



© Damien Rosso

ARNAUD DENEAU

Il n'a qu'une jambe, mais un niveau à faire pâlir bien des valides. C'est bien simple, rien ne l'arrête et vous aurez plus de chance de le croiser sur une épreuve d'enduro que sur une randonnée tranquille. Son nom: Arnaud Deneau, alias One Foot. Un rider comme vous et moi, à la passion et au dynamisme communicatifs, qui dépense son énergie sans compter dans l'association «Handirider-Assos», pour que les personnes moins valides découvrent notre sport et parviennent à surpasser leur handicap. Si l'initiative est, pour l'instant, uniquement tournée vers la France, elle pourrait en inspirer d'autres dans nos contrées.

Par Olivier Béart

Q2: Arnaud, peux-tu nous raconter ton histoire en quelques mots?

A.D.: J'ai 32 ans, j'habite à Piolenc dans le Vaucluse et je suis amputé tibial jambe droite suite à un accident de moto survenu en 1999. J'ai été le premier handirider à participer à des courses de DH et d'enduro en France et je suis le président de l'association «handiriders-assos».

Q2: Faisais-tu déjà du VTT avant ton accident?

A.D.: J'ai eu mon premier VTT en 1989 et j'ai participé aux championnats de France de XC et de DH de 1990 à 1993. Après ça j'ai arrêté les compétitions mais je n'ai jamais vraiment abandonné le VTT. Ça a toujours été une vraie passion.

Q2: Comment s'est passée la reprise?

A.D.: Au début c'était un peu chaud, ma prothèse était mal réglée et elle me blessait souvent. Je n'arrivais pas à pédaler en danseuse et avec les pédales auto j'avais beaucoup de mal. Si je tirais trop fort dans les montées je perdais ma prothèse et je n'arrivais à déclencher la pédale qu'avec la jambe tendue. Donc dans les descentes dès que mon bike partait en glisse dans les virages à droite c'était le tout droit assuré, ce qui m'a valu pas mal de gamelles...

Q2: Sur quel vélo roules-tu et quelle est ta pratique?

A.D.: J'ai la chance d'être sponsorisé par Race Company et je roule avec un Santa Cruz Nomad. J'aime toutes les facettes du VTT mais j'ai toujours eu une préférence pour les descentes, c'est pour ça que je me suis tourné vers l'enduro. Si je monte c'est avant tout pour descendre... (rires)

Q2: Existe-t-il du bon matériel qui permet aux handiriders en général de rouler de façon agréable? A en juger par les photos d'action et les vidéos de toi qui circulent sur le Net, on voit en tout cas que rien ne semble t'arrêter!

A.D.: Il n'existe pas de matériel spécifique pour la pratique du VTT. Il y a bien un Américain qui vient de sortir une prothèse pour les amputés fémoraux qui leur permet de pédaler en danseuse mais c'est encore un prototype. Une grande partie des amputés de l'association utilise un système qui est déjà très efficace. En fait, à la place du tube qui relie le pied à la coque, il y a un piston vide et une lame en carbone sur le côté fait office d'amortisseur. On peut changer la dureté de la lame en fonction de son poids ou de son utilisation. Ça apporte un réel confort dans les parties cassantes et dans les portages. Mais le plus gros du travail sur une prothèse se situe au niveau des retouches sur la coque. Il faut du temps pour trouver le bon compromis pour pouvoir pédaler et marcher avec la même emboîture.

Q2: Comment t'es venue l'idée de créer l'association «handiriders-assos»?

A.D.: Quand j'étais encore en rééducation, mon prothésiste et mon kiné de l'époque m'avaient dit que je ne pourrais jamais refaire du VTT. Ça m'avait mis le moral à zéro. Quand j'ai réalisé qu'ils avaient tout faux, je me suis renseigné et j'ai vu qu'il n'existait rien pour le VTT handisport. J'ai commencé par traîner sur tous les forums internet à la recherche d'autres handiriders, et je me suis remis à la compétition contre les «valides» pour qu'un maximum de personnes en parlent. Le bouche à oreille a fonctionné et la magie d'internet a agi: j'ai été contacté par plusieurs handiriders et on a décidé de monter «handiriders-assos» pour faire bouger les choses, re-



© Damien Rosso

grouper nos expériences, promouvoir et développer le VTT handisport. Concrètement, nous allons par exemple dans les centres de rééducation pour organiser des journées d'initiation au VTT et ainsi redonner de l'espoir aux personnes accidentées qui s'y trouvent. Nous avons fêté le premier anniversaire de l'association au mois d'octobre. Nous étions 8 à sa création et actuellement nous sommes 46 avec un parrain de luxe en la personne de Cédric Gracia.

Q2: Il y a beaucoup de riders amputés parmi vous mais avez-vous d'autres handiriders qui pratiquent le VTT malgré leur handicap d'un autre type?

A.D.: Oui, nous regroupons beaucoup de handicaps différents: mal voyant, non voyant, agénésie, poliomyélite, hémiplégie, arthrodèse, amputé tibial, fémoral et bras. On a aussi beaucoup de membres «valides»! Bref, c'est une association pour tous les passionnés de VTT.

Q2: L'association est née en France mais a-t-elle pour vocation de déborder des frontières?

A.D.: Notre association est effectivement née en France mais ne se limite pas à l'Hexagone puisque nous avons un membre Marocain (il vit à Casablanca), 3 ou 4 membres Suisses et nous sommes en contact avec 2 Italiens. Cette association a pour but de promouvoir le VTT handisport en France mais surtout d'aider tous les riders qui nous contactent pour trouver des solutions afin d'adapter au mieux leur bike par rapport à leur handicap, et cela qu'ils soient membres ou non et qu'ils parlent français ou non. Et j'espère aussi que notre idée pourra en inspirer d'autres un peu partout en Europe.

Q2: Quel est ton plus beau souvenir de ride de ces dernières années?

A.D.: Impossible de choisir! À chaque fois que je prends mon bike pour rider avec des potes je sais que je vais avoir un beau souvenir en plus! Par contre le moment le plus émouvant que j'ai vécu a été la première journée d'initiation au VTT qu'on a organisée au centre de rééducation de Valenton. C'était magique de voir tous ces débutants s'éclater en VTT!!! Et je ne te parle pas des mamies et des papis en fauteuil roulant en train de regarder des vidéos de freeride sur les ordi portables, énorme!!!

Q2: As-tu un message à faire passer aux personnes handicapées qui hésitent à franchir le pas et à se (re)mettre au VTT?

A.D.: Lancez vous! C'est un sport magnifique qui donne une sensation de liberté unique! Et si vous avez besoin de conseils pour adapter votre VTT en fonction de votre handicap, contactez-nous, ça sera un plaisir de vous aider!

Fiche d'identité

Nom: Deneau
Prénom: Arnaud
Surnom: One Foot
Date de naissance: 27/12/75
Résidence: Piolenc (Vaucluse)
Profession: handirider
Situation familiale: en couple avec Caroline
Taille: 1m80
Poids: 82kg
Team (sponsors): Santa Cruz M.I.A, TrickX, Rohloff, Julbo, Marzocchi, PlanetX
VTT (marque/modèle): Santa Cruz Nomad
Aime: Toutes les bonnes choses de la vie!
N'aime pas: Les râleurs et les incompetents
Hobby hors VTT: Snowscoot
Contact: +33(6)15 14 28 38 - www.handirider-assos.com



TREK FEEL
 GIANT BICYCLES
 cannondale feel fit



Offres valables jusqu'au 31 mars ou dans la limite des stocks disponibles

Kit de réparation Trek d'une valeur de 69,95 €
GRATUIT à l'achat de tout vélo Trek.



Habits Trek d'une valeur de 159 €
GRATUIT à l'achat de tout vélo Trek d'une valeur de plus de 1000 €



30% de remise sur tous les casques Specialized exemple, D2 à 179,90 €

Maintenant: 125,95 €
 Différentes tailles et couleurs



Chaussures VTT Specialized Sport Normalement 79,90 €

Maintenant: 55,95 €
 Différentes tailles et couleurs.



Chaussures VTT Specialized Comp Normalement 129,90 €

Maintenant: 89,95 €
 Différentes tailles et couleurs.



Chaussures VTT Specialized Pro Normalement 199,90 €

Maintenant: 139,95 €
 Différentes tailles et couleurs.