

Le sport après l'AVC : du handicap au "capable autrement"

Christian BOSTNAVARON - Président Comité Handisport 92

Otherwise able : c'est parfois le terme employé par les anglosaxons lorsqu'ils parlent de personnes en situation de handicap.

Capable autrement : voici une représentation linguistique positive qui en dit long sur l'inclusion d'une société.

Certains associent handisport à sport de haut niveau, c'est une erreur. Quand nous parlons handisport nous parlons de **sport pour tous**, quelque soit l'âge, le niveau, le type de handicap.

Quand nous voyons des personnes en situation de handicap pratiquer un sport, nous voyons avant tout des personnes prendre plaisir à pratiquer, à s'amuser à combattre à gagner sur eux même et sur les autres, mais aussi encourager leur équipe en bref à vivre ensemble.

Les vertus de l'handisport sont nombreuses, Quel que soit le niveau de pratique, l'activité sportive **inscrit le corps et l'esprit dans le moment présent**. Elle permet de canaliser son énergie, de se fixer de nouveaux objectifs. Les progrès, qui se mesurent en termes de performances physiques mais aussi d'aisance, de technicité, de moindre fatigabilité ... encouragent l'implication et la mise en place d'un cercle vertueux.

Les dimensions sociales et psychologiques sont aussi très importantes, la personne n'est plus dans le champ médical mais dans celui du loisir, l'objectif n'est pas seulement ses progrès physiques mais aussi le plaisir de se trouver dans un univers extérieur et de retrouver ses partenaires pour passer un bon moment.

La plupart des sportifs en situation de handicap notent que leur discipline les a aidés à trouver un équilibre et (re)prendre confiance en eux.

Certains sports plus que d'autres permettent aussi une mixité entre personnes ordinaires et personnes en situation de handicap : Le tennis de table, l'escrime, l'aviron, le golf ... Cela permet aux personnes ordinaires d'avoir un regard différent sur les personnes en situation de handicap. Ayant longtemps pratiqué l'escrime fauteuil je ne considérerai plus l'autre comme handicapé mais véritablement comme adversaire.

Je veux pour conclure remercier les soignants, les accompagnants, les encadrants sportifs qui contribuent tous à faire des personnes en situation de handicap des personnes capables autrement.

Pour nous joindre et obtenir toutes les informations

sur notre site : www.handisport-hautsdeSeine.org

sur le site : www.handisport-iledefrance.org