



Partager des défis sportifs tous ensemble.... Et abattre la barrière de la différence et des préjugés !

Tel est l'objectif que s'est fixé notre association, Courir en Solidaire, créée il y a maintenant 4 ans, sous l'impulsion d'une poignée de coureurs motivés par le même désir, la même ambition : le partage et la solidarité à travers la réalisation de projets sportifs, au-delà des barrières et des préjugés.

En tant que membre de l'association, j'ai pu moi-même réaliser l'importance, la nécessité de ces moments de partage, pour toute notre famille, lorsque nous faisons corps, autour de projets communs, avec Laura, ma nièce de 10 ans, atteinte du syndrome d'Angelman...



Laura, 10 ans, co-équipière en joëlette

Je souhaite que mon fils de dix ans n'exprime plus (comme peuvent le ressentir beaucoup d'adultes qui n'osent pas le formuler), qu'il est mal à l'aise avec des personnes qui sont différentes, et ce, parce que notre vie, notre quotidien, nous séparent trop souvent les uns des autres. Beaucoup de gens ne savent tout simplement pas comment se comporter avec une personne présentant un handicap, il est donc important d'aller à la rencontre de nos différences, de les aplanir, de s'enrichir de l'autre, dans tout ce qu'il est.

L'association a fait le choix d'acquérir deux joëlettes (sorte de chaise porteur, en carbone, avec une roue de VTT)



Nos dix co-équipiers sur la course de St Gély du Fesc, le 11 septembre 2016

Nous formons de manière très régulière des équipes, pour participer à des manifestations sportives sur le département (et pourquoi pas plus loin). Nous offrons également de mettre à disposition notre matériel, mais aussi nos bénévoles afin de

permettre à des adultes, à des familles et à leurs enfants, d'effectuer des randonnées, des treks, et d'autres sorties nature, et cela, pourquoi pas, au sein même des différents établissements qui en feraient la demande, pour un de leurs élèves, patients ou résidents.

En effet, depuis quelques mois nous avons également mis en place des petites randonnées pour entourer et accompagner vers l'extérieur des résidents en maison de retraite. Nous avons même participé à une course avec deux d'entre eux.



Maman au foyer de deux garçons, j'ai découvert le sport sur le tard, à travers les différentes activités de mes enfants, mais aussi de manière personnelle, tout simplement en voulant maigrir après mes grossesses. Je suis ainsi devenue une vraie passionnée de course à pied en compétition (trail, bitume, court ou long) ! J'ai découvert dans la pratique de ce sport une force insoupçonnée, et éprouvé le sens de certaines valeurs... Au-delà de cela, c'est un vrai travail de résilience (face au poids latent d'une enfance douloureuse), de reconstruction, et de reprise de confiance, que j'ai pu mener grâce à la pratique de la course à pied en compétition.

Je reste persuadée que les valeurs générées par le sport (cohésion, dépassement de soi, dynamisme, solidarité, motivation, confiance en soi, esprit d'équipe, écoute et communication entre équipiers, etc....) doivent s'ancrer dans notre société et créer le mouvement, insuffler l'inspiration, donner une impulsion, un exemple... Lui seul a cette capacité incroyable de fédérer et rassembler les foules, toutes différences confondues...

Dans ce désir de sensibilisation au handicap et dans une envie de partage intergénérationnel, nous avons mis en place notre participation, l'an passé, aux "Boucles de Maguelone" (sur la course de 5km), avec une dizaine de collégiens volontaires, investis et enthousiastes que nous avons entraînés pendant plusieurs semaines. Le jour J ils ont complété notre équipage de joëlette, avec, à son bord, Nicolas, 7 ans (en situation de handicap) qui est devenu, pour l'occasion, notre capitaine de Joëlette ! Ce fût un beau moment de solidarité, de partage et de sensibilisation à l'accueil de la différence, aussi

bien pour les participants de la course que pour les spectateurs.



Pendant les deux mois qui ont précédé cette course, nous avons pu organiser, au sein du collège comme à l'extérieur, des entraînements avec et sans la joëlette, accompagnés par leur professeur d'éducation physique... Nous avons pu constater, au fil du temps, la richesse de nos échanges avec les adolescents, la force grandissante de leur engagement, leur envie de bien faire, de donner, et nous avons surtout eu la chance de voir naître une réelle équipe soudée, à l'écoute des uns et des autres (la communication entre co-équipiers étant primordiale dans le maniement de la joëlette), mais aussi bienveillante.

Notre association souhaite également développer l'accompagnement de personnes en situation d'isolement, d'exclusion sociale, de réinsertion professionnelle, à travers la préparation et, pourquoi pas, la réalisation de projets sportifs. C'est pourquoi nous aimerions initier un partenariat avec les collectivités, afin de proposer un accompagnement personnalisé de quelques personnes ciblées par leurs soins. Le but serait de redonner confiance à des personnes fragilisées par la vie, à travers une préparation physique, et au-delà de cela, leur proposer un nouveau but, ouvrir de nouveaux horizons à exploiter, améliorer leur estime de soi, les valoriser, les faire sortir vers l'extérieur, renouer des contacts, se dépasser, se soumettre également au respect d'un calendrier de rendez-vous, à une certaine forme d'engagement, et d'exigence dans une attente de résultat personnelle (fixée ensemble au préalable), même si elle est plus symbolique qu'autre chose. Nous savons, par expérience, que toutes les choses positives découvertes et développées à travers une activité sportive, rejailliront tout naturellement dans les autres domaines de leur vie, comme sur leur entourage.

« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien »

Dan Millman