

EXPÉRIENCE DE MUSCULATION ET D'INTÉGRATION D'ADOLESCENTS HANDICAPES MOTEURS

Eric FRÈRE

*Centre régional de rééducation Marc-Sautelet
64-66, rue de la Liberté - Annappes
BP 119 - 59652 Villeneuve-d'Ascq Cedex*

Le Centre de rééducation régional « Marc-Sautelet » de l'Association des paralysés de France à Villeneuve-d'Ascq accueille des enfants de trois à dix-huit ans. La durée du séjour varie suivant les problèmes aigus ou chroniques qui nécessitent un accompagnement thérapeutique et éducatif.

Notre exposé se limite à l'expérience de musculation que nous avons mise en place depuis quelques années à l'extérieur du centre dans une salle de l'ASPTT. Les jeunes pratiquant l'entraînement et les compétitions sont sélectionnés parmi les adolescents, en fonction de leurs possibilités physiques et de leurs motivations.

Chaque semaine, les jeunes s'entraînent dans la salle de musculation avec des athlètes confirmés sous la surveillance et l'aide de Sylvain Houzé du service éducatif et d'un kinésithérapeute. Je souhaiterais aujourd'hui partager avec vous le réel plaisir que nous avons à vivre cette expérience d'intégration. En effet, nous avons la chance de réunir de bonnes conditions pour que ces jeunes gens mènent à bien leur entraînement et obtiennent pour certains de bons résultats lors des compétitions :

- la collaboration de l'ASPTT, de ses dirigeants et entraîneurs, qui nous accueille chaleureusement dans ses locaux ;
- la possibilité offerte à ces jeunes d'utiliser l'ensemble des appareils, de bénéficier de conseils d'entraîneurs qualifiés ou d'athlètes pour certains de haut niveau ;
- une réelle communication entre les jeunes, valides ou non ;
- c'est aussi l'apprentissage des règles obligatoires pour mener à bien ce sport : progression pédagogique, respect du matériel, des locaux, etc.

Chacun apprend à mieux évaluer ses limites sur le plan physique afin de progresser dans un climat de sérieux et de bienveillance où le regard sur le handicap passe au second plan. La musculation permet à quelques-uns de nos jeunes de développer leurs capacités physiques à leur rythme par le choix d'exercices adaptés aux problèmes moteurs qui parfois les limitent dans la pratique d'autres sports. Sa pratique régulière est bénéfique sur bien des plans. Des compétitions sont organisées pendant l'année qui permettent de confronter les jeunes de différents centres. C'est le développer couché qui est choisi lors de ces rencontres.

CONCLUSION

Le séjour au centre de rééducation permet de combiner le suivi thérapeutique éducatif et scolaire des jeunes. Nous inscrivons le plus souvent possible dans le projet une activité de sport.

La pratique de la musculation en particulier contribue à rendre le séjour de ces jeunes plus attrayant et donne pour certains à la sortie du centre au centre l'envie de continuer.