

Bonjour Bertrand, tout d'abord merci d'être là pour nous apporter ton témoignage, peux-tu te présenter en quelques mots ?

47 ans, thérapeute réflexologue et naturopathe, j'ai perdu la vue voici une trentaine d'année en raison d'une maladie génétique. Originaire de Bretagne, je réside à Troyes depuis 2007. J'ai toujours pratiqué un sport. Maman par exemple, m'a poussé vers le judo dès mon plus jeune âge. J'aime le ski de fond, la voile, la marche nordique. J'ai pratiqué aussi l'aviron plusieurs saisons avec la société nautique troyenne. Responsable de la section tandem de l'ASPTT Troyes, j'ai rejoint le club Dévers en 2018 et découvert l'escalade avec grand bonheur.

Aujourd'hui nous présentons le handi escalade que tu pratiques au sein du club Devers Troyes, peux-tu nous raconter quand et comment as-tu connu cette discipline ?

Oui, c'était à l'occasion du handisport open tour de septembre 2018. Tous les ans, place de l'hôtel de ville de Troyes, le comité départemental handisport présente ses activités. Les clubs affiliés FFH (fédération française handisport) - qui mettent en place des dispositifs pour rendre leur discipline accessible aux sportifs en situation de handicap - ont aussi un stand. C'est comme cela que j'ai croisé ta route et celle de Gilles.

Avais-tu imaginé un jour faire de l'escalade ?

Pas du tout. C'est vraiment parce que tu m'y as invité que j'ai osé m'approcher du mur. Disons aussi que je cherchais une activité en salle pour l'hiver.

L'escalade quand on ne voit pas, comment ça marche ?

Précisons que je pratique toujours avec un baudrier et une corde déjà installée au sommet. En mode grimpeur : soit j'explore la voie en solo en m'aidant de toutes les prises, soit je suis guidé par mon binôme pour n'emprunter qu'une série de prises autorisées. Mon partenaire au sol doit alors faire appel à ses qualités pour bien décrire mon environnement, pour sentir là où je peux aller, pour me soutenir sur un passage plus difficile. En mode assureur : je dois laisser un peu de mou sur la corde mais pas trop, à la fois pour bien sentir l'évolution du grimpeur et pouvoir réagir rapidement en cas de besoin. De toute manière on se parle presque tout le temps.

Qu'est ce qui te plaît et que t'apportes cette discipline ?

D'abord je m'amuse comme un gamin. J'aime jouer avec l'équilibre, sentir que je vais de plus en plus loin. La complicité qui s'installe entre nous, que ce soit pour le guidage ou bien pour assurer, me ravit également. Faire de l'escalade c'est aussi apprendre à dominer bien sûr le stress de la chute, du vide, des muscles qui tétanisent. Enfin l'ambiance du club, les possibilités de grimper avec tout le monde : jeune ou moins jeune, garçon ou fille, compétiteurs ou amateurs, handi ou pas, sont vraiment un attrait important. Il faut dire que le public est très large, plus de 350 licenciés je crois.

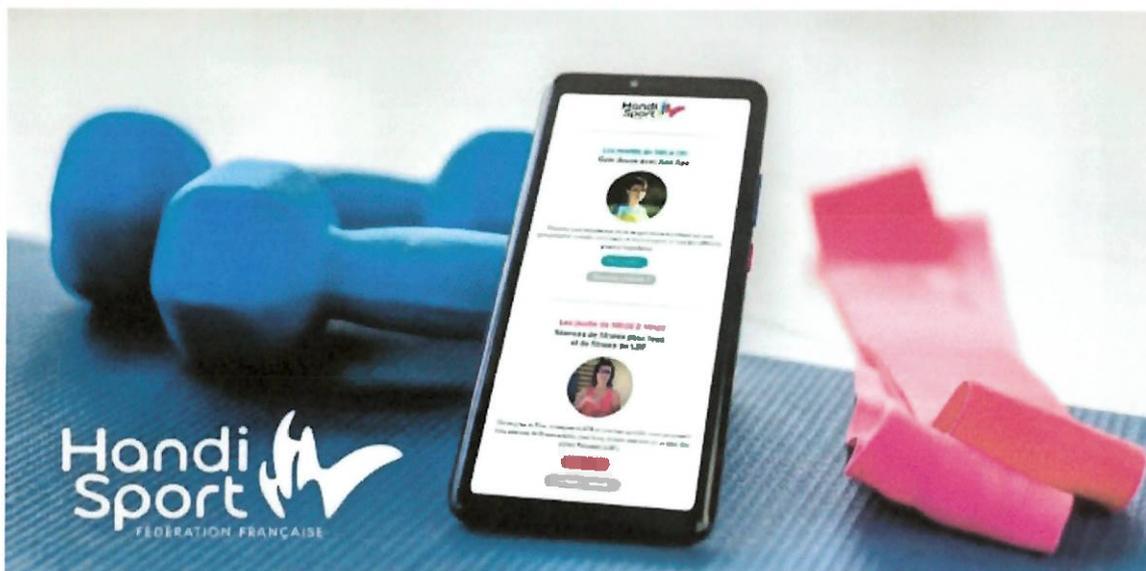
As-tu rencontré des difficultés ?

Pas tant que ça. Un peu pour me repérer et venir à la salle de façon autonome. Un peu plus pour apprivoiser la peur du vide, faire confiance au matériel comme aux mesures de sécurité, réduire le stress et prendre plaisir. À ce propos, j'adresse un merci particulier à Laurent qui m'a fait énormément gagner en confiance.

As-tu quelque chose à rajouté ?

Clairement, je me suis inscrit en cochant la case loisir. Mais je me prends au jeu ! Et puis le fait que le championnat national handi escalade ait lieu ici l'an prochain est une source de motivation. À suivre...

Merci beaucoup Bertrand pour ce joli témoignage, on se donne rendez-vous sur le mur et on te souhaite beaucoup de plaisir.



Nouveau ! Handisport s'invite chez vous

En synergie avec l'offre clubs, la fédération lance son **programme d'activités digitales, gratuit pour tous ses licenciés.**

Chaque semaine, jusqu'à la fin de la saison sportive, retrouvez via l'[application Zoom](#), gym douce, danse, renforcement musculaire, pilates, préparation mentale, zumba assis®...

Débutant, intermédiaire, confirmé, les cours sont accessibles à tous, où que vous soyez, quelle que soit votre singularité, pour votre bien-être et dans la convivialité !

Lancez-vous !

Vos rendez-vous du 20 octobre au 29 novembre



Les mardis de 18h à 19h Gym douce avec Ros'Apa

Rosanna vous propose ses cours de gym douce sur chaise pour remettre votre corps en mouvement et travailler différents groupes musculaires.

[Plus d'infos](#)



Les mercredis de 18h à 19h Zumba® assis avec Sandra Benetti

Paraplégique et passionnée de danse, Sandra Benetti vous propose à nouveau des cours de Zumba® assis. Bougez en musique, dans un esprit de partage et de joie.

[Plus d'infos](#)



Les jeudis de 18h30 à 19h30 Séances de fitness pour tous, et en LSF

Christopher et Elsa, enseignants APA et coaches sportifs, vous proposent six séances de fitness pour tous dont trois en langue des signes française (LSF).

[Plus d'infos](#)



Les dimanches de 14h à 18h Tournois esport

Bonne nouvelle, l'activité e-sport est également prolongée. Rejoignez la ligue handisport et ses tournois avec trois nouveaux jeux : FIFA 21, NBA 2K21 et TrackMania.

[Plus d'infos](#)

Spécialiste accessibilité

Avantages

- Habitat accessible qui allie confort, esthétique et sécurité
- **Prestation complète** : démontage, évacuation des gravats, carrelage, faïence, plomberie, peinture, électricité...
- Travaux réalisés avec soin : protection des sols, nettoyage tous les soirs du chantier
- **Expérience et maîtrise** de toutes les spécialités indispensables à l'**adaptation du logement pour les personnes à mobilité réduite**
- Collaboration avec le corps paramédical : ergothérapeute, kinésithérapeute...

Installations

- Barres d'appui, mains courantes, rampes d'accès pour la **sécurité**
- Receveurs de douche antidérapants sur mesure
- Réalisation de douche **sans contraintes d'évacuation** grâce à une pompe spécifique et silencieuse
- Sièges escamotables adaptés à l'ergonomie de chacun
- Parois de douche en verre sécurité

07.69.57.48.87

Amélien Martin

32 Avenue Général Leclerc – 10300 Ste Savine

contact@simplacces.fr

**DEVIS
GRATUIT!**
TVA 10%

SIMPLACCES
accessibilité de l'habitat
créé en 2007



Les Noës Prés Troyes

SIMPLACCES
accessibilité de l'habitat

Artisan compagnon du devoir

MISE EN ACCESSIBILITÉ
DE L'HABITAT



contact@simplacces.fr
07.69.57.48.87

SIMPLACCES
accessibilité de l'habitat
créé en 2007

Mise en accessibilité de l'habitat

- **Spécialiste de l'aménagement** de l'habitat pour personnes à mobilité réduite.
- **10 ans d'expérience** dans des projets privés et publics de mise en accessibilité.
- **Étude personnalisée** pour travaux d'accessibilité : réalisation de plans avec aménagements spécifiques pour toutes les pièces de la maison.
- **Maîtrise d'œuvre** : coordination de tous les corps de métier intervenant sur le chantier.
- **Appui et conseil** : aide à la préparation du dossier de demande de financement.

GRÂCE À UNE ÉTUDE
PERSONNALISÉE...

AVANT



APRÈS

SIMPLACCES S'ADAPTE
À VOS BESOINS !

AVANT



APRÈS



Le COS Pasteur vient rejoindre les rangs de nos partenaires (voir articles ci-dessous)

Transport de Vie 10 : un petit clin d'œil pour aider une jeune entreprise à se développer. N'hésitez pas à contacter Julie : 07.86.93.32.22

<https://transport1odevie.fr/>
transport1odevie@gmail.com

