

**- Prêtes.
- Allons-y!**

-Lunettes.

**Clip.
- Prête?**

**- Ouais.
- Allons-y.**

**-Clip.
-Clip.**

**-Super.
Augmentons la vitesse.**

**- C'est bon?
- Un peu plus, oui.**

Alors...

Quand il faudra aller plus vite,

**donner plus de puissance,
je vais dire : « Plus ».**

-OK.

-Quand il faudra ralentir,

« Moins un » ou « Ralentis »,

ralentir avant les intersections,

« Stop » si on a besoin de s'arrêter.

**-À environ
100 m avant un virage,**

tu me le diras.

-Oui, c'est bon.

-En contre-la-montre,

nous avons l'habitude de dire « 100 gauche »

pour 100 m avant un virage à gauche.

Pour se lever debout,

je vais faire un compte à rebours.

-Ça marche, oui.

Et puis « Debout »

-Deux, un, debout.

-Allons-y.

-Et assis.

**-C'est venteux,
assure-toi que j'entends bien « Assis ».**

Ça va m'aider.

-OK, donc parler fort?

-Ouais.

-Excellent.

C'est parti.

-D'accord!

Amusons-nous.

Je m'appelle Shawna Ryan.

J'ai 47 ans.

**Je viens de Saskatoon,
en Saskatchewan.**

**J'ai un mari extraordinaire
qui s'appelle Eric,**

**deux magnifiques enfants,
Willow et Brea,**

qui ont 9 et 11 ans.

J'ai pu participer

à deux Jeux paralympiques, en 2008

avec le goalball,

et en 2016,

**j'ai eu le plaisir de participer
en paracyclisme**

dans la catégorie Tandem, à Rio.

-Je m'appelle Joanie Caron.

**J'ai 37 ans.
Je viens de Rimouski.**

**J'ai participé aux Jeux
paralympiques de Rio en 2016**

en tant que pilote de tandem.

**J'ai été coureuse
professionnelle pendant 15 ans.**

J'habite maintenant à Vancouver

**où je dirige une entreprise
d'entraînement cycliste**

qui se nomme Altius Velo.

**C'est bon,
on sent le rythme.**

-Super.

**Donc, notre aventure
a débuté à Tijuana, hein?**

-Ouais.

-Oui.

Je me souviens d'avoir reçu l'appel

**environ quatre semaines
avant qu'on doive se déplacer.**

**Cyclisme Canada
testait une nouvelle pilote.**

**On me demandait si je pouvais
la rencontrer en Californie.**

**Pour atteindre...
c'était quoi déjà?**

**Entre 40 et 41 km/h au contre-la-montre
pour faire partie de l'équipe.**

Et c'était toi.

-Oui!

Je...

J'étais vers la fin de...

**Ouais, tout près de la fin de ma
carrière de cycliste individuelle.**

Je venais de déménager à Vancouver

et on m'a demandé d'être pilote,

pilote de tandem,

si je réussissais

à exécuter ce standard.

À ce temps-là de l'année,

les conditions étaient plutôt froides.

Nous avons choisi d'aller en Californie.

Finalement, nous avons passé le test

au Mexique, à Tijuana.

C'était notre première...

**C'était notre première
course ensemble.**

**-Ouais, et la première fois
que nous nous rencontrions.**

**Je me souviens
d'une rencontre dans un stationnement.**

Nous avons besoin d'un vélo.

Je pense que j'ai apporté un vélo.

**Nous nous sommes rejointes
et nous avons dû ajuster le vélo,**

**ce qui était
une courbe d'apprentissage en soi.**

**Et puis apprendre
à utiliser le vélo ensemble**

**et apprendre à communiquer ensemble.
Tout ça, en une seule soirée.**

-Ouais.

**Le lendemain, c'était la première
course, la première tentative.**

Nous n'avons pas réussi.

Le deuxième jour, tôt le matin,

**nous l'avons fait,
nous avons atteint le standard.**

**Et c'était notre première
fois sur le vélo ensemble.**

Première fois pour moi en tant que pilote.

-Oui, tu as fait un travail remarquable.

**Et tu sais,
je pense que nous avons senti**

**que nous allions avoir
beaucoup de plaisir ensemble.**

-Ouais, c'était...

**C'était vraiment
un weekend intense.**

C'était une première.

C'était à la fin de l'année 2014.

-Exact.

**-Donc un an,
un an et demi avant Rio.**

Et à l'époque,

tu étais la pilote d'une autre athlète.

**Nous avons fait la première
partie de la saison**

dans différentes équipes.

Exact, toi avec une autre pilote

**et, moi, comme pilote
d'une autre athlète.**

Jusqu'aux Jeux panaméricains.

**-Où nous avons fait équipe.
-Ouais.**

-Et c'était le début

de notre histoire commune en tandem,

de notre aventure ensemble en tandem.

Et nous avons été sélectionnées

**pour aller aux Jeux panaméricains
de 2015 à Toronto.**

**Et c'était vraiment
le *fun* les Panam.**

Mais il y avait aussi certains défis

parce que j'ai dû passer

à travers la classification,

**ce qui veut dire que j'ai dû être
testée en ophtalmologie**

**pour prouver
mon degré de vision,**

**démontrer
qu'il était suffisamment bas**

pour participer aux Jeux.

**Les athlètes malvoyant·es sont
classé·es en catégories B1, B2 et B3.**

Et si votre vision est supérieure à B3,

vous risquez de ne pas pouvoir

participer à la compétition.

**J'étais à la limite
de ne pas pouvoir compétitionner,**

mais j'ai passé un deuxième test

et j'ai pu participer.

**Nous avons fini par avoir
quelques bonnes courses là-bas.**

-Oui.

**Cette requalification
nous a vraiment tenues en haleine.**

En fait,

**je pense que deux jours avant
le début des épreuves,**

nous débutions avec la course sur piste.

Nous avons obtenu la quatrième place au kilo

et, pour les épreuves sur route,

**nous avons eu la
médaille de bronze au contre-la-montre.**

-C'était génial.

**Nous avons pu partager cela
avec nos coéquipier·ères canadien·nes.**

-Ouais.

**-Et nous étions tous·toutes
sur le podium ensemble.**

**Je me souviens,
j'avais les larmes aux yeux.**

C'était un moment de grande fierté.

-Ouais.

Un podium entièrement canadien

pour clôturer les Jeux panam. en 2015.

**-Nous avons eu une bonne
année d'entraînement après ça.**

-Ouais.

-Pour nous préparer

au Défi sportif à Montréal

en mai 2016.

-Ouais.

**Nous sommes restées en contact
tout l'hiver.**

Je pense qu'après le contre-la-montre,

nous avons tiré la même conclusion

que nous avons un certain potentiel

ensemble et en équipe.

**-Nous nous sommes vraiment
efforcées de rester détendues**

tout en ayant

**une communication
très efficace,**

**en portant attention au
langage corporel de l'autre.**

**Et ce jour-là, nous étions vraiment
dans un *flow***

d'une équipe de tandem.

-Oui.

Donc, à Tijuana,

notre première course, si je me souviens bien,

**l'objectif était d'aller
à une vitesse de 39 km/h.**

Notre objectif.

Alors, c'était comment?

Un an, un peu plus d'un an plus tard,

c'était 41 km/h.

**Et ce jour-là...
-Au Défi.**

-Au Défi,

nous avons fait 45 km/h.

**-Ouais, la médaille d'or
au contre-la-montre.**

C'était génial.

-Ouais.

**C'était, je dirais,
l'une de nos meilleures performances.**

Je veux dire...

**-Nous savions que
que nous avons fait une super course**

avant même de connaître le résultat.

-Assurément.

**C'est agréable
de se souvenir des médailles,**

des résultats et des performances,

**mais tout le processus
pour y arriver**

**est ce dont je me souviens le plus,
c'est certain.**

C'est encore plus riche.

**Nous avons fait le Défi.
Nous avons fait cette performance.**

**Nous avons atteint
ce que nous appelons le standard A.**

Nous étions dans le *pool* pour Rio.

À l'époque, on nous avait dit

que ce serait presque impossible

d'aller à Rio

et de s'entraîner

**en espérant recevoir
l'appel pour les Jeux.**

**-Oui.
-Tout l'été.**

**-Et nous devons nous entraîner
comme si on y allait,**

**même si
les chances étaient minces.**

-Ouais.

**Toi en Saskatchewan,
moi à Vancouver.**

**-Oui. En s'entraînant chacune
de notre côté.**

**Tu as fait une courte
visite en Saskatchewan.**

C'était bien.

-Oui. Les routes sont magnifiques là-bas.

**-Puis trois semaines
avant les Jeux,**

**nous avons reçu l'appel,
que nous irions aux Jeux**

comme équipe substitut.

Je me souviens de me rendre au travail et...

**je marchais
vers le travail quand j'ai entendu,**

quand j'ai reçu l'appel téléphonique.

J'étais tellement excitée

**et tout le monde au travail
s'exclamait et criait.**

**C'était très excitant.
Et toi?**

**-Eh bien, tu étais en décalage
d'une heure avant moi,**

**alors je me réveillais,
je prenais mon café**

et j'ai appris la nouvelle.

Et je t'ai appelée, je crois.

**-Ouais.
-Juste après, dès que j'ai su.**

**C'était vraiment
un moment inoubliable.**

-Ouais.

**Aussi, ce qui était chouette pour Rio,
c'est que pendant notre préparation,**

**ma famille se préparait
également à venir.**

C'était très excitant.

-Ouais, c'est...

-Nous avons donc réussi à aller à Rio,

**c'était un véritable honneur
de faire partie de l'équipe.**

Notre équipe était comme une famille

**et j'adore être avec
ces personnes, tu sais.**

Elles étaient tout simplement géniales...

**Nous n'avons pas eu
les résultats escomptés à Rio.**

13^e dans la course sur route.

Non, pardon, dans le...

Oui, 13^e au contre-la-montre,

12^e dans la course sur route.

Donc...

**Pas les résultats
souhaités,**

mais je me souviens que nous avons

bien communiqué en équipe,

**nous nous sommes soutenues
mutuellement**

**même dans les collines très
très escarpées de Rio.**

**C'est ce que
je retiens le plus**

et ma famille qui nous encourage

sur le bord de la piste,

**en criant « Jo et Shoe! » parce que
c'est le surnom de notre équipe.**

« Jo et Shoe! »

**-C'est ici que
« Jo et Shoe! » est né.**

-Oui, c'est ça.

-En bordure du contre-la-montre

**des Jeux paralympiques
de Rio en 2016.**

-Exact.

**Ces Jeux étaient surtout axés
sur la famille, les ami·es,**

la résilience et la persévérance.

J'étais vraiment fière de nous.

-Oui.

Je...

**Comme tu l'as dit,
nous n'avons pas obtenu...**

-Quoi?

**-Nous n'avons pas obtenu
les résultats que nous souhaitions.**

**Mais ça fait partie
du sport de haut niveau.**

**-C'est ça.
-Tu as de bonnes journées, d'autres...**

**-Tu sais,
dans le sport de haut niveau,**

c'est... ça fait partie de ça.

Tu travailles d'arrache-pied.

**Tu sais,
s'entraîner six jours par semaine**

**avec l'entraînement musculaire
tôt le matin pour moi,**

**avant d'aller
travailler à l'hôpital...**

Et puis au retour à la maison,

**monter tout de suite sur mon
vélo stationnaire au sous-sol**

la plupart du temps.

**Je faisais des
intervalles très difficiles**

envoyés par mon entraîneur,

je lui envoyais toutes les données

**puis je sautais du vélo
pour me préparer**

à accueillir mes enfants à la sortie du bus.

Une vie vraiment occupée.

**C'était la période
la plus organisée de ma vie.**

**J'adorais ça,
c'était exaltant.**

Ça l'était vraiment. C'était difficile.

-Ouais.

-Très dur. Beaucoup de douleurs.

Mais j'adorais ça.

**-Ouais, quand tu as un
objectif, une raison d'être,**

tu ne comptes pas les heures.

Souvent, même si nous nous entraînons

15, 20, 25 heures,

**c'est une chose que j'ai apprise
au cours de mes années de compétition,**

**le métier d'athlète professionnel
dépassé amplement ces heures-là,**

ces 20 heures par semaine.

-Ouais.

-Parce que tout ce que nous faisons,

**ce que nous mangeons,
l'heure à laquelle nous allons au lit,**

**l'organisation de notre temps
en dehors du travail et de l'entraînement**

**est orienté vers
l'atteinte de cet objectif.**

**Et ce n'est pas fini après
deux ou six mois.**

-Non.

**-C'est pendant
plusieurs, plusieurs années.**

-Ouais.

-Donc...

**-Et toi et moi, nous étions
toutes les deux vers la fin de...**

Je terminais une période

**d'entraînement de haut niveau
au goalball.**

Tu avais accumulé...

**Tu sais, 15,
20 ans de cyclisme professionnel,**

et c'était encore...

Je me souviens qu'un de mes entraîneurs

**m'a donné
un t-shirt qui disait :**

**« Tout ce que vous avez à donner
est tout ce que vous avez. »**

**-Ouais.
-C'est pas mal ça.**

-Je pense que ça résume tout.

15, 20, 25 ans de cyclisme professionnel.

Ça me fait sentir jeune.

**-Allez, allez, allez.
-Je blague...**

Maintenant...

**-Mais vous savez,
ça n'a pas toujours été facile,**

**parce que
l'entraînement exigeait**

vraiment beaucoup d'automotivation

**parce que je n'avais pas
d'équipe en Saskatchewan.**

**J'ai fait équipe à distance
avec toi la plupart du temps,**

avec des camps d'entraînement une fois par an

**et des compétitions
en été.**

**J'ai passé beaucoup de temps
à m'entraîner dans mon sous-sol,**

**à faire des intervalles,
quelques sorties sur la route.**

**Il n'y a pas de bon système
de soutien pour les paracyclistes,**

**même pour les
cyclistes individuel·les.**

J'ai l'impression que nous

**ne sommes pas toujours
considéré·es comme des cyclistes légitimes,**

**ce qui peut parfois être blessant
et difficile pour moi.**

**Mais j'ai dû persévérer
parce que j'avais un objectif.**

Et même dans la mesure où

mon entraîneur était...

**Les entraîneurs, vous savez,
ne se sont jamais vraiment assis avec moi**

**pour savoir comment je vois,
à quoi ressemble mon monde,**

**ce qui, je pense,
aurait pu optimiser**

mon expérience et mon entraînement.

Je pense que c'est

un aspect important à améliorer,

**sur lequel on devrait faire de la recherche
pour mieux défendre nos droits et intérêts.**

**-Oui, absolument.
Comme...**

Pour moi, qui vient

du cyclisme féminin professionnel individuel,

**passant ensuite
au parasport,**

j'ai appris une tonne de choses

**et je suis très
reconnaissante que ce soit venu**

**à la fin de ma
carrière.**

**Toi et moi avons passé
beaucoup de temps ensemble,**

et c'est grâce à ça que j'ai appris

les choses subtiles

sur le cyclisme

avec une déficience visuelle.

Sur ce que tu peux voir,

ce que tu ne peux pas voir,

**comment ça affecte
ta vie au quotidien.**

**Ce sont des choses
que j'ai apprises**

**parce que nous avons passé
beaucoup de temps ensemble.**

-Exact.

**Et tu as pris
le temps de me demander, tu sais,**

tu t'assures toujours que je suis correcte.

**J'ai appris
que je pouvais te faire confiance.**

C'est une chose majeure.

Quand les gens sont gentils,

sont gentiment curieux.

-Ouais.

**-Je suis vraiment contente
de partager mes expériences**

**en tant que personne
née avec des cataractes.**

Je suis malvoyante depuis ma naissance.

Je peux lire les caractères normaux,

mais les distances, c'est plus difficile.

Je roule sur un vélo normal,

**mais lentement et très prudemment,
dans les zones familières.**

**Si je faisais la course,
je mutilerais probablement des gens,**

je blesserais quelqu'un et moi-même.

Donc, tu sais,

ta présence transforme ma vie.

**-Merci.
Pareillement, tout à fait.**

Des fois, une chose que je...

**Au début,
en arrivant dans le parasport,**

**je ne savais pas
ce qui était correct de demander.**

Que ce soit à toi,

**ou à un·e autre athlète
avec une déficience visuelle**

ou à quelqu'un qui avait

un autre type d'handicap physique.

Et c'est souvent...

**Nous ne savons pas
ce qui est adéquat de demander et quand.**

**Je pense que tu as
bien résumé la situation,**

**en parlant des personnes qui posent des questions,
sans rien présumer.**

**-Exactement,
je pense que les présomptions**

créent aussi des biais et des préjugés.

**Il y a même des gens qui supposent
que si vous avez une déficience visuelle,**

vous souffrez de troubles cognitifs,

**ce qui n'est évidemment
souvent pas le cas.**

Donc, ouais,

c'est essentiel de ne pas avoir d'idées préconçues.

Demander, être créatif·ves.

La résolution créative de problèmes

**est une habilité de base pour
les gens qui vivent avec un handicap.**

**Et pourquoi ça serait
différent en sport?**

Ouais.

-Absolument.

**Il y a beaucoup d'éducation
qui doit être faite**

et nous avons beaucoup à apprendre.

**Je dirais qu'une grande
leçon que j'ai tirée...**

-Qu'est-ce que c'est?

-Une grande leçon pour moi

a été de voir les choses

**d'une autre
perspective.**

**Par exemple, de bien connaître
ton horaire et tes déplacements à l'avance,**

**toutes ces choses
sont importantes pour toi,**

parce que, je veux dire,

**pour toi ou un·e autre athlète
ayant une déficience visuelle...**

qui peut voir 50 %, 30 %, 25 %.

Vous devez savoir ce qui vous attend.

-Oui. Je veux dire, je pense...

**que ce n'est pas nécessaire
d'avoir un·e guide officiel·le,**

mais juste quelqu'un qui est...

**qui peut te donner
plus d'informations respectueusement,**

pour qu'on puisse tous·tes fonctionner

à notre meilleur.

-Ouais.

**Je veux dire, c'est ça l'affaire,
c'est un des enjeux,**

**de trouver comment chacun·e
peut fonctionner à son meilleur.**

-Ouais.

-Et se soutenir mutuellement.

**-Et pour moi, évidemment, en étant
aussi la plus indépendante possible,**

**ce qui est extrêmement
important pour moi.**

**Tu sais, le fait d'avoir
la force d'être vulnérable**

et de demander de l'aide si nécessaire.

-Oui.

**-Pour être en sécurité
et faire ce que j'ai à faire.**

Une chose qui me préoccupe...

en préparation à ce projet,

j'ai appris par Caroline

qu'il n'existe pas de données actuelles

**sur la représentation du parasport
dans les médias**

**et encore moins comment
les femmes para-athlètes**

sont représentées dans les médias.

**C'était choquant
et dérangeant.**

**Je pense que s'il y avait une
meilleure représentation**

et une plus grande acceptation culturelle,

**les para-athlètes et
les femmes para-athlètes**

auraient plus de possibilités.

**Des opportunités,
c'est ce dont nous avons besoin**

**pour faire nos preuves
et aller plus loin.**

**Pour prouver
à notre milieu et à nous-mêmes**

**que nous sommes fort·es
et que nous avons des objectifs.**

Nous avons des plafonds de verre à briser

et des montagnes à gravir.

C'était donc...

**C'est donc un domaine
de recherche à approfondir.**

C'est plutôt excitant dans un sens.

**C'est décevant, mais c'est aussi
une occasion stimulante.**

**Tu vois ce que je veux dire?
-Ouais.**

**C'est empouvoirant
de t'écouter en ce moment.**

Ce n'est pas comme si

**tout avait été fait
jusqu'à présent.**

**Il y a... ouais,
place à l'amélioration.**

**Il y a plus
d'initiatives à prendre,**

plus d'éducation à faire.

Je veux dire,

cette statistique selon laquelle 5 % du sport...

**du sport féminin
est représenté dans les médias.**

**-Ouais.
-C'est incroyable.**

**-Wow.
-Pour moi, ça résume tout.**

**-Et celle disant qu'environ
60 % des jeunes,**

environ 60 % des filles,

**filles et adolescentes pratiquent
un sport,**

**et en devenant adulte,
ça tombe à 16 %.**

Donc je crois que ce 5 % et ce 16 %

nous montrent à quel point c'est important

**de faire évoluer la façon dont
nous soutenons les femmes en sport,**

nous militons en leur faveur,

nous les représentons...

C'est tellement important.

-Oui, c'est primordial.

-Comment vois-tu le cyclisme individuel

**en termes de
représentation des femmes?**

**-Le cyclisme au féminin
est parti de loin.**

Je dois dire que...

j'aime l'exemple du tennis

où le salaire est maintenant égal à celui des hommes.

Je pense que le cyclisme y travaille,

**que le cyclisme individuel travaille
vraiment fort pour combler ce fossé.**

Lentement. Très lentement.

Il y a plus de courses,

**plus de courses pour les hommes que
celles offertes pour les femmes.**

-Ouais.

**-Parmi celles qui sont les
plus prestigieuses,**

**le Tour de France, par exemple,
organise un événement de seulement une journée**

alors que les hommes ont 21 jours.

-Exact.

**-Donc ça montre un peu
le chemin à parcourir.**

Je constate des progrès.

Il y a un bon groupe qui se bat

**pour qu'il y ait
plus de courses féminines,**

un salaire minimum.

Je dois dire que, selon moi,

**la course féminine
est tout simplement différente**

que la course masculine.

Elles sont tout autant excitantes.

Les courses sont plus courtes,

donc parfois un peu plus dynamiques.

Alors que du côté des hommes,

ce qui est intéressant,

c'est l'endurance sur la distance.

Elles ont toutes les deux leurs forces,

**elles ont toutes les deux
leurs caractéristiques.**

-Exact.

**-Et il n'y en a pas une qui
soit meilleure que l'autre.**

-Oui

-On a besoin des deux.

Et chacun des...

J'ai rencontré beaucoup de gens

**qui souhaitent voir davantage
de courses féminines à la télé.**

-Oui

-Être plus exposé·es à ça.

-J'aimerais beaucoup que mes filles

voient plus de femmes compétitionner à la télé.

Ce serait formidable.

-Ouais, ce serait formidable.

-Et inspirant.

**Juste pour qu'elles pensent,
tu sais...**

Mes enfants et les autres filles

**et tous les autres, tu sais,
que les enfants soient inspiré·es,**

**par ce que nous avons
accompli sur le vélo, notre parcours.**

-Ouais.

-Ce que nous avons réalisé.

**Je suis heureuse que mes enfants
puissent me voir faire de la musculation**

et être forte,

avoir un mode de vie équilibré.

-Ouais.

**-Je me demandais...
avais-tu d'autres...**

**Tu as tellement un point
de vue intéressant sur les femmes en sport.**

**Est-ce qu'il y a autre chose
que tu voulais...**

-Oui.

-Ou devrions-nous nous lever?

**-Ouais. Veux-tu qu'on
teste un peu nos jambes?**

**-Oui. Ouais, ce serait bien.
Se délier les jambes.**

**-Super.
Accélérons la cadence.**

-OK.

- Mains dans les *drops*.

-Changement de plateau.

-Et plus.

**Super.
Quand nous allons atteindre 40.**

**Prête?
-Oui.**

-Deux, un... Debout!

Et assis.

**-Bien!
-Ouais!**

82 km/h.

-Génial.

-Je blague.

-Ah, ça fait du bien.

-Près de 50.

-En Californie,

au camp d'entraînement de Temecula,

**alors que nous grimpons
dans les montagnes,**

**quelle vitesse penses-tu
qu'on a atteinte**

en descendant les montagnes?

**-Je me souviens qu'en
descendant la montagne de Palomar,**

nous avons atteint près de 80 km/h.

-Ouais.

Et vous savez quoi?

**C'est intéressant
quand tu es dedans,**

**quand tu entres dans un *flow*
en faisant confiance à ton équipe.**

**Ce n'est pas effrayant.
C'est assez exaltant.**

-Totalemment.

Hum...

**Tu demandais
quelle était ma perspective**

**sur le cyclisme féminin
et le sport individuel.**

**J'ai expérimenté
en tant qu'athlète,**

des petits incidents

**tels que me faire parler de météo
par des coéquipiers.**

**« Hé! comment était la météo, Mesdames,
pendant votre course? »**

**Alors que nos visages étaient
encore salés par la course.**

**Nous avons l'air épuisé,
nous avons travaillé fort.**

Et c'était comme,

**« Êtes-vous vraiment en train de
me parler du temps qu'il fait? »**

-Oui! Oh, mon Dieu.

**Quand je viens juste de mettre
mon cœur et mon âme dans une course.**

**-Donc parfois,
nous n'entendons pas le même discours.**

Souvent, les commentaires de...

je ne sais pas,

**des entraîneurs et du personnel
sur le corps des femmes,**

**ou des propos qui ne
seraient pas tenus...**

**-Exact.
-... envers les hommes cyclistes.**

**-Il y a un peu de sexualisation
des femmes dans le cyclisme.**

-Oui, par exemple,

si un homme est grand et fort...

-Quoi?

**-Si un homme est grand et fort
-Oh, oui.**

**-« Qu'il est puissant, qu'il est fort! »
-Exact.**

**-Si une femme a
la même physionomie,**

elle est...

Nous pouvons dire qu'elle est bâtie.

Ce n'est pas vu de la même façon.

-Exact.

**-En français, on dit :
« Elle est costaud ! »**

**On ne le dirait jamais
comme ça à propos d'un homme.**

-Intéressant.

-Donc...

-Donc le niveau de respect,

**le niveau de dignité
est encore différent.**

-Parfois différent.

Comme entraîneuse,

**j'ai vécu ça
de différentes manières.**

**Je me souviens d'avoir posé
ma candidature à un poste**

dans une grande organisation

à Vancouver.

Plusieurs entraîneur·euses

**ou compagnies d'entraînement
ont posé leur candidature.**

Plusieurs d'entre nous étaient

des Olympiennes ultra-qualifiées,

**vraiment engagées dans notre milieu
et performantes dans ce que nous faisons.**

**La personne qui a eu le contrat
est bonne dans ce qu'elle fait.**

Mais il n'a pas

près de la moitié des compétences.

**Une expérience de courses locales
n'équivaut pas vraiment**

au niveau de courses olympiques.

-Exact.

**-Donc, il y a un peu
de discrimination.**

-Oui.

-Encore.

-Ouais.

**-Nous devons continuer
à travailler là-dessus.**

**-Que penses-tu ...
de la voie à suivre,**

as-tu des idées

pour que ça s'améliore?

**Comment pouvons-nous...
-C'est une bonne question.**

**Je pense qu'il est important,
d'insister**

et de croire

**que lorsque les femmes
sont davantage présentes,**

tout le monde en bénéficie.

C'est toute la société

qui se renforce.

-Oui.

-Ça pousse tout le monde vers le haut.

**Ça permet de relever le niveau,
de mettre la barre plus haute**

**et tout le monde y gagne
finalement.**

Nous sommes toutes...

**Nous sommes toutes leurs sœurs,
leurs filles, leurs amies.**

Ouais, tout le monde est gagnant

**en augmentant
la place des femmes dans le sport**

et dans la société en général...

**et être reconnues
pour nos qualifications...**

**les résultats
vont dans la bonne direction.**

**-Ouais, un partage équitable
de cette culture du succès**

**plutôt qu'elle soit monopolisée
par un seul genre.**

-Ouais.

-Et ce changement de culture

ne doit pas se contenter d'inclure tous les genres,

**mais aussi,
de respecter ses para-athlètes**

en tant que sportif·ves assidu·es

**qui font preuve de persévérance,
et qui surmontent des obstacles.**

Il s'agit de choses importantes

que je veux transmettre à mes enfants.

**Un message – évidemment –
d'inclusion,**

mais aussi de travailler fort

pour maintenir une vie équilibrée.

**J'aimerais vraiment
être un modèle pour elles.**

La mise en forme et...

La forme physique est si importante

**pour maintenir en santé notre corps,
notre âme et notre esprit.**

**J'aimerais
leur servir de modèle**

et montrer aux autres personnes avec un handicap,

tout comme aux athlètes sans handicap

que tout est possible.

Et aussi banal que ça puisse paraître,

je me suis fait dire quand j'étais jeune

que je n'avais pas d'avenir dans le sport

en raison de ma déficience visuelle.

Par conséquent,

**aucune de mes capacités n'était
explorée ni exploitée.**

Aucune.

**C'est pourquoi je n'ai pas
découvert le sport,**

le parasport, avant d'avoir 28 ans.

**Donc si quelqu'un
regarde ça un jour**

**et se demande quelles sont
les possibilités qui s'offrent à lui ou à elle :**

lancez-vous

**parce que vous avez probablement
un grand potentiel**

prêt à être exploré.

Je suis fière de moi.

Je suis fière de nous, Jo.

**Nous sommes de bonnes coéquipières
et de bonnes amies.**

Et tu es...

**une coéquipière de qui
j'ai beaucoup appris.**

**Je vais porter
ces apprentissages en moi,**

**en m'entraînant
en étant mère,**

en travaillant

comme ergothérapeute.

Vous savez,

les apprentissages en sport

**se transposent dans les
autres domaines de la vie.**

Ça peut paraître cliché, mais c'est tellement vrai.

Vous savez, la persévérance,

le travail assidu, la recherche d'équilibre,

prendre bien soin de soi.

**Ça fait de moi
une meilleure personne.**

**Désolée, Jo.
Je suis en train de faire un monologue.**

Je commençais à m'emporter.

-Non, j'adore ça.

**Je suis d'accord avec toi
sur tous ces points.**

**Et je pense que le sport
de haut niveau est un miroir.**

**C'est souvent un microcosme
ou un miroir**

de ce qui se passe

plus largement dans le monde.

Rester actif·ve,

l'importance de la camaraderie,

des relations,

du travail d'équipe, du respect,

d'apprendre les uns des autres,

de grandir ensemble,

ce sont toutes des choses qui

nous ont permis de nous améliorer en dehors du vélo.

**-Ouais.
-Dans la vie.**

-C'est un bon point.

**-Encore une fois,
pour moi, de faire partie du para,**

m'aide à voir les choses

avec les yeux de quelqu'un d'autre,

à travers les yeux de quelqu'un d'autre.

**-Ouais,
donc toutes ces choses comme...**

comme dans mes classes de spinning.

**Je transmets ces messages
à d'autres personnes**

de façon ludique et créative,

**pour les aider à se motiver
dans leur mise en forme**

**et à développer leurs habiletés
quelles qu'elles soient.**

**Aux cours de natation
avec mes enfants,**

**avec mes clients
au travail, à l'hôpital,**

j'espère les inspirer

**de la façon dont j'ai été
inspirée toutes ces années**

par le sport de haut niveau.

**-Est-ce que tu considères
ça comme ton rêve ou...?**

-Quoi?

**-Ton rêve ou
ce à quoi tu aspirés?**

**-C'est ce que je veux. Exactement.
C'est ce à quoi j'aspire.**

-Bien.

-C'est une vie de mise en forme,

de défense des droits,

en cultivant l'amour et la joie.

-C'est beau.

**-Sachant que
ce n'est pas toujours facile**

**parce que le fait d'être
une femme avec un handicap**

n'est pas toujours facile.

Mais je suis prête pour ça.

-C'est admirable.

Dans mon cas, ça fait trois ans,

deux ans et demi

**que je suis en mode post-carrière internationale
ou en transition**

et je veux inspirer

**de la même façon
par le biais de mon coaching**

**et faire
une bonne transition**

dans la vie quotidienne,

ce qui se passe très bien.

**Continuer à apprendre,
continuer à grandir,**

**développer mon entreprise d'entraînement
et d'autres projets,**

**investir dans d'autres sphères
de la vie comme**

dans l'amitié et les relations amoureuses.

Rester active.

**Continuer à faire des courses
et continuer à le faire dans le plaisir.**

**-Ouais! Génial.
- Super.**

**Donc oui,
ce fut une aventure le *fun*.**

**-Certain.
Ce fut une aventure le *fun*.**

Je pense que nous devons faire

un demi-tour.

Bientôt.

**Je n'en ai pas fait
depuis longtemps.**

**-Tu es bonne.
Tu vas l'avoir.**

-Super.

C'est bien, on ralentit.

Plus loin.

Deux, un... Debout!

**Plus vite, vite, vite
On pousse! On pousse! On pousse!**

Plus!

Et... assis.

Ouais!

**Sous-titrage: Épilogue
Services Techniques Inc.
Closed Captioning: Épilogue
Technical Services Inc.**