

VIVRE AVEC LA PARALYSIE

**Sports et loisirs adaptés aux
personnes vivant avec un handicap**



**CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION**

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Première édition 2022

Ce guide a été préparé sur la base de la littérature scientifique et professionnelle. Il est présenté à des fins d'éducation et d'information ; il ne doit pas être interprété comme un diagnostic médical ou un conseil de traitement. Veuillez consulter un médecin ou un prestataire de soins de santé approprié pour les questions spécifiques à votre situation.

Crédits :

Écrit par Liz Leyden

Fondation Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Téléphone : 973-379-2690

Téléphone gratuit : 800-539-7309

ChristopherReeve.org

VIVRE AVEC LA PARALYSIE

Sports et loisirs adaptés aux personnes vivant avec un handicap

TABLE DES MATIERES

- 4 Introduction
- 5 Par où commencer
- 5 Entrer dans le jeu : Où chercher
- 8 Spotlight : Caiden Baxter
- 10 Cultiver de nouveaux passe-temps : Ce qu'il faut faire
- 12 Spotlight : Garrison Redd
- 13 Des sports et des loisirs pour toutes les fonctions
- 15 Éviter les blessures
- 16 Spotlight : Tracy Cole
- 17 Soutenir une vie saine
- 19 Garder les anciens combattants connectés
- 20 Spotlight : Virginia Rose
- 22 Équipement adapté
- 23 Ressources

INTRODUCTION

« Intégration communautaire, développement personnel, développement mental, santé physique à long terme. Tout cela découle de la pratique d'un sport. C'est pourquoi il est si important de créer un accès équitable pour tous ».

— Erik Robeznieks, directeur adjoint du programme de sport adapté et de remise en forme de l'université du Michigan



Photo courtoisie d'Erik Robeznieks

Qu'est-ce qui est possible pour les personnes vivant avec une paralysie ? Une meilleure question est : qu'est-ce qui ne l'est pas ?

Les skieurs dévalent les montagnes sur des skis assis. Les plongeurs sous-marins utilisent des gants palmés pour se propulser dans l'océan avec leurs mains. Les cyclistes sillonnent les sentiers accessibles du parc, tandis que les joueurs de bowling peuvent utiliser un système d'aspiration et une rampe d'accès pour faire des strikes le vendredi soir.

Les sports adaptés et les activités récréatives aident les gens à mener une vie définie non pas par ce qu'ils ne peuvent pas faire, mais par ce qu'ils peuvent faire.

La pratique d'un sport renforce la santé physique générale, réduit les risques de maladies cardiovasculaires, d'hyperglycémie et de prise de poids, et améliore l'humeur et l'estime de soi. Rejoindre une équipe ou s'adonner à de nouvelles activités récréatives peut également permettre d'établir des liens sociaux essentiels qui apportent de la joie à la vie.

Les options sont infinies. Imaginez une journée de kayak avec vos enfants, un week-end de camping avec des amis ou la solitude bienvenue d'une baignade à la piscine locale. De la clôture pour fauteuils roulants au jardinage adapté, il n'y a pas de limite. Suivez votre curiosité, trouvez une nouvelle passion et tracez-vous un chemin vers une vie heureuse et saine.

PAR OÙ COMMENCER

Prenez le temps de réfléchir à vos objectifs. Vous avez envie d'activer votre esprit de compétition ? La camaraderie d'une équipe vous manque ou vous souhaitez nouer de nouvelles relations sociales ? Vous souhaitez vous lancer un défi mental ou physique en essayant quelque chose de nouveau ? Vous souhaitez améliorer votre force et votre santé générale ?

Votre motivation est peut-être aussi simple que de vous amuser. Quelle que soit votre motivation, soyez prêt à explorer un large éventail d'activités. Tout ne va pas s'enchaîner, et vous pourriez vous surprendre à aimer quelque chose de tout à fait inattendu.

Grâce aux merveilles de l'Internet, la recherche n'a jamais été aussi facile. Trouvez instantanément l'inspiration en consultant les médias sociaux et en lisant des milliers de messages de personnes vivant avec un handicap du monde entier qui font du sport et vivent pleinement leur vie. Utilisez le symbole hashtag (#) pour rechercher tout ce qui vous intrigue - de #adaptivesports à #wheelchairtennis en passant par #accessiblecamping - et réalisez tout ce qu'il est possible de faire.

ENTRER DANS LE JEU : OÙ CHERCHER

Il existe de nombreuses façons de rechercher des opportunités spécifiques pour devenir actif au sein de votre communauté, que vous souhaitiez participer à des compétitions sérieuses ou rencontrer de nouveaux amis.

Move United, une organisation à but non lucratif fondée en 1956, encourage la participation aux sports et loisirs adaptés par le biais d'un réseau national de plus de 200 groupes communautaires. Un moteur de recherche sur le site web de l'organisation peut aider à déterminer les programmes disponibles dans votre région. Abonnez-vous à son magazine gratuit, publié trois fois par an, et à son podcast hebdomadaire « Redefining Disability » pour recevoir régulièrement des informations sur les sports et les athlètes adaptés.

Les personnes intéressées par la compétition au niveau de l'élite ou des loisirs peuvent trouver des entraîneurs, des événements et des clubs locaux auprès du **Comité olympique et paralympique américain**; des informations complètes sur tous les sports paralympiques sont également disponibles, ainsi que des recherches par sport pour identifier les clubs locaux dans tout le pays.

Les grands hôpitaux de réadaptation peuvent également disposer de ressources pour les membres de la communauté : Le **Kennedy Krieger Institute** du Maryland propose un éventail de sports adaptés pour les enfants et les adultes, tels que le volley-ball assis, la crosse en fauteuil roulant et l'entraînement aux poids ; le **Spaulding Rehabilitation Hospital** à Boston, supervise des programmes en personne et virtuels dans toute la région, y compris le pickleball, le hockey sur luge, la natation et le yoga ; et le **Shirley Ryan AbilityLab** à Chicago, organise des parties de golf, des séances de vélo à main et d'escalade adaptée avec des groupes communautaires locaux. Les hôpitaux pour enfants peuvent également proposer des camps d'été gratuits de sports adaptés ou des programmes de nuit pour les enfants en situation de handicap. Au **Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE** le camp INSPIRE est conçu pour les enfants et les adolescents porteurs d'une trachéotomie, d'un ventilateur ou d'un appareil BiPAP et ayant des problèmes médicaux complexes. Le **Hospital for Special Care** dans le Connecticut, propose aux campeurs vivant avec un handicap physique des camps multisports et récréatifs traditionnels et des camps plus axés sur le développement des aptitudes sportives.

De plus en plus d'établissements d'enseignement supérieur mettent en place des programmes de sport adapté qui permettent aux étudiants vivant avec un handicap de participer à des compétitions ou de pratiquer des sports intra-muros. Nombre de ces programmes sont ouverts aux membres de la communauté en situation de handicap et aux étudiants qui ne le sont pas. Le **University of Michigan Adaptive Sports & Fitness Program** propose des compétitions de tennis et de basket-ball en fauteuil roulant, ainsi qu'une équipe d'athlétisme adaptée ; des jeux récréatifs hebdomadaires sans rendez-vous et des séances de renforcement musculaire attirent tant les étudiants vivant avec un handicap que les autres. À la **Auburn University**, il existe des équipes de basket-ball et de tennis en fauteuil roulant ; la salle de musculation contient des équipements de musculation et d'entraînement cardio-vasculaire accessibles ; et cinq vélos à main sont disponibles pour un usage récréatif. À la **Portland State University**, toutes les capacités sont les bienvenues sur le mur d'escalade, dans le centre de remise en forme ouvert à tous et dans les stages de sport adapté tels que le volley-ball assis. Contactez les établissements d'enseignement supérieur près de chez vous pour connaître les programmes qu'ils proposent.

Les personnes intéressées par un sport spécifique peuvent s'adresser à l'organisme national pour trouver des possibilités de le pratiquer au niveau local. Par exemple, si vous êtes intéressé par un jeu de précision comme la boccia, **USA Boccia** fournit une liste de clubs et des informations de contact sur son site web. Si la vitesse et la poursuite du rugby en fauteuil roulant vous tentent, visitez le site **U.S Wheelchair Rugby Association** pour trouver une carte des équipes communautaires à travers le pays.



Les collectivités locales proposent souvent divers programmes d'adaptation aux résidents en situation de handicap. Le **Denver, Colorado Department of Parks & Recreation** propose des cours d'arts martiaux, de bowling et de golf adaptés. En Floride, le **Hillsborough County Parks & Recreation** propose des programmes de basket-ball en fauteuil roulant, de natation et de tir à l'arc. Renseignez-vous sur ce qui est disponible dans votre communauté et, si les options sont peu nombreuses,

rencontrez les dirigeants locaux pour proposer la mise en place d'un programme.

En outre, de nombreuses organisations à but non lucratif au service des personnes vivant avec un handicap proposent des programmes de sports adaptés, allant des camps d'été aux ligues de compétition. Pensez à appeler votre section **Easterseals** ou un **Centre pour la vie autonome** local pour savoir ce qui se passe dans votre communauté.

Kakana propose des cours de fitness virtuels aux personnes vivant avec un handicap. Les cours adaptés sont animés par des personnes dans la même situation.

Caiden Baxter, qui a grandi dans le sud-ouest du Michigan, était un enfant actif qui aimait le sport, en particulier le base-ball, qu'il pratiquait depuis tout petit.

À l'âge de 15 ans, Baxter a subi une lésion de la moelle épinière au T12 lors d'un accident alors qu'il conduisait un véhicule tout-terrain. L'un des défis de sa guérison a été de déterminer dans quelle mesure le sport et la compétition pouvaient s'intégrer dans sa nouvelle vie.

« Je craignais vraiment de perdre l'aspect sportif de mon identité », explique-t-il. « Je m'inquiétais également de ma forme physique ».

Il a découvert les sports adaptés dans le cadre du programme thérapeutique de son hôpital de réadaptation ; bien qu'il les ait appréciés, il a rapidement cherché un débouché plus compétitif après sa sortie de l'hôpital et l'a trouvé avec les River City Rollers, une équipe de basket-ball en fauteuil roulant de South Bend, dans l'Indiana.

Le programme, qui permet aux personnes en situation de handicap de jouer en fauteuil roulant, a non seulement donné à M. Baxter la possibilité de redevenir un athlète, mais l'a également aidé à se réinsérer socialement.

« Mes amis et ma famille ont pu venir jouer aussi, et c'était génial », dit-il. « Le plus important pour moi a été de retrouver ce sentiment d'appartenance à la communauté ».

Le sport l'a occupé et encouragé à mener une vie active : Baxter fait du vélo à main avec ses parents et s'occupe des plates-bandes surélevées dans la cour. Aujourd'hui, il étudie la communication et les médias à l'université du Michigan, où il joue dans l'équipe de tennis en fauteuil roulant et participe à des matchs de basket-ball adapté.

« Les sports adaptés vous mettent en contact avec des personnes qui vivent des situations similaires », explique-t-il. « C'est génial. Lorsque j'ai commencé, j'ai renoué avec le sport, mais aussi avec



Photo courtoisie de Caiden Boxter

un groupe de personnes vivant dans ma région et souffrant de lésions de la moelle épinière. Je peux leur poser des questions. Cela m'a permis de voir où ils en étaient. Aujourd'hui, j'espère exercer ce rôle pour d'autres personnes ».

CULTIVER DE NOUVEAUX PASSE-TEMPS : CE QU'IL FAUT FAIRE

Si le sport est un excellent moyen d'entretenir sa forme physique et de se faire de nouveaux amis, les passe-temps peuvent aussi améliorer la vie.

Chanter dans une chorale communautaire. Rejoindre un club local de scrapbooking. Découvrir d'autres personnes qui partagent votre passion. Qu'il s'agisse de chasser ou de jouer au bridge, sachez qu'il existe des adaptations permettant de prendre en charge une variété de capacités.

Les amoureux de la nature à la recherche d'air pur et d'aventure disposent d'un large éventail d'options. **Birdability**, une association texane à but non lucratif fondée par Virginia Rose (voir le spotlight), s'est associée à la National Audubon Society pour créer une carte consultable et alimentée par la foule, détaillant l'accessibilité des sites d'observation des oiseaux dans le monde entier. Son site web fournit également des informations complètes sur l'équipement adapté, des interviews et des blogs d'ornithologues vivant avec un handicap, ainsi que des suggestions détaillées sur la manière de mettre en œuvre des activités d'observation des oiseaux accessibles et inclusives au sein des communautés locales. Appelez votre section locale **Audubon Society** pour connaître les événements organisés près de chez vous.

Des programmes et des possibilités de loisirs de plein air accessibles sont également proposés par les agences nationales pour l'environnement et la conservation. Le **Conseil environnemental des États** en fournit une liste. Appelez les bureaux régionaux ou consultez le site web principal pour obtenir la liste des ressources accessibles et des événements d'adaptation dans les parcs de l'État. Par exemple, la **Mount Tom State Reservation** à Holyoke (Massachusetts) loue des luges et des skis assis pour explorer les sentiers accessibles, tandis que des fauteuils roulants tout-terrain sont disponibles au **Stanton State Park** à Pine (Colorado).

La **Division de la pêche et de la faune sauvage** d'un État peut également fournir des listes de lieux de pêche accessibles aux pêcheurs en situation de handicap. Les quais d'accès public doivent avoir une largeur de huit pieds pour permettre aux personnes de manœuvrer des fauteuils roulants. Pour ceux qui souhaitent explorer les lacs et les rivières de la région, il est important de trouver le bon bateau ou le bon guide professionnel. En fonction de la capacité de transfert, il peut être possible de s'asseoir sur les sièges du bateau à l'aide d'une ceinture abdominale. Les bateaux pontons, disponibles dans de nombreux centres de villégiature et lors d'événements de pêche, offrent la possibilité de rester dans un fauteuil roulant sur l'eau. La **Paralyzed Veterans of America** parraine tout au long de l'année divers tournois de pêche destinés aux personnes vivant avec un handicap, et l'organisation à but non lucratif **Fishing Has No Boundaries** promeut la pêche pour les personnes vivant avec un handicap par l'intermédiaire de ses sections dans huit États. Les pêcheurs intéressés peuvent également

s'adresser aux clubs de pêche et aux ports de plaisance locaux ; la plupart accueillent probablement des passionnés de tous niveaux.

L'exploration des parcs nationaux, qu'il s'agisse de randonnée ou de camping, est une option de plein air qui peut particulièrement plaire aux familles.

Le **National Park Service Access Pass**, accessible aux personnes en situation de handicap permanent, permet d'accéder gratuitement et à vie à plus de 2 000 sites de loisirs gérés par cinq agences fédérales. Le **National Park Service** et le **Department of Agriculture** tiennent chacun à jour des cartes interactives des parcs, forêts et prairies accessibles dans tout le pays. Certains campings peuvent être équipés de salles de bains et de douches accessibles, de sentiers, d'anneaux de feu et de tables de pique-nique.



Plus près de chez vous, vous pouvez trouver du plaisir à jardiner ou à observer les étoiles ; appelez les sociétés de jardinage et les clubs d'astronomie locaux ou régionaux pour vous renseigner sur les réunions et les événements. Les centres de loisirs communautaires ou les magasins de loisirs locaux peuvent accueillir des clubs de jeux de société ou des jeux de cartes réguliers.

Pour associer l'art au mouvement, pensez à la danse adaptée. Les organisations culturelles locales et les établissements d'enseignement supérieur, en particulier ceux qui proposent des diplômes en récréothérapie ou en kinésiologie, peuvent proposer des programmes. Le **National Dance Institute** propose de la danse inclusive dans les écoles primaires et secondaires, des cours virtuels et un programme semestriel qui donne aux enfants en situation de handicap l'occasion de se produire. La **Wheelchair Dancers Organization**, une organisation à but non lucratif de San Diego, organise des cours gratuits de danse de salon, de danse latine et de hip-hop, ainsi que des cours hebdomadaires de fitness adapté. Appelez les studios de danse locaux ou utilisez les médias sociaux pour savoir ce que propose votre communauté.

Lorsqu'il était au lycée, Garrison Redd a subi une lésion de la moelle épinière au niveau T12 après avoir reçu une balle perdue dans le dos. Redd était un coureur vedette de l'équipe de football, mais cet événement inexplicable l'a dissuadé d'essayer des sports adaptés pendant des années.

« Je n'ai pas pu mettre un terme à ma carrière de footballeur », explique-t-il. « En perdant quelque chose en un clin d'œil comme ça, j'ai aussi perdu l'envie de faire du sport »

Après avoir obtenu son diplôme universitaire et décroché un emploi à l'Internal Revenue Service, Redd a commencé à souffrir d'infections urinaires fréquentes. Il a décidé de se rendre dans une salle de sport locale pour voir si l'exercice pouvait l'aider. C'est ce qu'il s'est passé—après la disparition des infections, Redd a continué ses entraînements quotidiens d'haltérophilie.

Plus il devenait fort, plus il se sentait bien. Lorsqu'un entraîneur local lui a suggéré de reprendre le sport, Redd était prêt.

Il a commencé à s'entraîner en tant que coureur en fauteuil roulant, puis a rejoint le Navigators Adaptive Sports Club dans le New Jersey. Cette expérience lui a permis de réaliser que sa blessure ne devait pas limiter ses ambitions sportives.

« Nous essayions tous de nous aider les uns les autres à progresser », dit-il. « Vous étiez censé gagner et être le meilleur. J'avais l'impression d'être chez moi, que c'était ce que mon corps était censé faire ».

Lors d'une compétition, Redd a également été invité à participer à une épreuve de powerlifting ; il a soulevé 250 livres, établissant ainsi un record pour son poids. Il avait trouvé sa nouvelle passion dans l'un des sports adaptés qui se développent le plus rapidement.

En 2018, une douzaine d'années après sa blessure, Redd s'est qualifié pour l'équipe Team USA Para Powerlifting. Alors qu'il participe à des compétitions dans tout le pays—avec en ligne de mire les Jeux paralympiques de 2024 à Paris—Redd encourage les jeunes vivant avec un handicap à pratiquer des sports adaptés.



Photo courtoisie de Garrison Redd

« Pratiquer un sport, c'est bon pour le corps et cela permet d'améliorer l'estime et la confiance en soi », explique-t-il. « Il faut voir le bon côté des choses et être reconnaissant de ce que l'on a. Pourquoi n'utiliserais-je pas mes capacités ? C'est là que la dynamophilie m'a interpellé. L'objectif est d'être le plus fort possible dans la vie ».

DES SPORTS ET DES LOISIRS POUR TOUTES LES FONCTIONS

Plus de 5,4 millions de personnes vivent avec un certain degré de paralysie aux États-Unis. Qu'elle soit causée par une maladie, une malformation congénitale ou un traumatisme, l'étendue de la perte fonctionnelle causée par la paralysie varie en fonction des lésions spécifiques de la moelle épinière.

Il existe des options sportives et récréatives même pour les handicaps moteurs les plus graves, y compris pour les personnes atteintes d'une quadriplégie de haut niveau. Les lésions au niveau C1-C3 entraînent une paralysie des quatre membres, ainsi qu'une limitation des fonctions sous le cou. Mais les technologies d'assistance telles que les commandes au menton et à la tête, les lunettes montées et les systèmes d'aspiration permettent aux personnes de participer à de nombreuses activités, de la danse de salon à la randonnée en passant par l'observation des oiseaux.

TRAILS, le programme de sports adaptés de l'**University of Utah Health's Craig H. Nielsen Rehabilitation Hospital**, offre aux personnes vivant avec un handicap complexe la possibilité de skier en utilisant le **TetraSki**. Mis au point par l'équipe de recherche et de développement en réadaptation de l'université de l'Utah, le joystick ou système de contrôle par la respiration permet aux skieurs de contrôler indépendamment les virages et la vitesse. Le TetraSki est également disponible dans le cadre de certains programmes de ski adapté à travers le pays, notamment le programme **Adaptive Sports Partners of the North Country's program** à Cannon Mountain dans le New Hampshire.

Le Power Soccer a été inventé spécifiquement pour les utilisateurs de fauteuils roulants électriques et peut être joué avec les commandes du menton, de la tête ou de la bouche et du souffle. Les matchs se déroulent dans un gymnase, avec un garde-pieds fixé à l'avant du fauteuil roulant pour manœuvrer le ballon. Ce sport compte des équipes de compétition et de loisir dans tous les États-Unis.

La boccia et le bowling peuvent également être pratiqués par les personnes atteintes de quadriplégie de haut niveau. Les joueurs de bowling peuvent



attacher des rampes à leur fauteuil roulant et, à l'aide d'un système d'aspiration ou d'un bâton buccal, faire rouler la balle le long de l'allée. Pour la boccia, des rampes portables sont utilisées avec des bâtons de bouche ou de tête pour lancer les balles vers une balle cible ; en outre, les joueurs de boccia de compétition dont

la mobilité est fortement réduite peuvent également donner des instructions à un assistant qui peut agir comme une extension de l'athlète.

Les marins dont la fonction des bras est limitée ou inexistante peuvent utiliser un joystick de commande au menton ou un système d'aspiration et de soufflerie pour diriger le gouvernail et les voiles d'un bateau. Les chasseurs peuvent également contrôler les montures de tir qui sont fixées à leur fauteuil roulant.

La pensée créative et les progrès techniques continuent de transformer les sports adaptés ; si une activité ne fournit pas encore d'équipement pour soutenir votre fonction, contactez le département d'ingénierie d'une université locale et proposez une collaboration.

ÉVITER LES BLESSURES



Rester actif offre des avantages essentiels pour la santé des personnes vivant avec une paralysie. Mais qu'il s'agisse d'une course en fauteuil roulant ou d'une partie de cartes au bord de la piscine, les affections secondaires causées par une lésion de la moelle épinière nécessiteront toujours une attention particulière.

Les programmes de protection de l'épaule comprenant des exercices d'étirement et d'amplitude des mouvements peuvent

aider à prévenir les blessures généralement causées par la surutilisation. Avant de commencer un nouveau sport ou une nouvelle activité physique, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute afin d'établir une routine régulière qui renforcera les muscles et les tendons de l'épaule et permettra d'éviter les blessures.

Lors de la pratique d'un sport ou d'une activité physique, il faut être attentif aux sensations de tête légère, de nausée ou de vertige, qui peuvent être des signes d'hypotension artérielle. Les personnes souffrant de lésions de la moelle épinière peuvent également avoir des difficultés à réguler leur température corporelle. Restez bien hydraté en buvant de l'eau ou des liquides avant, pendant et après l'exercice. Par temps chaud, emportez une serviette froide ou un vaporisateur pour vous rafraîchir. Lorsque vous faites du snowboard ou du ski de fond, surveillez vos bras, vos mains, vos pieds et vos jambes pour vous assurer qu'ils ne se refroidissent pas trop.

L'exercice physique peut parfois augmenter la friction de la peau, ce qui accroît le risque d'escarres. Veillez à vous déplacer fréquemment, à utiliser des coussins et à contrôler régulièrement votre peau après l'exercice.

En camping ou en randonnée, emportez des trousse de premiers secours et des batteries supplémentaires. En étant préparé et conscient des besoins de votre corps, vous resterez actif et pourrez profiter de la vie.

L'une des photos préférées de Tracy Cole la représente, âgée de 18 mois, à côté d'un cheval à bascule.

« Si l'une de vos premières photos est celle d'un cheval, c'est une sorte de destin », dit-elle.

Cole est née avec une paralysie cérébrale et n'a appris à marcher qu'à l'âge de six ans. Avant cela, elle se souvient d'avoir fait le tour du quartier sur un cheval jouet qu'elle appelait Marvelous Mustang.

En 1972, lorsqu'un médecin suggère à ses parents de l'inscrire à la natation ou à un cours d'équitation, Cole est ravie. À l'époque, il n'existait qu'un seul programme d'équitation thérapeutique dans le New Jersey ; dès les premières leçons, sa vie a été transformée.

« Je pouvais monter sur ce cheval et aller plus vite que ma marche lente », dit-elle. « Je n'avais pas besoin de m'appuyer sur quoi que ce soit. Je pouvais me tenir en équilibre sur le cheval. Le cheval pouvait marcher dans le sable et l'eau et aller dans les bois. Au lieu de rester sur la touche à regarder les autres, j'ai pu faire quelque chose, et c'était tout simplement génial ».

La confiance en soi de Cole est montée en flèche. Elle a soudain fait quelque chose que la plupart des gens - qu'ils vivent ou non avec un handicap - ne faisaient pas. À l'âge de 15 ans, elle a dépassé sur une route de campagne sa compatriote cavalière et l'ancienne première dame Jacqueline Kennedy Onassis.

« Pour elle, je n'étais qu'un cavalier parmi d'autres », dit Cole. « L'équitation est le grand égalisateur ».

Mme Cole a voyagé de façon indépendante tout au long de sa vie, explorant le monde lors de croisières en Alaska et dans les Caraïbes, et collectionnant les médailles lors de concours d'équitation nationaux et internationaux.

« Une fois qu'on a quitté le banc de touche, on commence à fréquenter les gens et à réussir des choses », dit-elle. Les gens disent : « Tu ne peux pas faire ça », et moi je leur réponds : « Regarde-moi ».

Photo courtoisie de Tracy Cole



Depuis 2011, Cole participe au programme d'équitation thérapeutique de l'université Centenary à Hackettstown, dans le New Jersey, en tant qu'enseignante. Cette activité lui donne l'occasion de « contribuer à ouvrir le monde » aux jeunes cavaliers et lui permettra de rester engagée dans le sport si l'âge l'empêche un jour de monter à cheval.

« L'équitation a façonné ma vie », dit-elle. « Et j'espère qu'elle continuera à façonner ma vie aussi longtemps que possible ».

SOUTENIR UNE VIE SAINÉ

Le programme de subventions pour la qualité de la vie de la Fondation Christopher & Dana Reeve soutient des organisations à but non lucratif à travers l'Amérique qui renforcent l'engagement de la communauté, améliorent l'accès et encouragent une vie indépendante pour les personnes vivant avec une paralysie. Au cours des cinq dernières années, la Fondation Reeve a investi 3,5 millions de dollars dans des programmes sportifs et récréatifs qui ont permis de construire des sentiers accessibles et des plates-bandes de jardinage dans l'État de Washington, de fournir des jet-skis adaptés pour une initiative au bord d'un lac dans le Nebraska et de soutenir un camp d'aventure d'une nuit dans le Colorado qui proposait de la pêche et de l'équitation adaptées aux personnes vivant avec une paralysie et à leurs familles.

Selon Mark Bogosian, directeur du programme, la popularité et l'impact croissants des sports adaptés multiplient les opportunités et l'engagement pour des milliers de familles.

« Le monde des sports adaptés vient de s'ouvrir », déclare Bogosian.

« Maintenant, le ciel est la limite. Si vous pouvez le penser, vous pouvez le faire ».



Catalyst Sports,

récemment subventionné à Atlanta (Géorgie), met en place dans les villes du Sud des événements d'escalade et de cyclisme adaptés qui favorisent l'engagement de la communauté. Le fondateur Eric Gray a été inspiré pour se concentrer sur des programmes d'aventure qui rassemblent les participants après avoir travaillé en tant que thérapeute récréatif dans

un hôpital pour anciens combattants. Sachant que de nombreux anciens combattants se nourrissaient d'adrénaline, Gray a lancé des programmes de cyclisme et de kayak adaptés afin de recentrer leur énergie. Lorsqu'il a contribué à la construction d'un mur d'escalade de 15 mètres de haut sur le site, sa popularité auprès des thérapeutes et des anciens combattants lui a donné l'idée de s'en servir comme d'une ampoule.

« Personne dans le Sud-Est ne donnait aux personnes vivant avec un handicap la possibilité d'accéder à l'aventure de cette manière », déclare-t-il.

La première clinique d'escalade de Catalyst en 2013 a attiré 65 personnes en situation de handicap physiques de toute la région ; une femme était même venue du Michigan avec son père. Depuis, l'organisation s'est dotée de neuf chapitres dans des villes du Sud, qui proposent régulièrement des stages et des promenades non seulement aux personnes vivant avec un handicap, mais aussi à leurs amis et à leurs familles.

« Il s'agit avant tout d'une question de communauté et de connexion », explique M. Gray. « Une femme en fauteuil roulant électrique est venue récemment nous dire qu'elle n'avait pas fait de vélo depuis 30 ans. C'était la première fois qu'elle pouvait sortir seule dans la nature et faire une promenade avec sa sœur. C'est de cela qu'il s'agit ».

Pour plus d'informations sur la Reeve Foundation Quality of Life grants, consultez le site www.ChristopherReeve.org/QOL.

GARDER LES ANCIENS COMBATTANTS CONNECTÉS

Depuis la Seconde Guerre mondiale, les sports adaptés ont joué un rôle clé dans la réadaptation et le rétablissement des anciens combattants vivant avec un handicap. Alors que des milliers de soldats rentraient chez eux avec des lésions de la moelle épinière et des membres amputés, les médecins américains et anglais ont commencé à intégrer les loisirs dans les programmes de traitement ; le basket-ball en fauteuil roulant a été inventé spécifiquement pour les anciens combattants, mais l'idée de rendre tous les sports accessibles a fini par suivre.

Aujourd'hui, le **ministère américain des anciens combattants (AC)** organise tout au long de l'année un large éventail de sports adaptés et d'événements artistiques thérapeutiques destinés à promouvoir l'indépendance,



Crédit photo : Sam Maddox

l'engagement communautaire et le bien-être des anciens combattants. Les stages d'été offrent aux anciens combattants la possibilité de pratiquer le surf, la voile, le kayak et le vélo, tandis que l'hiver est l'occasion de pratiquer le ski, le hockey sur luge, la plongée sous-marine en salle et l'escalade. En outre, le **Concours**

national d'arts créatifs pour les anciens combattants porte sur des catégories artistiques allant de la prose et de la poésie patriotiques à la danse et au travail du bois.

L'AC soutient également la poursuite des sports de compétition, en fournissant une allocation d'assistance mensuelle aux anciens combattants vivant avec un handicap qui s'entraînent dans les sports paralympiques.

James Howard, **coordonateur du programme militaire et des anciens combattants de la Fondation Reeve**, est un ancien combattant qui vit avec une lésion de la moelle épinière C5-C7. Depuis sa blessure, il a participé à de nombreux événements organisés par l'AC, à commencer par un événement de cyclisme manuel pour les anciens combattants qui lui a fait prendre conscience de la valeur des sports adaptés.

« J'ai ressenti une sensation de liberté et d'indépendance que je craignais de ne plus jamais pouvoir ressentir un jour », explique M. Howard.

Un soir, sur un coup de tête, Virginia Rose s'est rendue à un séminaire d'ornithologie à la Travis Audubon Society d'Austin, au Texas. Elle est arrivée à l'événement avec curiosité ; elle en est repartie convertie.

« J'ai été totalement séduite », dit-elle.

Rose, professeur d'anglais à la retraite, s'est rapidement inscrite aux cours et aux sorties de l'association, où elle était souvent la seule personne en fauteuil roulant. Les membres étaient accueillants et Rose, qui s'est blessée au T10 à l'âge de 14 ans, n'a jamais laissé son fauteuil roulant limiter sa vie.

Je disais toujours à mes étudiants : « Vos plus grandes réalisations ne se produiront pas dans votre zone de confort », dit-elle. « Je recherche des situations où je ne sais pas comment je vais m'y prendre. Je me débrouillerai. Je l'ai toujours fait ».

Avec l'aide d'un magasin d'appareils photo local, Rose a obtenu une lunette d'observation qu'elle pouvait manœuvrer de manière autonome et qui était montée sur son fauteuil roulant. Peu après, elle organisait elle-même des excursions ornithologiques. Cette nouvelle communauté est devenue le centre de sa vie, mais elle appréciait aussi la solitude et le sentiment de liberté que lui procurait l'observation des oiseaux.

« C'est l'avantage d'être sans surveillance », dit-elle. « Le fait de pouvoir observer les oiseaux seule dans un parc accessible m'a permis de me retrouver sous mon meilleur jour. Je me suis retrouvée sur le sentier ».

Rose a commencé à prendre des notes détaillées sur l'accessibilité des parcs d'Austin afin d'aider Travis Audubon à accroître la participation des personnes vivant avec un handicap. Lorsque la National Audubon Society a eu vent de cette initiative, elle a invité Rose à prendre la parole lors de sa conférence annuelle et a collaboré à l'élaboration d'une carte d'accessibilité, qui comprend désormais plus d'un millier de sites d'observation des oiseaux dans le monde entier.



Crédit photo : Mike Fernandez / Audobon

En 2020, après avoir reçu un flux constant d'appels et de courriels de la part d'ornithologues potentiels souhaitant savoir comment s'impliquer, Rose a lancé Birdability, une organisation à but non lucratif visant à rendre l'observation des oiseaux et les activités de plein air accessibles à tous.

« J'y ai trouvé une raison d'être et une communauté pour toute ma vie », dit-elle. « Le fait d'ouvrir une porte, de regarder à l'intérieur et de se dire "Je peux le faire" donne du pouvoir. Et cela vaut pour tout, pas seulement pour l'ornithologie ».

L'expérience a été transformatrice. Howard est devenu un cycliste passionné et a lancé **REACHcycles**, une organisation à but non lucratif de Richmond, en Virginie, qui a fourni plus de 625 tricycles adaptés à des enfants vivant avec un handicap.

« Je pense que les sports accessibles aident tout le monde, mais pour les anciens combattants en particulier, ils donnent ce sentiment de camaraderie qui leur manque probablement », déclare Howard. « Cela m'a vraiment aidé à avancer dans mon processus de guérison ».

Des programmes de sports et de loisirs adaptés aux anciens combattants sont également proposés par des organisations communautaires, souvent en partenariat avec l'AC. L'association **Paralyzed Veterans of America** organise des tournois et des stages dans tout le pays pour des sports tels que le bowling, le rugby et le tir au ball-trap. À New York, **Soldiers Under Sail** est un programme de voile adaptée conçu spécialement pour les anciens combattants à Hudson River Community Sailing. **Adaptive Sports Northwest**, basé à Portland, Oregon, propose des programmes allant de la natation à l'athlétisme.

Consultez les listes d'événements nationaux de l'AC et vérifiez auprès de l'hôpital local de l'AC ou des groupes communautaires d'anciens combattants pour découvrir ce qui est disponible à proximité.

ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

La plupart des programmes de sports et de loisirs adaptés fournissent l'équipement aux participants, mais il existe également des subventions qui peuvent aider à l'achat individuel. La **Fondation Kelly Brush** accorde des subventions aux personnes atteintes de paralysie causée par une lésion de la moelle épinière pour l'achat d'équipements sportifs adaptés. **Semper Fi & America's Fund** fournit des équipements sportifs adaptés aux anciens combattants blessés, tandis que la **Challenged Athletes Foundation** offre des subventions pour l'achat d'équipements adaptés à toute personne souffrant d'un handicap physique permanent. Parfois, un financement spécifique au sport est également disponible : **Athletes Helping Athletes** fait don de vélos adaptés à des enfants de moins de 18 ans.

Les centres de technologie d'assistance de l'État, financés par la loi de 2004 sur la technologie d'assistance et supervisés par l'**Administration pour la vie en communauté** peuvent également offrir des services de prêt ou un financement pour les équipements qui améliorent la vie des personnes atteintes de paralysie.

RESSOURCES

Pour en savoir plus sur les organisations énumérées dans cette brochure ou, pour obtenir de l'aide supplémentaire afin de trouver des sports adaptés et des possibilités de loisirs dans votre communauté, les spécialistes de l'information de la Fondation Reeve sont disponibles du lundi au vendredi, sans frais, au 800-539-7309, de 9 h à 20 h (heure de l'Est). Veuillez consulter le site www.ChristopherReeve.org/factsheets pour voir la fiche d'information sur les sports et la compétition ainsi que la fiche d'information sur les loisirs.

Adaptive Sports Northwest

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

Adaptive Sports Partners of the North Country

<https://adaptivesportspartners.org/tetraski>

Administration pour la vie en communauté : State Assistive Technology Centers information

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

American Wheelchair Bowling Association

<https://awba.org>

Association of Fish and Wildlife Agencies

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

Athletes Helping Athletes

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

Auburn University Adapted Sports

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

Audubon Society

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

Be Adaptive Equipment (chasse et plein air)

<https://beadaptive.com/products>

Birdability

<https://www.birdability.org/what-we-do>

Catalyst Sports

<https://www.catalystsports.org>

Centenary University Therapeutic Riding Program and Instructor Course (Hackettstown, NJ)

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

Challenged Athletes Foundation

<https://www.challengedathletes.org>

Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

Christopher & Dana Reeve Foundation Quality of Life Grants Program

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Christopher & Dana Reeve Foundation Military & Veterans Program

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

Easterseals

<https://www.easterseals.com>

Environmental Council of the States

<https://www.ecos.org/members>

Garrison Redd Project

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

Fishing Has No Boundaries

<https://fhnbin.org>

Hospital for Special Care Adaptive Sports Program

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

ILRU Directory of Centers for Independent Living

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

Kakana Adapted Fitness Classes

<https://onekakana.com>

Kelly Brush Foundation

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

Kennedy Krieger Institute Adaptive Sports Program

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

Mount Tom State Reservation (Holyoke, MA)

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

Move United

www.moveunitedsport.org

National Dance Institute

<https://nationaldance.org>

National Park Service Access Pass

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

National Park Service Accessibility Map

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

Paralyzed Veterans of America

<https://pva.org/adaptive-sports>



Portland State University Inclusive Rec

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>

REACHcycles

<https://www.reachcycles.org>

River City Rollers (South Bend, IN)

<https://rivercityrollers.org/>

Semper Fi & America's Fund

<https://semperfifund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/>

Shirley Ryan Ability Lab Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

Soldiers Under Sail

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

Spaulding Rehabilitation Network Adaptive Sports Centers

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

Staunton State Park (Pine, CO)

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

TetraSki

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

TRAILS at the University of Utah Health Craig H. Neilsen Rehabilitation Hospital

<https://www.utrails.us/about>

Travis Audubon Society (Austin, TX)

<https://travisaudubon.org>

U.S. Department of Agriculture Forest Service

<https://www.fs.fed.us/ivm>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Sports Programs & Special Events Office

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Creative Arts Festival

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

U.S. Power Soccer Association

<https://www.powersoccerusa.org>

U.S. Sailing Association

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

U.S. Olympic and Paralympic Committee

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

U.S. Wheelchair Rugby Association

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

USA Boccia

<https://usaboccia.org/clubs>

University of Michigan Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.umadaptivesports.com>

Wheelchair Dancers Organization

<https://www.wheelchairdancers.org>

World Para Powerlifting

<https://www.paralympic.org/powerlifting>



Photo courtoisie de Tracy Cole



Nous sommes là pour vous aider.

Apprenez-en davantage dès aujourd'hui!

Fondation Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Numéro vert : 800- 539-7309 : 973-379-2690

ChristopherReeve.org

Cette publication est soutenue par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 8 700 000 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement des États-Unis, ni une approbation de leur part.