

Association VTT&Gravel Handisport

Challenge d'une nouvelle vie...



Immatriculation : W912010367

11 rue Nouvelle – 91540 MENNECY



Sébastien GARCIA

Président de l'association et cycliste Handisport



En bref :

- Nom : GARCIA
- Prénom : Sébastien
- Date de Naissance : 10/01/1979 (43 ans)
- Taille : 173 cm
- Poids : 69 kg
- Ville d'origine : Issy-les-Moulineaux (92 - France)
- Ville d'habitation : Mennecy (91 - France)
- Situation : Marié, 2 enfants (14 et 18 ans)
- Disciplines: Gravelbike et vélo de route, marche rapide et randonnées
- Diplômes : BAC STT Gestion
- Actuellement : Comptable en invalidité 2 depuis le 01/12/2021
- Mes passions : La nature, les rencontres, travailler le bois, la photographie, la musique.



Mon histoire

- Tout a commencer en mai 2011 lorsqu'on me diagnostique une tumeur cérébrale sur l'arrière du crane mesurant 10,6*6cm, s'en est suivi une intervention chirurgicale lourde d'une durée de 14h à l'issue de laquelle j'ai connu la cécité, la paralysie partielle, la perte de cheveux et la mise en place d'une prothèse de 15cm de diamètre pour « boucher » le trou formé par la découpe de l'os (dure-mère) attaqué par l'anomalie qui à l'issue des interventions mesure 2,2*2cm, c'est le reliquat actuel. Celle ci a vite cédé et à créé une fuite de liquide céphalo-rachidien formant ainsi une poche entre l'os artificiel et la peau. Cette poche subsiste à ce jour. Un oedème cicatriciel est toujours présent.
- En janvier 2012 on me pose un drain de dérivation sous-cutané péritonéal. La construction se refait lentement.
- Récidive en décembre 2014, je suis traité durant 7 semaines en radiothérapie à l'Institut Gustave Roussy de Villejuif de février à avril 2015, c'est là qu'opère mon changement de vie principal. En août je décide de commencer le cyclisme, sans grande conviction à ce moment là, je fais 2km et c'est la crise d'épilepsie, je recommence, encore et encore durant des semaines, je peux parcourir alors 10km sans crise en 2016, puis 20.
- En 2017 c'est la révélation ! Lancement d'une cagnotte publique à l'initiative de mon oncologue et ce fut un vrai succès ! Suite à ça j'ai pu acquérir un VTT à assistance électrique via mon nouveau partenaire et sponsor CULTURE VELO DAMMARIE grâce auquel je peux accéder à du matériel haut de gamme, des conseils judicieux et un SAV hors pair à des conditions plus que préférentielles !
- Après ce succès je me dois de montrer aux donateurs ce dont à quoi va servir leur investissement ! Je lance donc ma page Facebook : VTT&Gravel Handisport, challenge d'une nouvelle vie by Seb Stark ! (Le Stark fait référence à Iron Man, mon surnom depuis la découverte de la maladie, c'est un clin d'œil à toute cette histoire et même si ça peut prêter à sourire, j'adore cette image ☺)

Naissance des challenges

2017 ... Les idées arrivent ! Un peu de folie ?

La création de ma page FB me donne l'envie d'accomplir des choses folles !

Un soir de juin 2017 me vient l'idée de réaliser un challenge majeur capable de marquer les esprits, montrer ce que le sport peut créer chez les personnes en situation handicap ou atteintes de maladie.

Me vient donc à l'esprit, certainement en référence aux vacances que je passais enfant dans cette région, de créer de toutes pièces une GTMC (Grande Traversée du Massif Central) sur 7 jours.

L'idée prend forme et se concrétisera en 2018...



Mai 2018

GTMC ... 1^{er} challenge

De l'idée initiale un peu folle, se concrétise une aventure qui s'annonce épique !

Nous y voilà ! Après des mois de préparations logistiques, physiques, à travailler en extérieur, sur simulateur intérieur via la plateforme ZWIFT, ...

Tout est prêt pour 7 jours d'aventure, en binôme Handi/valide accompagné par Thomas Boivin âgé alors de 25 ans, qui va devenir une personne importante à mes cotés dans tous les challenges suivants et à venir !

Nous avons parcouru 407kms, grimpé 8800m de D+, roulé 50h, le tout équipé de VTT sans assistance et d'une remorque lestée de 30kgs ! Départ depuis Riom (63), traversée du Puy de Dôme, Cantal, Lozère et Aveyron pour arriver à Millau et son viaduc !

L'aventure et le ressenti ne peuvent pas être décrit en quelques lignes tellement le vécu a été fort en émotion(s) !

Nous logions chez l'habitant et ce fut une très riche expérience. L'accueil chaleureux, l'intérêt pour le challenge et le handisport, tout était incroyable.

Seule ombre au tableau, des tétanies musculaires et une crise d'épilepsie.

Pas grave, on est là pour surmonter l'impossible !

Car oui, tout cela paraissait complètement fou pour tout notre entourage mais nous y sommes parvenu sans aucune assistance !

C'est une fierté d'avoir défendu les couleurs du Handisport de cette manière !

De la douleur, des larmes mais l'envie de recommencer ...

Quelques clichés de notre GTMC



Début du Gravelbike

En juin 2018, après avoir essayé le vélo de route d'un des compagnons handisport (amputé) rencontré lors de notre épopee, Culture Vélo me propose d'essayer un Gravelbike (vélo polyvalent entre route et chemin).

L'essayer c'est l'adopter ! C'est depuis ma discipline majeure.

Dans la lancée je décide de faire ma 1ere ascension, et autant attaquer fort !!

Le mythique Mont Ventoux dans le Vaucluse via Bedoin (tracé le plus exigeant sur les 3 possibles) accompagné de 2 autres cyclistes « handisport » (amputé tibial et fémoral).

Ça sera chose faite le 4 octobre 2018 ☺ - Belle ascension ensoleillée, difficile, parcouru par un nombre d'émotions indéfinissables ... Encore une revanche sur la maladie, sur cette pu**** de tumeur cérébrale, cette prothèse, cette épilepsie, ces tétanies Oui, je l'ai fait !! 2000m de D+



ENCORE UN P'TI VENTOUX ?

Nouvelle ascension, dans des conditions moins clémentes en avril 2019 !

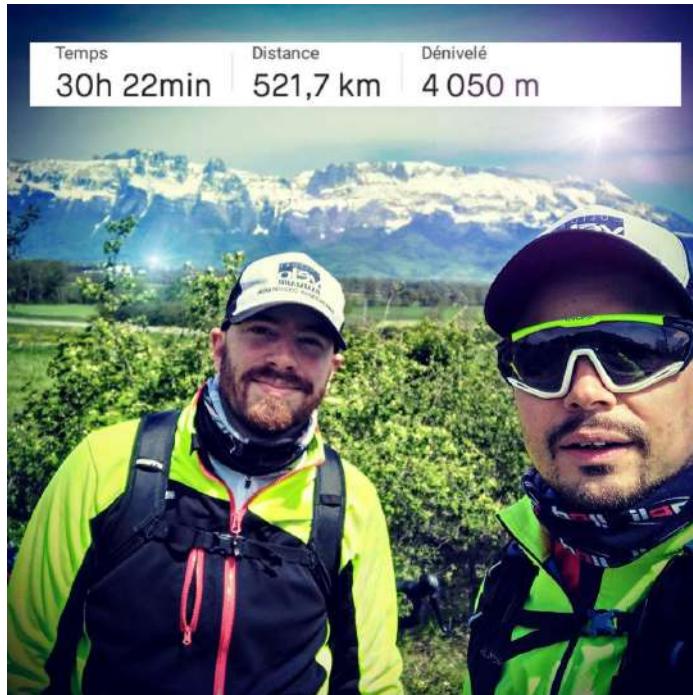
Cette fois ci nous sommes 4, 3 handisportifs et Thomas, mon binôme d'aventure ! 24° en bas, ressenti -6° au sommet !

Nouvelle épreuve physique et mentale ! Circuit de 80km et 2200 de D+ avec 2 fois le col de la Madeleine en hors d'œuvre et dessert !!



MAI 2019 – LA TRANSFRONTALIERE

- Circuit **de 520kms, 4000m de D+** à travers la Forêt Noire en **Allemagne**, le Lac de Constance, l'**Autriche**, le **Liechtenstein** et la **Suisse** sur 7 jours hébergés chez l'habitant.
- Tout était magnifique sur le papier ! C'était sans compter sur une météo déplorable, avec une tempête de neige lors de la 1ere étape dans les hauteurs de la Forêt Noire, sauvés à 15kms de l'arrivée par un charpentier Allemand passant par là ! De la pluie, du vent, du froid, de l'humidité et un jour de beau sur les 7 !! Le mental a encore été mis à rude épreuve ! Ce challenge à renforcé notre binôme avec Thomas, nous en sortons une nouvelle fois grandit ! J'ai repoussé mes limites, j'ai démontré le potentiel d'un handisportif qui ne baisse pas les bras malgré l'envie de le faire.
- Et que de belles rencontres, encore !!



D'autres clichés de la Transfrontalière...

Allemagne

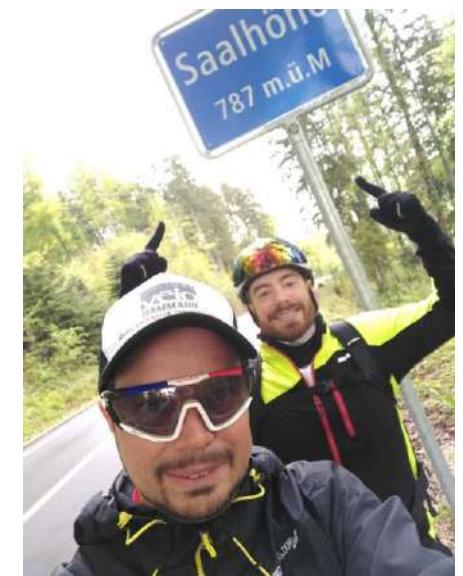
Liechtenstein



Suisse



Autriche



2020 – Année particulière

- Après les annulations successives, nous organisons quelques challenges de secours.
- Un **200km A/R** dans la limite des 100km autorisés, remorque + toiles de tente. 2 jours en binôme entre **Loiret et Essonne**.
- 2 jours dans **le Morvan** pour faire du dénivelé, **160 Km et 3300 de D+**
- Fin aout nous apprenons l'annulation des 24h du Mans Vélo auxquels nous devions participer, en solution de remplacement nous partons à 2 aux alentours du Lac d'Annecy pour 2,5jours. Bilan **220kms, 4000m D+ à travers la Haute-Savoie**, le sommet du Semnoz, Le Col de la Forclaz, Le col de la Croix Fry, des Aravis, La Clusaz. Merveilleusement magnifique.



2021 – Le renouveau

- Après ma récidive agressive de fin 2020, découverte d'une forte poussée de la tumeur, nouvelle radiothérapie de 7 semaines entre octobre et décembre. Vaccination en urgence contre la méningite (3 vaccins dont 1 militaire). Espérance de sortie = Très faible.
- Autant vous dire que 2021 tient du miracle quand je vois le chemin parcouru !
- Mai 2021 – Un **100Km dans le Morvan** en binome **handi/valide 1600m de D+**
- Juin 2021 – La course officielle **GF MONT VENTOUX** !! En Hommage à notre amie Tatiana Laffitte décédée d'un cancer le 25 décembre 2020, elle nous avait inscrit, c'était à l'automne, elle me disait : « On montera au Paradis ensemble » Gros symbole. J'ai réalisé cette course de **130km et 2800m de D+ en 6h20**, signant le 3^e temps chez les handi. Nous étions 3300 participants. Une fierté.
- Aout 2021 – **Les 24h du Mans Vélo** !! En équipe de 4. Quelle aventure !! **675km et 161 tours** pour la Team. C'était une expérience de fou. Ca restera gravé.



2022 – On continue la folie !



- 16 Avril : **PARIS-ROUBAIX CHALLENGE**
- 10 au 17 Mai : **La BIGOUDENE – Périple Breton de 8 jours – 700km – 5000m D+ Hébergé chez l'habitant (solo 5 jours et accompagné 3 jours).**
- 12 Juin : **GF MONT VENTOUX** version MF 130km et 2600m de dénivelé ! 36 degrés ... Dur !
- 1 et 2 Juillet : **Cols de l'Iseran 2770m (Plus haut col routier Européen) et Galibier 2642m, mythique cols du Tour de France ☺.**



20 août 2022

Ironman de Vichy en équipe



ET APRÈS ?

2023 :

Avril : **TOUR DES FLANDRES Challenge** (mon 1^{er} abandon à cause de la maladie – Tétanie des jambes)

Mai : **Gravel Sologne Challenge en tant que parrain Handisport** – 110km autour des châteaux de la Loire

Juin : Du 06/06 au 14/06 : **La GTAM – Grande Traversée de l'Atlantique à la Méditerranée via les Pyrénées, l'Andorre et l'Espagne** (Environ 700km et 15000m de dénivelé !!!!) - Equipe de 3 (1 handi et 2 accompagnateurs).

août : **Les 24h du Mans en équipe de 6 en association avec Culture Velo Dammarie les Lys (77).**



On est dans la presse !

Sainte-Geneviève Etampes

SAMEDI 19 MAI 2018

Le pari fou de Sébastien Garcia, après sa tumeur au cerveau

Resté handicapé à la suite de sa maladie, ce comptable de 39 ans parcourra à partir d'aujourd'hui 400 km sur un VTT lesté d'une remorque de 30 kg.

MENNECY
PAR MARIE-CHARLOTTE DUTHEIL

LE SURNOM QU'IL S'EST LUI-MÊME attribué, « Iron man », en référence au superhéros Marvel, peut de prime abord faire sourire. Impossible, néanmoins, de sortir d'une conversation avec lui sans penser qu'il mérite de le porter. A 39 ans, Sébastien Garcia, comptable domicilié à Mennecy, est un véritable miraculé. Et il va s'attacher à en donner la preuve, dans les jours à venir.

IL A AFFRONTÉ DE MULTIPLES ÉPREUVES

Ce matin, à 9 heures, lui et son collègue et ami Thomas Boivin s'élancentront de Riom (Puy-de-Dôme), en direction de Millau (Aveyron). Soit un trajet de 400 km, avec un dénivelé positif de 9 000 m, qu'ils espèrent effectuer en sept étapes. Sur deux VTT, lestés de remorques de 30 kg. « Nous devrions arriver vendredi soir, précise Sébastien Garcia. Nous avons tracé nous-mêmes l'itinéra-

Sébastien Garcia, originaire de Mennecy, va tenter de rallier Riom, dans le Puy-de-Dôme, à Millau, dans l'Aveyron, sur son deux-roues.

re, et nous serons hébergés chez des particuliers, qui ont pris connaissance de notre projet. »

Un défi qui semble impressionnant, mais qui, pour le jeune homme, illustre les épreuves qu'il a eues à affronter. En 2014, il est victime d'une récidive et subit 33 séances de radiothérapie.

Guéri, Sébastien Garcia a récupéré la vue et l'usage de la parole, mais il ne garde pas moins de graves séquelles de la maladie. « J'ai une poche à l'arrière du crâne, à cause du liquide céphalorachidien, qui fuit explique-t-il. Et un drain derrière l'oreille, qui l'évacue vers le péritoine. » Durant tout son périple, il devra donc porter un casque spécial afin d'éviter les chocs et les crises d'épilepsie. « J'en ai fait beaucoup au cours de mon entraînement, ces derniers mois, poursuit-il. J'ai par couru 600 km sur simulateur et en extérieur. C'était très intense pour moi, qui n'étais pas très sportif quand j'étais valide. »

Ce changement, il l'explique par « le besoin de se dépasser », et « le sentiment de réapprendre à vivre ». « Il y a eu des années difficiles euphémise-t-il, mais maintenant ça va. C'est vrai que ce défi que nous sommes lancés est difficile, et que nous ne sommes pas certains d'arriver au bout, mais c'est à l'image de ma pathologie : là non plus, je n'étais pas sûr de m'en sortir. »

Pour suivre l'aventure, rendez-vous sur la page Facebook « VTT Handisport - Le Challenge d'une nouvelle vie by Sébastien Garcia ». DR



Le Parisien – Mai 2018

L'ACTU PRÈS DE CHEZ VOUS

Sébastien « Iron man » Garcia relève un nouveau défi



Sébastien Garcia se lance dans l'ascension du mont Ventoux à vélo.

MENNECY

APRÈS avoir vaincu une tumeur au cerveau, subi trois opérations dont l'une a momentanément rendu aveugle, et dû apprendre à vivre avec une prothèse à l'arrière du crâne, Sébastien Garcia, comptable de son état, considère comme anecdotiques des faits qui, pour la plupart des gens, revêtiraient une importance certaine.

Ainsi en va-t-il de l'épreuve qu'il s'apprête à accomplir. Aujourd'hui, accompagné de deux cyclistes handisport, celui qui s'est auto surnommé Iron man se lance en effet à l'assaut du mont Ventoux (Vaucluse), juché sur un Gravel, un vélo capable de rouler à la fois sur des routes, sentiers et chemins. « 22 km de montée, avec des côtes atteignant 11 %, 22 km de descente, des rafales de vent pouvant aller jusqu'à 60 km par heure, et des températures ressenties dans le négatif », énumère-t-il.

Un défi qu'il souhaite relever moins de cinq mois après le premier qu'il s'était lancé. En mai dernier, Sébastien Garcia avait en effet relié Riom (Puy-de-Dôme) à Millau (Aveyron), sur un VTT, lesté d'une remorque de 30 kg. « Je suis passé par toutes les émotions possibles, et j'ai eu quelques problèmes avec ma prothèse et fait une crise d'épilepsie, s'amuse-t-il. Mais les rencontres avec les gens, au fil du parcours ou sur nos lieux d'étapes, étaient incroyables. »

De quoi le convaincre de ne pas s'arrêter en si bon chemin : en mai prochain, toujours sur son Gravel, il effectuera une boucle qui lui fera traverser la Suisse, le Liechtenstein, l'Autriche et l'Allemagne. En une semaine. Sans commune mesure, disait-on.

M.-C.D.

Et aussi ...

Le Républicain – Mai 2019

16 . Jeudi 9 mai 2019

Val d'Essonne

www.le-republicain.fr

MENNECY

L'aventure à vélo comme thérapie

Sébastien Garcia, atteint par une tumeur cérébrale, se lance dans des aventures folles au guidon de son Gravel, un vélo de route adapté aux chemins. Il effectue actuellement un périple de 550 km entre l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse.

Une semaine pour une boucle de 550 km depuis le Rhin jusqu'en Allemagne et en Suisse, le tout à vélo. « En plus, la météo prévoit de la neige dans la Forêt Noire en Allemagne », sourit Sébastien Garcia, Menneçois, rencontré jeudi 2 mai, la veille du départ. Derrière cet humour se cache une force de la nature.



Sébastien Garcia et Thomas Boivin, lors de leur voyage.

En 2011, il apprend qu'il est atteint d'une tumeur au cerveau. Il subit deux grosses opérations qui l'obligent désormais à avoir une prothèse crânienne. Il récidive en 2015, la tumeur est aujourd'hui toujours présente. « Entre 2011 et 2015, cela a été des années compliquées, se re-

mémore celui qui a bâti sa maison pendant son traitement, une thérapie pour lui. Suite à ça, j'ai complètement changé de vie, pour trouver un équilibre entre le travail, le handisport et ma famille. Le sport a été salvateur, pour ne pas penser à la maladie. » Sébastien Gar-

cia décide donc de pratiquer le VTT, puis le Gravel, un vélo de route adapté aux chemins, qui « le secoue moins ». Il s'entraîne chaque semaine, surtout sur son simulateur en hiver. Avant ces excursions. « En juin 2018, j'ai gravi le mont Ventoux avec deux autres handisportifs, reprend-il. C'était une superbe aventure. Je l'ai refait le 18 avril, à mon rythme et en mettant 53 minutes de moins ! On a plein de périples en tête, en Norvège, entre Lisbonne et Madrid ou le Tourmalet à l'automne. L'Europe est un terrain de jeu magnifique. »

Au départ d'un Iron Man en juin

Sur les routes, il est toujours accompagné de Thomas Boivin,

(85) en équipes, où il devra rouler 90 kilomètres en moins de quatre heures. Simplement bluffant ! ■ Maxime Chataigner

• Pour le suivre : sur sa page Facebook "VTT&Gravel Handisport"



En avril 2019, il a gravi le Mont Ventoux, comme en juin 2018.

Ma Commune, MENNECY...



Sébastien Garcia

**Handisport :
repousser ses limites
et franchir les montagnes**

**Il est des rencontres qui marquent.
Des personnalités qui, par leur force
de caractère, leur chaleur, leur bonne
humour et leur énergie débordantes,
impressionnent. Sébastien Garcia est
de ceux-là.**

A 39 ans, ce comptable menneçois, marié et père de deux enfants, habitant du Clos Renault, peut se considérer comme un miraculé.

C'est en effet à l'âge de 32 ans qu'on lui découvre une tumeur au cerveau. Il subit alors trois opérations, dont une de 14 heures à l'issue de laquelle il resort temporairement aveugle, ainsi que 33 séances de radiothérapie en 2015. Il porte désormais une prothèse de 15 cm de diamètre à l'arrière du crâne par laquelle un drain évacue le liquide céphalo-rachidien, et il garde de lourdes séquelles parmi lesquelles des crises d'épilepsie régulières.

Malgré ces épreuves, il décide de "réapprendre à vivre". La moto et le quad qu'il pratiquait auparavant lui étant désormais interdits, c'est un peu par dépit qu'il se rabat

sur le vélo, à assistance électrique dans un premier temps. Soutenu par son sponsor et partenaire Culture Vélo à Dammarie-les-Lys, ainsi que Baxtom Chaudronnerie et Ginger Burgeap, il s'équipe et prend rapidement goût à cette discipline.

En juillet 2017 lui vient l'idée d'un challenge, celui de traverser le Massif Central en VTT.

Il est rejoint par son collègue Thomas Boivin (25 ans). Après des mois d'entraînement intensif, sur simulateur et sur route, ils mettent leur projet à exécution en mai dernier.

De Riom dans le Puy-de-Dôme à Millau dans l'Aveyron, en passant par le Pas-de-Peyrol (le plus haut col routier du Massif Central, à 1589 m d'altitude), ils parcourront du 19 au 26 mai pas moins de 407 kilomètres, affrontent 8617 mètres de dénivelé positif, traversent 4 départements, le tout en 50h30. Tirant en alternance une remorque de 30 kilos avec tout leur matériel, ils dorment chez l'habitant à chaque étape.

C'est à ce titre qu'au-delà de l'exploit sportif, Sébastien tire surtout de cette aventure une expérience humaine incomparable, marquée par l'accueil que lui ont réservé les personnes rencontrées sur sa route, leur spontanéité,



leur générosité et leur authenticité. Au Pas-de-Peyrol, notamment, ils sont rejoints par Thierry Guillemot, rencontré sur facebook, lui-même amputé. Celui-ci les invite à passer par Aurillac, ce qui implique de se détourner de leur trajet initial, et roule avec eux sur 45 km... Assurément l'étape la plus riche en émotions qu'ils ont eue à vivre !

Mais un challenge en appelle un autre. A peine rentré, Sébastien a déjà d'autres projets et d'autres défis ! En préparation, pour l'année prochaine, un parcours qui longerait les frontières suisse, liechtensteinoise, autrichienne et allemande... Nous le suivrons avec autant de plaisir au fil de ses nouvelles aventures !

**f : "VTT&Gravel Handisport -
Le challenge d'une nouvelle vie by Seb Stark"**

Menneçois à l'honneur

Médaillés de la Ville

Sébastien Garcia

L'homme des défis handisport



Menneçois depuis 2011, Sébastien Garcia est handicapé suite à une maladie. Malgré les épreuves qu'il a traversées, il décide de "réapprendre à vivre" à travers la pratique du sport. Il participe à la promotion du handisport et a récemment créé l'association "VTT&Gravel Handisport" qui a pour objectif d'aider les personnes en situation de handicap, quel qu'il soit, à pratiquer une activité physique, de les aider à y (re)trouver du plaisir, d'échanger et ainsi de créer une dynamique positive sur leur quotidien.

Les activités proposées sont le cyclisme sur route, VTT, Gravelbike, marche sportive, marche Nordique et randonnée pédestre.



08/12/2018

Médailles de la Ville et Diplômes du Travail

Comme chaque année, la Municipalité a remercié et mis à l'honneur des Menneçois particulièrement engagés pour les autres



Au sommet du Mont Ventoux

Les activités proposées sont le cyclisme sur route, VTT, Gravelbike, marche sportive, marche Nordique et randonnée pédestre. Aucune contrainte de participation ou autre, chacun pratique à sa guise, le but reste le plaisir !

L'agrément de la Fédération Française Handisport est en cours, un nombre minimal d'adhérents est requis pour y prétendre.

Handi Sport

Une nouvelle association menneçaise, VTT&Gravel Handisport, a été créée au mois de septembre dernier.

Cette dernière se fixe pour objectif d'aider les personnes en situation de handicap, quel qu'il soit, à pratiquer une activité physique, de les aider à y (re)trouver du plaisir, d'échanger et ainsi de créer une dynamique positive sur leur quotidien. Parce qu'"on est plus fort ensemble", souligne Sébastien Garcia, président de l'association, lui-même handicapé suite à une maladie.



Contact

- f Facebook : VTT&Gravel Handisport - Le challenge d'une nouvelle vie by Seb Stark
- o Instagram : vttgravelhandisport
- Site : <https://vtt-gravel-handisport.hubside.fr/>
- E-mail : vghandisport@orange.fr

Le handisport souffrant d'une faible médiatisation et d'une relative méconnaissance de la part du grand public, cette nouvelle association espère démocratiser son activité afin de la faire connaître et reconnaître.

Sébastien Garcia se tient à votre disposition pour vous accueillir et répondre à toutes les questions, n'hésitez pas !

Grimper le Mont Ventoux, fait !

Cet été, le cycliste handisport Sébastien Garcia s'est surpassé pour relever le défi d'une course officielle sur le Mont Ventoux.

«L'apie, je le pratique pour le plaisir et ce dimanche 13 juin, j'ai surtout pédalé en hommage à mon amie Tatiana», confie Sébastien Garcia, président de l'association menneçoise VTT&Gravel Handisport.

Il s'était inscrit à la course Gran Fondo Mont Ventoux en octobre 2020 aux côtés de son amie, Tatiana, décédée du cancer le 25 décembre dernier.

Des instants riches en émotion

De son côté, Sébastien Garcia se bat face à la deuxième récidive d'une importante tumeur



Au départ de la course. © Facebook VTT&Gravel Handisport

cérébrale découverte en 2011. Pour rendre hommage à Tatiana, l'organisation lui a permis avec son groupe de cyclistes-grimpeurs d'ouvrir la course regroupant pour cette année 3 000 participants.

Sébastien Garcia devait tenir sur 137 km avec un dénivelé positif de 2 800 mètres. Il a rempli la mission avec brio : « J'avais prévu 7 heures pour arriver au sommet du Ventoux en ayant dans les pattes le col de la Madeleine, le col de la Gabelle, les Gorges de la Nesque... J'ai fait 5h21 ». Il a terminé à la 3^e position du

classement des personnes affiliées à l'handisport avec un temps de 6h20.

Il s'agit de la 3^e montée pour le cycliste menneçois. « Je l'avais fait une première fois en 2018 et une deuxième en 2019 avec Tatiana », ajoute-t-il.

La descente du Mont Ventoux est à voir ou revoir sur la chaîne YouTube "Sébastien Garcia #handisport". « C'était une descente complètement dingue, j'en garde un souvenir fort », confie le Menneçois.

Prochaine étape : les 24h du Mans en relais les 28 et 29 août.

■ A.C.

- Présent sur Facebook, Instagram et YouTube : VTT&Gravel Handisport - La challenge d'une nouvelle vie by Seb Stark'



© Facebook VTT&Gravel Handisport

Ouest-France
20/05/2022

 Réservez aux abonnés

Ouest-France
Publié le 20/05/2022 à 05h02

Abonnez-vous

ÉCOUTER

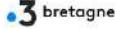
LIRE PLUS TARD


Sébastien Garcia, bouclant son Tour de Bretagne. L'accueil était plus que chaleureux à Malestroit lors de son avant-dernière étape, lundi. | OUEST-FRANCE

Sébastien Garcia, 43 ans, est atteint depuis 2011 d'une tumeur cérébrale. Marié et père de famille, il a survécu à deux opérations et déjoué les pronostics pessimistes. « Si je suis encore là aujourd'hui, je n'ai pas d'explications. J'ai été épileptique, puis j'ai souffert de cécité, j'ai aussi eu le côté gauche paralysé. On peut dire que j'ai frôlé la mort. C'est grâce au sport que j'ai pu tenir », dévoile...»

France 3 Bretagne – 13/05/2022

franceinfo: france.tv radiofrance

 bretagne

chez moi @vousrépondez vidéos direct menu

SANTE. "Le corps médical n'était pas d'accord pour que je fasse du vélo mais je me suis accroché". Le tour de Bretagne cycliste de Sébastien, atteint d'une tumeur cérébrale

Publié le 13/05/2022 à 17h30

Écrit par Catherine Jauneau


Nouveau Challenge pour Sébastien Garcia avec son tour de Bretagne en cyclisme handisport • © Sébastien Garcia

Cyclisme : handicapé, Sébastien fait une partie de son tour de Bretagne sur le canal de Nantes à Brest

Cycliste handisport, Sébastien Garcia s'est fixé un challenge : un tour de Bretagne en 8 étapes, qui passera le long du canal de Nantes à Brest dans le pays de Pontivy (Morbihan).



Handicapé, Sébastien Garcia réalise un tour de Bretagne cycliste, avec étape à Noyal-Pontivy ce dimanche 15 mai 2022, après avoir emprunté le chemin de halage du canal de Nantes à Brest. ©(Sébastien Garcia)

Le 10 mai 2022

38 Mennecy Actus JANVIER 2022

MENNECOIS À L'HONNEUR

Sébastien Garcia

PARIS 2024 Handi Sport

region occipitale jusqu'à l'oreille droite et la base du cou, l'os est de nouveau attaqué et grignoté.

Pour Sébastien, au-delà de l'aspect sportif, le vélo est une thérapie motrice et cérébrale.

Le fait de pratiquer le cyclisme lui permet de garder le système vasculaire actif et en pression, ce qui permet de réduire l'atrophie des veines compressées par la tumeur et de réduire la pression intracrânienne sur la prothèse.

MA (Mennecy Actus): Quand tu es sur ton vélo, tu pédales avec ton handicap ou contre lui ?

SG (Sébastien Garcia): Je pédale et je vis avec mon handicap, pas contre lui. Il est présent et accepté depuis quelques années, ce qui n'était pas le cas avant. C'est un gros travail personnel que l'on doit fournir ayant d'être pleinement conscient de l'ampleur du combat à mener. Il faut accepter ce combat qui nous est imposé, jusqu'à imposer sa volonté.

Vu de l'extérieur, il est quelquefois difficile de faire comprendre aux autres le ressenti et les contraintes que nous inflige la pathologie. La liste est longue. Mais je ne me mord-fous pas, j'avance.

MA: Que t'a apporté la Ville de Mennecy, quel rapport as-tu avec elle ?

SG: Ma famille et moi avons emménagé à Mennecy en 2011, c'était pour nous une nouvelle étape, des plus agréable, dans notre schéma de vie. Mais 2011 coïncide avec la découverte de ma première tumeur et tout ce qui va suivre les années suivantes...

Facebook: VTT&Gravel Handisport

Atteint d'une tumeur au cerveau, il fait le tour de Bretagne à vélo

Sébastien Garcia réalise son tour de Bretagne handisport à vélo. Un nouveau challenge pour le jeune quadragénaire qui multiplie les défis malgré sa tumeur.



Sébastien Garcia fait 150 km de vélo par semaine ainsi que de la rééducation avec une tumeur cérébrale de 12 cm. ©Sébastien Garcia

Le Petit Bleu
des Côtes d'Armor

Le 8 mai 2022

INSPIRANT

« Le sport a prolongé ma vie » : atteint d'une tumeur au cerveau, il fait le tour de la Bretagne à vélo

PAR NATHALIE DIEUL

10 mai 2022 21:59 Mis à jour: 10 mai 2022 21:59

≡ A A

Alors qu'il n'était pas du tout sportif avant sa maladie, Sébastien Garcia a commencé à faire du vélo « sans grande conviction » en 2015. Il y a trouvé une thérapie qui lui a permis de prolonger sa vie. Malgré ses handicaps et une tumeur de 12 centimètres au cerveau, il vient de commencer son nouveau défi : le tour de la Bretagne, 660 km en huit jours.

« Quand on s'accroche, on peut faire beaucoup de choses. Le mental est primordial dans la vie », assure Sébastien Garcia, en entrevue au *Petit bleu*. Cet habitant de l'Essonne a été opéré d'une tumeur au cerveau en 2011. Une des opérations l'a laissé momentanément aveugle.

Il a dû apprendre à vivre avec la douleur, des crises d'épilepsie chroniques, et une prothèse à l'arrière du crâne. « J'ai commencé le vélo sans grande conviction, mais il fallait que je fasse quelque chose », raconte-t-il. « Je n'étais pas du tout sportif avant mon cancer. »

THE EPOCH TIMES
Le 10 mai 2022

Le Républicain – juillet 2022

vendredi 28 juillet 2022

www.le-republicain.fr

Le Républicain DE L'ESSONNE

Le cycliste handisport menneçois a parcouru deux cols historiques

Sébastien Garcia en haute altitude

Avec déjà de nombreux cols à son actif, Sébastien Garcia (43 ans) a ajouté le Col du Galibier et de l'Iseran à son palmarès.

Après avoir grimpé le Mont Ventoux, le Col du Tourmalet ou encore disputé le Paris-Roubaix, le cycliste handisport menneçois Sébastien Garcia s'est donné de nouveaux défis cet été. Début juillet avant le passage des coureurs du Tour de France,

celui qui a créé l'association VTT & Gravel Handisport a effectué l'ascension du Col du Galibier le 1^{er} juillet dernier. Une montée de 35 kilomètres avec un dénivelé positif de 2 100 m et un festival d'émotion en haut du sommet.

Un grimpeur collectionneur de cols

« Ce fut dur car la montée est longue mais quand je termine un défi comme celui-là, il y a beaucoup de satisfaction mais aussi

des larmes car tout mon parcours revient à la surface, confie Sébastien Garcia, qui se bat contre un cancer depuis 2011. J'ai eu une tumeur cérébrale en 2011 et j'ai fait une rechute. Je suis paralysé sur la partie gauche. J'ai une prothèse crânienne et il m'arrive d'avoir des crises d'épilepsie. Cela fait 11 ans que je me bats contre ça ! » Le vélo lui permet d'oublier tous ses soucis le temps d'une ascension. D'ailleurs le lendemain de la montée du Col du

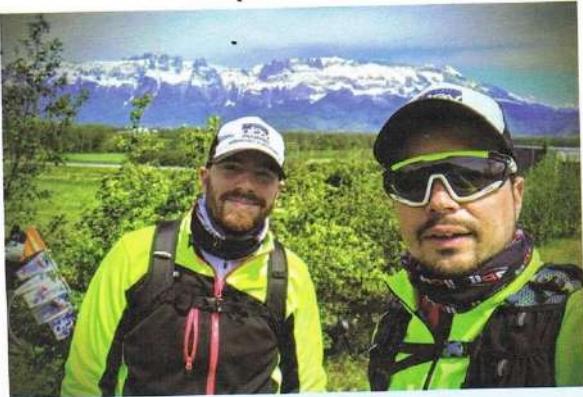


Début juillet, Sébastien Garcia (43 ans) et son compagnon de route Florian Beringer (27 ans) ont grimpé le Col du Galibier et le Col de l'Iseran en deux jours. ©Sébastien Garcia

Galibier, Sébastien Garcia et son compagnon de route Florian Beringer (27 ans) se sont attaqués au Col de l'Iseran et ses 2 770 m de dénivelé positif. Ce qui en fait le plus haut col routier d'Europe.

L'an prochain, le cycliste menneçois aimeraient s'attaquer aux mythiques cols alpestres comme le Col du Granon, le Col de l'Izoard et l'Alpe d'Huez.

■ Jérémie Andrieux



VTT et Gravel Handisport

Un nouveau challenge remporté pour Sébastien Garcia

Sébastien Garcia, Menneçois atteint par une tumeur cérébrale depuis 2011, a choisi de combattre la maladie, le handicap et les préjugés au guidon de son Gravelbike équipé de bikepacking.

Après la traversée du Massif Central en 2018, il s'est lancé cette année un nouveau défi majeur : une "transfrontalière" de 520 km et 4 000 m de dénivelé positif sur 7 jours, en binôme avec son comparse valide, Thomas Boivin.

Les différentes étapes de leur aventure les ont ainsi conduits en mai dernier à travers la Forêt noire en Allemagne, aux bords lac de Constance, en Autriche, au Liechtenstein et en Suisse allemande, dans des conditions météorologiques parfois dantesques !

Mais au-delà du périple sportif et des paysages somptueux traversés, c'est une nouvelle fois et avant tout l'aventure humaine que Sébastien Garcia retiendra, "les émotions ressenties, les doutes, les joies, les peines, les douleurs, les larmes, les sourires, les personnes rencontrées, les moments d'échanges..."

D'ores et déjà, Sébastien et l'équipe qui l'a rejoint au sein de son association "VTT&Gravel Handisport" se préparent à l'ascension du Tourmalet dans les Pyrénées cet automne, et un nouveau défi pour 2020 qu'il annoncera cet été !

Et bientôt d'autres Grâce à votre soutien !



VTT&Gravel Handisport –
Le challenge d'une nouvelle vie by Seb Stark



Instagram

Vttgravelhandisport91



<https://www.youtube.com/@Vttgravelhandisport/channels>