire aussi. J'ai eu la chance de rencontrer différents acteurs, différentes instances et organismes du département du Gard qui ont eu envie de jouer le jeu. Tout cela a permis une émulation qui me donne toujours et encore plus envie de continuer cet objectif-là.

Tu intervies auprès de quels publics ? Les jeunes, les écoles ?

C'est très variable, ça dépend des demandes.

En priorité, quand la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France me le demande, je suis allée intervenir à Paris dans des colloques d'ophtalmologues et dans des congrès au niveau national.

Mais au niveau départemental, je vais faire des sensibilisations dans des écoles, dans des collèges, mais aussi dans des entreprises.

J'étais plutôt quelqu'un de l'ombre (rire). J'étais plutôt la bénévole qui fait plein de choses mais qui n'a pas envie d'être vue.

Je me suis aussi retrouvée, un peu comme aujourd'hui, à participer à des émissions radio ou autre; une opportunité d'expérience pour moi, et en même temps la possibilité de faire connaître le paracyclisme et de sensibiliser aux différents handicaps.

C'est quelque chose qui te plaît maintenant ?

C'est quelque chose qui me fait, entre guillemets, vibrer, puisqu'on a, avec différentes personnes, des projets, que ce soit au niveau du paracyclisme, au niveau du handisport ou au niveau du sport adapté.

Ce sont différentes pratiques, différents publics aussi, donc, c'est quelque chose qui me motive énormément et pour lequel même, j'ai envie de faire des formations, d'évoluer et toujours de me remettre en question pour permettre d'être le plus efficace et actif possible dans ce que je propose.



Comment vois-tu l'évolution du paracyclisme ou du sport handicap ?

Disons que les choses vont quand même vers le mieux, même s'il y a toujours énormément de chemin à parcourir.

On a eu la chance d'avoir Paris 2024 et, comme le disent souvent les personnes qui se sont occupées de cet événement, il y a Paris 2024, mais il y a toutes les années qui suivent ensuite.

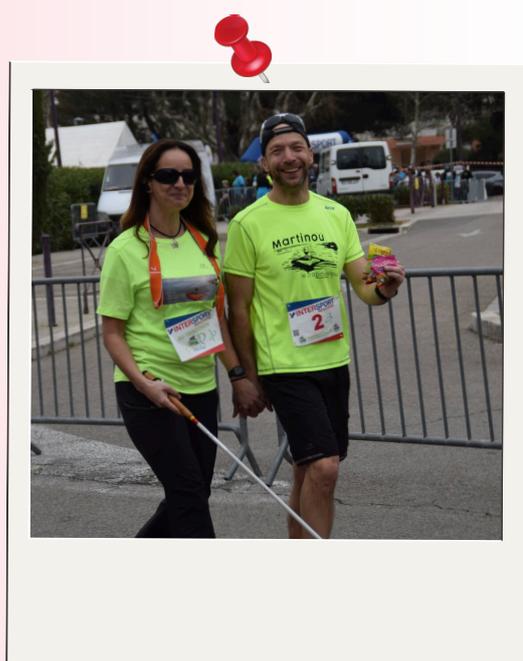
Ca a évolué, mais il ne faut pas oublier qu'il est toujours bien d'aller créer du lien et des passerelles avec d'autres milieux. J'ai tendance à penser qu'on peut encore faire évoluer les choses.

En échangeant entre différentes structures que ce soit le comité handisport, le comité sport adapté, le département, le CDOS, la ville, les scolaires, on essaye de toujours trouver de nouveaux moyens de communiquer, de nouveaux supports, un peu comme le podcast qu'on fait aujourd'hui, et de permettre de multiplier les possibilités, d'ouvrir les horizons et de sensibiliser le plus grand public possible.

Quand on parle d'EPS (Education Physique et Sportive), il y a quand même le terme éducation dedans. Si on parle de foot, parce que c'est le plus accessible au plus grand nombre, je m'étais dit que par exemple, quand on propose à des jeunes de faire du foot à l'école ou en milieu scolaire, on pourrait leur proposer de découvrir différentes variantes comme le cécifoot ou le foot en version sport adapté.

Dans un moment de cohésion, on peut leur faire essayer une petite session de cécifoot, sous bandeau avec un ballon. C'est là aussi qu'on crée du lien et qu'on fait en sorte que ça soit mieux connu au final.

Mine de rien, à l'école, on a tendance à nous proposer des sports dits "basiques", mais c'est vrai que ces sports pourraient être adaptés, pour nous montrer que des alternatives existent et pour nous sensibiliser dès le plus jeune âge.



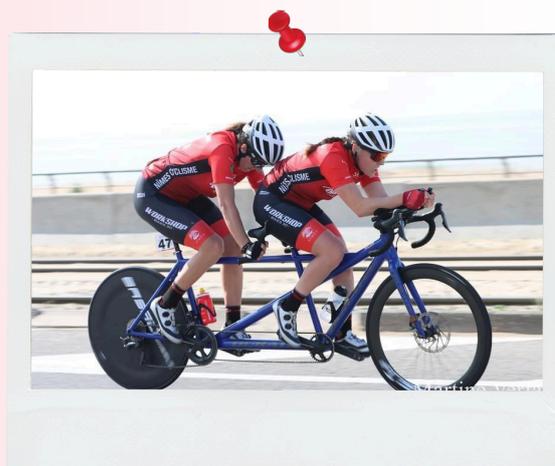
Tu es beaucoup engagée. Est-ce qu'entre ta pratique et l'engagement, il y en a un qui prend un peu plus le dessus, ou tu fais toujours les deux équivalents ?

Non. Enfin, on va dire que dans les 3, 4 ans qui viennent de passer, je n'avais absolument pas prévu (rire) que les choses prennent l'ampleur qu'elles ont prises. Or, c'était une superbe expérience.

C'est vrai qu'en me présentant je ne l'ai pas dit, mais je suis devenue championne de France de vélo sur route en courses en ligne lors de mes premiers championnats de France. Puis, j'ai été médaillée de bronze en contre-la-montre. Ensuite, les deux années suivantes, j'ai été vice-championne de France dans les deux disciplines à chaque fois. J'ai également été en Coupe du Monde. Et pour finir, on a gagné la Coupe de France... avec mes pilotes, c'est pour ça que je disais « on ».

C'est vrai que ça n'a pas toujours été évident de pouvoir mener les deux à la fois.

J'ai quand même dû, malheureusement ou heureusement, par moment, faire des choix et privilégier la pratique en compétition pendant un temps, mais tout en sachant que j'ai que 40 ans, la vie est longue, j'ai le temps de m'engager encore au niveau du bénévolat et du développement.



Est-ce que tu as rencontré des difficultés par rapport à ton statut de femme dans le milieu du sport ou est-ce que tu as vu des différences avec tes homologues masculins (rémunération ou toute autre chose ?)

En termes de rémunération dans le handisport, on est quand même très peu connu (rire). Il y a l'équipe Cofidis, par exemple, dans le paracyclisme, mais je ne connais pas du tout (rire) leur rémunération.

Par contre, bon, il est vrai que... aller pour la petite anecdote : « Quand on arrive avec notre vélo tandem, avec ma pilote Nina, et, on n'est pas du genre à dire : on fait de la compétition, on est championne, pas du tout, on est plutôt discrète. On a eu certains petits commentaires des fois : « mais elles vont réussir à suivre ? ». Mais ce n'est pas méchant. C'est en fait plutôt de la méconnaissance que de la méchanceté. Après, il suffit juste d'avoir un peu de bagou pour faire comprendre à la personne en face que ce n'est pas parce qu'on est des femmes, ou différentes, qu'on n'y arrivera pas, parce qu'en plus, on cumule deux femmes sur un vélo, alors qu'ils sont habitués à avoir un vélo avec une seule personne. »

Après, dans notre pratique du paracyclisme, il est vrai qu'en déficience visuelle, on est obligé, entre guillemets, si on veut être classé en tant que femme, d'avoir une pilote femme.

Si on a un pilote homme, ça peut être possible, mais on ne sera pas classé. Après, les règlements peuvent évoluer dans le sens où, potentiellement, il peut y avoir des courses où même un tandem mixte ne serait pas accepté. Mais il est vrai qu'il y a quand même beaucoup plus d'hommes qui pratiquent le vélo que de femmes.

Alors, trouver des pilotes qui soient volontaires, disponibles et du sexe féminin, ce n'est pas toujours évident, donc ça peut être une des difficultés.

Quelles seraient, selon toi, les priorités pour améliorer la place des femmes dans le sport et en particulier là dans le para-sport ?

Que l'on soit une femme ou qu'on ait une différence qui interloque les autres parce qu'on parle du handicap, de toute différence ou particularité, il ne faut pas se mettre de barrière, il faut tenter. En tout cas, il est bien d'essayer de se dire que si on vous dit non une première fois, on peut peut-être réfléchir à proposer une alternative.

Plus nombreuses on sera à pratiquer, plus on communiquera là-dessus et plus les mentalités pourront évoluer.

Il est vrai aussi que si une femme - alors ça n'a pas été mon cas - mais si une femme se rend compte, ou se retrouve dans une situation où elle ne se sent pas respectée ou prise en compte quel que soit le milieu, et encore plus le milieu sportif je trouve, il ne faut pas rester isolé, il faut en parler à des référents, et à partir de là, ça permet aussi de mettre fin à certains comportements du passé.

Et puis de se dire aussi que, ça se fait de plus en plus, mais quand on est à l'école, par exemple, de proposer des stages omnisports aux jeunes. Un enfant, que ce soit un garçon ou une fille, puisse jouer au foot, au basket, faire de la danse, essayer de la gym, et qu'il n'y ait pas de commentaires négatifs à ce niveau-là, mais simplement de l'ouverture. Quels que soient le genre et le sexe de l'enfant, qu'on lui ouvre des horizons qui ne soient pas genrés, c'est aussi par là que ça commence.

C'est comme aux Trophées Sportifs Gardois, l'an dernier, il y avait un jeune homme qui faisait du pôle dance, qui était magnifique, et il était tout à fait lui, homme, mais dans une pratique très gracieuse et à la fois sportive. C'est magnifique, ce genre de choses, et ça permet de faire évoluer les mentalités.



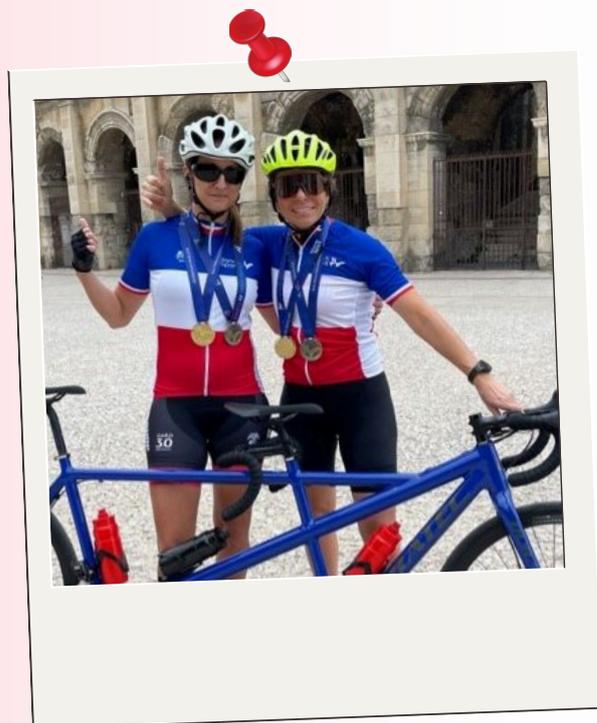
Quel conseil donnerais-tu à une personne en situation de handicap, qui hésite, à se lancer dans le sport ou même, comme toi, dans l'engagement ?

Pour quelqu'un qui souhaiterait avoir accès au sport ou qui ne sait pas trop comment y avoir accès : je n'ai pas tendance à mettre trop en avant les réseaux sociaux, mais, il ne faut pas hésiter à contacter des personnes, comme moi, qui pratiquent déjà des sports handisport, sport adapté ou sport pour tous. Un simple message de demande d'information peut permettre de se lancer.

Sur le Gard, il y a le **DAIS** : Dispositif d'Appui à l'Inclusion par le Sport, qui est une structure vraiment géniale, avec une équipe dynamique. On peut les contacter si on a un projet sportif auquel on veut réfléchir, si on veut savoir ce qui peut exister comme structure ou comme possibilité d'accès au sport, ou si on a des difficultés d'accès et qu'on souhaite avoir un accompagnement pour trouver des solutions. Cette structure est là pour ça, ce sont des gens très ouverts, très disponibles. J'aurais tendance à conseiller aux personnes de contacter le DAIS.

Il y a des dispositifs, des choses qui sont quand même là pour aider les personnes qui en ont besoin, mais il faut les connaître.

C'est vrai qu'il faut davantage communiquer là-dessus. C'est joli de montrer des performances sportives, mais je pense qu'il est bien aussi de mettre en avant tous les dispositifs, tous les organismes qui existent, parce qu'on entend encore trop de gens des fois dire qu'il n'y a rien qui est fait. Alors que, quand on est dans le milieu, on se dit : mais si, il y a des choses, etc. C'est peut-être à ce niveau-là qu'on peut réussir à faire un peu évoluer notre démarche pour toucher le plus grand nombre.



Est-ce que tu as des objectifs sportifs ? Dans ton engagement, peut-être qu'il y a aussi des choses que tu as envie de réaliser ?

Vu que j'ai été victime d'un accident, pour l'instant je suis un peu en convalescence, mais j'ai pu reprendre mes activités sportives dernièrement. Il y a des objectifs, mais j'en parlerai plus tard.

Par contre, l'objectif principal, c'est de continuer, quand c'est possible, d'être ambassadrice, de porter potentiellement la parole d'autres personnes, de donner le plus de lumière possible aux personnes qui, des fois, sont un petit peu oubliées et qui méritent d'être mises en lumière parce qu'il y a vraiment plein de sportifs et de gens géniaux dans notre département et ailleurs.



L'objectif c'est vraiment de m'investir, durablement, avec un mélange entre pratique sportive, formations et participation à différentes instances : par exemple, je suis administratrice à la FAAF, et il y a le développement du centre sportif départemental du Gard. (ndlr : Violaine est ambassadrice du centre sportif départemental de Méjannes-le-Clap). Il y a le championnat de France de paracyclisme qui va avoir lieu au mois de juin.

Je veux continuer d'œuvrer, d'apporter un petit peu de ce que je peux faire à toutes ces actions.



Est-ce qu'il y a une figure dans le sport ou ailleurs qui t'inspire particulièrement, et pourquoi ?

Il y a des figures, des personnes. Mais tous ceux et celles qui s'impliquent pour faire vivre des organismes, des structures : des moniteurs de sport, les gens comme vous...

Une personne qui m'inspire et qui m'inspirera encore et encore, c'est Kévin LAPEYRE. Un ami avec qui on avait des projets, que je vais continuer avec ses amis et d'autres personnes.

On a été binôme sur des sensibilisations, parce qu'en fait, moi, je représente plutôt l'handisport, les sports pour des personnes avec des handicaps dits physiques. Lui représentait, en tant qu'ambassadeur, le sport adapté : le sport pour des personnes qui vont avoir un autisme, un TDAH (Troubles et Déficiences de l'Attention et Hyperactivité), ou d'autres troubles mentaux. On faisait une très belle équipe, parce qu'on représentait ces deux mouvements.

Il était plus jeune que moi et pourtant, il a eu un parcours exemplaire, toujours à tendre la main aux autres, tout en allant faire des découvertes, rencontrer des gens, toujours faire évoluer les choses, et c'était quelqu'un qui respirait l'amour, le partage et, qui, à chaque fois qu'il rencontrait quelqu'un, il était tellement solaire qu'il laissait une empreinte positive à chacun. Quelqu'un d'inspirant, ce serait lui. Merci Kévin.



Est-ce que tu as un dernier mot à transmettre aux personnes qui nous écoutent ?

On est dans un monde où on croit qu'il faut toujours aller plus vite, mais parfois prendre un petit temps, c'est toujours une bonne chose, surtout dans le bénévolat, donner de son temps aux autres.

Moi, on m'a donné la main à une époque. J'essaie de la donner à d'autres maintenant et c'est très riche de rencontres, d'expériences... Donnez une petite heure par semaine, c'est prendre une heure pour soi, pour aller en tant que bénévole dans des structures. Vraiment, ne pas hésiter à contacter, être curieux aussi et ne pas croire que ce n'est pas accessible. Les choses sont accessibles, des fois, c'est nous-mêmes qui nous mettons des barrières. Allons les uns vers les autres, il y a plein de belles choses à vivre.

Oui, il y a plein de structures aussi qui en ont besoin. Ca nous donne de l'expérience aussi d'aider et d'apporter ce qu'on peut apporter aux structures ou aux personnes qu'on va rencontrer.

Tout à fait. T'en es un bel exemple je pense (rire). A l'âge que tu as, tu t'impliques, tu fais les choses.

C'est vrai que ce soit quand on sort des études par exemple, où on peut avoir du mal à s'intégrer et à trouver du travail, ou que ce soit dans des moments de vie, plutôt que de rester isolé, ça permet de garder une dynamique.

Être bénévole permet aussi de rencontrer du monde, de découvrir des choses, de se former, c'est riche de plein d'expériences. Il y a, des fois, pas besoin d'aller à l'autre bout du monde pour faire de grands voyages.

Merci beaucoup pour ce bel échange. Ton parcours est très inspirant et je pense que ton message touchera beaucoup de monde.

Je te remercie de m'avoir invité à partager ce moment-là.

VOUS POUVEZ RETROUVER L'INTERVIEW COMPLETE SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE.

