

Quelques mots sur la vie de Shimon :

Shimon a 40 ans, il est né à Hertzliya, en Israël et est marié depuis peu.

Shimon est le plus jeune d'une fratrie ; il a un frère et une sœur et ses parents l'ont éduqué comme un enfant non handicapé.

L'origine de son handicap est due à l'enroulement du cordon ombilical pendant la grossesse ce qui a provoqué une diminution de l'apport en dioxygène et a eu pour conséquence une nécrose de certaines cellules du cerveau et un handicap moteur des membres inférieurs.

Mais Shimon considère qu'il a eu de la chance car la relative courte durée du manque de dioxygène lui a permis de n'être atteint que partiellement. Il souffre du syndrome de Costaff.

À 4 ans, il commence le handbike pour pratiquer une activité sociale comme tous les autres enfants de son âge mais cela devient très vite un sport de compétition avec son premier championnat du monde à 12 ans.

Il pratique son sport en individuel.

Il pratique aussi plein d'autres sports : des exercices dans l'eau, tir à l'arc, football, tennis, basket, escrime, ping-pong...

Il pratique le triathlon : de la nage, du vélo et de la course en fauteuil roulant ; il fait tout avec les mains.

Il est, depuis toujours, inspiré et encouragé par sa famille, ses amis et ses entraîneurs.

Mais sa réussite est aussi le résultat de sa grande détermination : il dit que pour réussir quelque chose il faut l'aimer mais aussi être déterminé pour s'entraîner et s'imposer une grande rigueur au quotidien.

En effet, il pense souvent à abandonner, (même tous les jours) car les obstacles sont nombreux mais il les surmonte en se donnant des buts ; et finalement la satisfaction ressentie lorsqu'il gagne le conforte dans son choix.

Il a ainsi développé une grande force mentale que ce soit face à ces obstacles ou face aux regards des autres. En effet, il nous a confié qu'à l'école il n'avait pas beaucoup d'amis, mais qu'il ne s'est jamais senti réellement en situation de handicap grâce à l'éducation de ses parents. Avec les années, il a réussi à en faire une force.

Son entraînement et l'hygiène de vie au quotidien : 4 fois par semaine, il parcourt 40 kilomètres le matin très tôt et s'entraîne 2h30 dans une salle spécialisée.

Il doit respecter le plus possible un équilibre alimentaire et un rythme de sommeil d'au moins sept heures par nuit. Sa diététicienne lui prépare des programmes nutritifs adaptés à sa pratique sportive.

Avant chaque compétition il mange des pâtes sèches et nature, beaucoup de légumes et du thon ; et il tient à prévoir tout son équipement la veille.

Les compétitions : Il a participé à 45 marathons et a tellement de médailles qu'il ne saurait les compter.

Un des moments les plus mémorables de sa carrière a été de monter sur le podium avec la médaille d'or au J.O. de Londres en 2012 et chanter l'hymne national israélien (HaTikva).

Son staff : Shimon travaille avec son coach, des masseurs, une diététicienne, une sport-thérapeute, une psychologue, un coach mental...

Ses blessures : Shimon a bien sûr déjà été blessé et selon lui un sportif qui n'est pas blessé n'est pas allé au bout de lui-même. Il dit qu'il doit toujours être à 120% de ses capacités et c'est donc normal qu'en dépassant ses limites le sportif soit plus fragile, donc il se blesse plus souvent.

Par exemple, il s'est déjà fait une déchirure du ligament de l'épaule et a pris le temps de récupérer et de se soigner.

Selon lui, un sportif de haut niveau doit considérer son corps comme une machine de laquelle il faut prendre soin en respectant des règles d'hygiène et un mode de vie strict même s'il s'autorise bien sûr des moments de détente et de plaisir.

L'évolution de sa carrière : Depuis six ans, il a réduit la fréquence des compétitions et est devenu entraîneur pour d'autres sportifs en situation de handicap. Il participe à des programmes de recherches en biotechnologies médicales pour améliorer sa mobilité et pour dépasser sa maladie (ex : gants spécifiques). Aujourd'hui il existe beaucoup d'outils qui aident les sportifs handisports à être plus performants.

Ses conseils aux enfants qui veulent s'engager dans une carrière sportive :

Le plus important est d'aimer ce que l'on fait, d'avoir la volonté d'aller au bout de ses rêves pour pouvoir surmonter les obstacles.

En conclusion : Pour lui son handicap est une chance car sans celui-ci il ne serait pas champion du monde et il n'aurait pas fait ce qu'il aime.

Aujourd'hui s'il avait eu l'option de pouvoir marcher, il dirait non. Par contre, enfant il aurait dit oui car il n'avait pas beaucoup d'amis à cause de son handicap et ne savait pas à l'avance quelle aurait été son évolution en tant que sportif.

Ses devises dans la vie : « La prochaine fois que vous verrez une personne handicapée dans la rue, ne pensez pas à ce qu'elle ne peut pas faire mais au contraire à tout ce qu'elle peut faire ».

« Il faut dire merci de ce que l'on est sans vouloir changer car chacun a une valeur ».