

Maxime Valet : Rio 2016 au bout du fleuret

Maxime Valet, 28 ans, est en lice pour sa première participation paralympique. Un rebond que l'escrimeur du TUC, interne en médecine du sport, attribue sans rancœur à un accident qui l'a cloué dans un fauteuil en 2009.

Certaines personnes prennent la vie comme elle vient. Maxime Valet est certainement de celles-là. L'accident qui l'a rendu paraplégique en 2009, il ne s'en souvient pas. «Une chute dans un trou aux abords d'un chantier » résume-t-il simplement. Alors âgé de 22 ans, Maxime terminait sa troisième année à la faculté de médecine de [Toulouse](#) Purpan. Un épisode qui aurait pu sonner comme un coup d'arrêt pour le jeune homme. «Pas tant que ça », répond ce dernier. «Ce n'est pas important pour travailler à l'hôpital. J'ai même l'impression que les patients sont plus gentils avec moi, qu'ils se confient plus facilement. Ils doivent penser que je suis plus à plaindre qu'eux... Ça ne me dérange pas », glisse l'interne en médecine du sport (service du Pr Rivière à l'hôpital Larrey du CHU de Toulouse), une spécialité qu'il a choisie par goût de l'effort.

Car Maxime Valet est aussi escrimeur. «J'ai commencé à 8 ans, au TUC (Toulouse université club), avec un copain. J'y suis toujours, mon copain aussi et Brigitte Aragou est encore mon maître d'armes », raconte-t-il.

D'un bon niveau national chez les valides (participation à deux coupes du monde en junior et cadet), le fleurettiste est devenu très bon en catégorie handisport. «J'ai repris l'escrime assez rapidement après mon accident. En centre de rééducation, j'ai essayé d'autres sports en fauteuil : basket, tennis. Mais je n'ai pas accroché. Finalement, l'escrime est un des rares sports où la différence entre valide et handisport est moindre. Comme il n'y a pas le maniement du fauteuil (le fauteuil est immobilisé), on s'adapte super vite, c'est le même sport. J'ai retrouvé mes sensations tout de suite. Je m'entraîne avec des valides : pour eux, c'est un excellent travail de précision ; pour moi c'est une bonne opposition parce qu'ils sont plus forts physiquement ».

Avec son bagage d'escrimeur valide, Maxime Valet grimpe vite : première sélection pour les championnats d'Europe en 2011 avec à la clef un titre par équipe, champion de France individuel en 2011, 2012 et 2015, année qui le voit aussi couronné d'un titre mondial par équipe synonyme, pour

la France, de billet pour les Jeux Paralympiques de Rio en septembre 2016. Depuis deux ans, il a aussi ajouté une arme à son jeu, le sabre, qu'il travaille au Stade toulousain escrime avec Damien Touya, champion olympique par équipes en 2004 à Athènes. «Je ne m'attendais pas à ce que ça aille si vite. Le handicap m'a permis d'accéder au haut niveau, de voyager. L'ambiance est même plus sympa qu'en valide même si personne ne se fait de cadeaux sur la piste ». Le sportif avoue avoir quelques grigris. De l'adhésif exclusivement jaune au bout de son arme. Et un t-shirt préféré. Pour le reste, l'escrimeur mise sur l'entraînement, devenu quotidien à quelques mois des Jeux Paralympiques, et sur un régime alimentaire plus strict. «J'évite la bière et les cacahuètes qui vont avec ! Mais c'est plus facile de bien manger depuis que je ne fais plus de gardes aux urgences ». Pour être du voyage, le Toulousain devra terminer la saison dans les dix premiers mondiaux.

Un objectif à la portée du n°1 français, 5e mondial. «Je suis confiant mais il faut que je tienne mon rang jusqu'aux championnats d'Europe, fin mai à Turin », glisse le sportif, de retour de coupe du monde avec l'équipe de France à Dubaï.

Pour la motivation et la préparation, Maxime Valet peut également compter sur sa compagne, Delphine Bernard, fleurettiste au TUC elle aussi depuis 2013, troisième aux derniers championnats du monde, et bien partie pour défendre ses chances à Rio. «Elle a terminé cinquième aux Jeux de Londres en 2012. Quand elle en parle, elle a la chair de poule, les larmes aux yeux. Forcément, j'ai envie de partir avec elle ». Les amoureux partagent aussi les entraînements. «Contrairement à moi, elle possède le plein usage de ses abdominaux (catégorie A en escrime handisport), c'est une adversaire de poids ».

Un site internet

Maxime Valet préside l'association Hope (Handisport objectif paralympique escrime) qui promeut l'intégration des personnes en situation de handicap moteur à travers le sport et la compétition et aide ces sportifs, de haut niveau, à se préparer et se qualifier pour les Jeux Paralympiques en leur donnant les moyens matériels et financiers. www.hope-escrime.com

Emmanuelle Rey