

Anne-Sophie **CENTIS**



Anne-Sophie CENTIS

Anne-Sophie CENTIS est née en 1983 à Lille et habite Villeneuve d'Ascq (Flers Breucq) depuis 2010. Dès sa naissance, elle est atteinte d'une cataracte congénitale bilatérale qui perturbe son tonus oculaire et occasionne de gros problèmes de vue. Malgré cela, dans sa jeunesse, Anne-Sophie pratique de multiples disciplines sportives comme la danse, la gymnastique, l'équitation...



Afin de suivre son cursus scolaire secondaire dans de meilleures conditions en rapport avec ses difficultés visuelles, Anne-Sophie part en internat dans la région parisienne. C'est très difficile pour elle car elle est loin de sa famille. Heureusement, avec l'aide d'un professeur passionné d'escalade, elle pratique cette activité quatre fois par semaine dont une fois dans la forêt de Fontainebleau. Elle devient championne d'Ile de France en UNSS, passe son baccalauréat et entame des études de kinésithérapie. Mais son mal s'aggrave. Malgré une trentaine d'opérations, Anne-Sophie CENTIS perd la vue à l'âge de vingt ans.

Elle rencontre son mari et pratique avec lui des activités sportives. Il devient son guide et son aidant pour la course à pied, le tandem. Le couple a deux enfants et s'installe à Villeneuve d'Ascq à la naissance du premier. Sa vie familiale, son travail lui prennent beaucoup de temps. Elle est kinésithérapeute à l'hôpital Jeanne de Flandres et s'occupe des enfants en grande difficulté. Après la naissance de son deuxième enfant, Anne-Sophie a envie de refaire du sport de façon plus intensive. Elle sait que le VAFA accueille les sportifs en situation de handicap et rencontre Patrick LEMAIRE, entraîneur handisport du club. Il repère très vite ses qualités et Anne-Sophie progresse vite, si bien qu'elle devient championne de France sur 1 500 mètres en salle en 2021. L'année suivante, elle obtiendra la médaille d'argent sur la même distance mais en extérieur. Sa voie semble tracée en athlétisme et pourtant elle va prendre un virage dans sa carrière sportive.



Anne-Sophie à l'entraînement sur piste 2024

Elle reçoit un appel de Laurent THIRIONET, double champion Paralympique en cyclisme et manager de la performance de l'équipe de France para cyclisme. Il sait qu'elle fait du sport assidûment et connaît ses qualités. Il lui propose de passer des tests afin de vérifier ses capacités en cyclisme, dans le but de créer le tandem de haut niveau qui manque à l'équipe de France. Les tests sont positifs et c'est ainsi qu'Anne-Sophie rencontre Elise DELZENNE, cycliste de haut niveau, plusieurs fois championne de France sur piste et sur route et aussi vice-championne d'Europe sur piste. Elise sera professionnelle de 2013 à 2017. Des essais sont réalisés et le tandem se forme. Elise DELZENNE devient la pilote et la guide d'Anne-Sophie CENTIS qui sera « stoker », à l'arrière.



Médaille de bronze au contre la montre
au Championnat du Monde à Glasgow

Afin de pouvoir participer aux épreuves de para cyclisme, Anne-Sophie doit prendre deux licences. La première dans le club de Marquette/Wambrechies, membre de la Fédération Française de Cyclisme et la deuxième avec le club de Dunkerque Littoral cyclisme pour la Fédération Française Handisport.

Les résultats arrivent vite. Dès 2022, elle devient championne de France sur route pour la course en ligne et le contre la montre.

La même année, aux Championnats du Monde sur piste, elle décroche la médaille de bronze de poursuite (3 km) et la médaille de bronze en sprint par équipe (750 m). En 2023, elle obtient deux titres de championne de France sur piste (contre la montre) et sur route (course en ligne). Aux Championnats du Monde, elle obtient la médaille de bronze au contre la montre sur route et une quatrième place en poursuite sur piste. Dans les deux épreuves de Coupe du Monde de 2023, Anne-Sophie CENTIS remporte une médaille d'argent sur route à Maniago (Italie) et une médaille de bronze à Huntsville (USA). Au niveau mondial, quatre tandems se détachent des autres. Il y a deux équipages anglais, un irlandais et celui d'Anne-Sophie et d'Elise.

Anne-Sophie est reconnue athlète de haut niveau par le Ministère des Sports. Elle peut ainsi bénéficier de stages, de programmes diététiques, du suivi de l'entraînement, etc...



Anne-Sophie championne de France 2024 à gauche

Ses vélos sont de meilleure qualité, ils sont maintenant en carbone. Elle travaille aussi en soufflerie pour améliorer les positions sur le vélo. Anne-Sophie obtient également une convention d'insertion dans le travail, ce qui lui permet d'aménager son temps professionnel en fonction des stages avec l'équipe de France et des compétitions.

L'année 2024, année Paralympique, débute bien. Anne-Sophie CENTIS est à nouveau championne de France sur piste en poursuite et vitesse sur le vélodrome de Roubaix. Elle participe en mars aux Championnats du Monde à Rio de Janeiro puis à deux autres compétitions en coupe du Monde. Le tandem français doit garder sa place dans la hiérarchie mondiale et marquer des points afin que l'équipe de France puisse sélectionner plusieurs athlètes pour le cyclisme aux Jeux Paralympiques. Et Anne-Sophie espère bien en faire partie.

Mais le programme d'entraînement est lourd : il faut faire cohabiter le travail (le matin) et les entraînements (l'après-midi). Les journées sont bien remplies.

Anne-Sophie CENTIS a du « pain sur la planche ». Mais elle y croit, c'est une battante. Elle précise : *« La participation aux Jeux Paralympiques, c'est l'aboutissement d'heures de travail, de sacrifices. Courir en France, ce sera exceptionnel avec des sensations fortes »*. Elle veut réussir et vise une médaille. Sa sélection paralympique sera pour elle une façon de remercier ses soutiens : d'abord son mari, son aidant, son guide, ses deux enfants, ses premiers supporters, puis ses parents, ses frères et sœurs qui aident Anne-Sophie dans la vie courante et qui l'encouragent dans son projet.

Ses amis la poussent et l'aident. Elle remercie également son employeur et principalement ses collègues qui la remplacent auprès des jeunes enfants quand elle n'est pas présente à son poste. Elle sait que c'est difficile pour eux et elle est un peu gênée. Enfin elle tient à mettre en avant ses partenaires et sponsors. Sans eux, elle ne pourrait pas assumer les frais occasionnés par le matériel, les accessoires, les déplacements.

Alors pour tous ces soutiens, Anne-Sophie met tout en œuvre pour réussir.

Elle leur donne rendez-vous le 29 août 2024 pour sa première épreuve aux Jeux Paralympiques avec le kilomètre sur piste. Puis ce seront la poursuite sur piste le 1^{er} septembre et, le 4 septembre, le contre la montre sur route et, pour terminer, la course en ligne.

Mais avant ça, elle participera au parcours de la flamme paralympique. Elle réalisera un relais le 25 août 2024 à Valenciennes.

Pour elle, le sport est primordial. C'est important pour les jeunes et elle passe un petit message aux jeunes sportifs ou non : *« Dans la vie, il y a des échecs. Mais il faut toujours travailler et ne pas se décourager. Il faut redoubler de courage et ça va arriver. Tout devient possible quand on croit en soi »*.

Anne-Sophie CENTIS croit en elle et elle se donne les moyens pour réussir. C'est une battante. Vivement les Jeux !!!