Lorsque j'ai repris une activité physique dans une salle de sport adaptée, je ne cherchais pas à battre des records. Mon premier objectif était beaucoup plus simple : retrouver des capacités physiques, préserver mon autonomie et reprendre confiance en moi.

Au fil des semaines, chaque séance est devenue une victoire discrète.

Une répétition supplémentaire.

Quelques kilos de plus.

Une meilleure posture.

Des transferts facilités.

Moins de fatigue.

Plus d'assurance.

Ces progrès, parfois presque invisibles d'un jour à l'autre, ont fini par transformer mon quotidien.

Progressivement, j'ai quitté la salle de sport adaptée pour rejoindre une salle de sport classique. Aujourd'hui, mon rythme s'est installé autour de cinq séances de musculation par semaine, complétées par un travail quotidien de gainage et des séances de natation le week-end.

Cette évolution ne s'est pas construite en quelques semaines. Elle est le résultat de centaines de petites décisions prises jour après jour : continuer malgré les difficultés, accepter que certains jours soient moins bons que d'autres, apprendre à écouter son corps et avancer avec patience.

Le catalogue présente naturellement l'évolution de mes performances, mais il va bien au-delà.

Il montre comment la musculation contribue à améliorer mon autonomie, ma posture et mes capacités fonctionnelles.

Il explique également les effets positifs du sport sur mon équilibre psychologique, ma confiance en moi et mon bien-être.

J'y partage aussi l'évolution de mon alimentation, devenue au fil du temps un véritable partenaire de ma progression.

Mais ce qui me tient le plus à cœur est sans doute le message qu'il véhicule.

Pendant longtemps, le handicap est principalement évoqué sous l'angle des difficultés.

Pourtant, il est aussi possible de parler de progression.

De projets.

D'engagement.

D'ambition.

Et surtout de possibilités.

Je ne souhaite pas présenter un parcours exceptionnel. Au contraire.

Je souhaite montrer qu'il est possible d'avancer lorsque l'on bénéficie d'un environnement adapté, d'un accompagnement de qualité et que l'on accepte de progresser étape par étape.

Chaque personne possède son propre point de départ, ses propres contraintes et ses propres objectifs.

La comparaison n'a finalement que peu d'intérêt.

Ce qui compte, c'est le chemin parcouru.

À travers ce catalogue, j'espère encourager d'autres personnes à reprendre une activité physique, quelles que soient leur situation, leur condition physique ou leurs appréhensions.

J'aimerais que chacun puisse comprendre que pousser la porte d'une salle de sport n'est pas réservé aux sportifs confirmés. C'est parfois le début d'une reconstruction, d'un regain de confiance ou simplement d'une meilleure qualité de vie.

Le sport est bien plus qu'une pratique physique.

Il peut devenir un formidable levier de santé, d'autonomie, d'épanouissement personnel et d'inclusion.

Très prochainement, ce catalogue sera disponible sur la plateforme **Construire un avenir inclusif**.

J'espère qu'au-delà des chiffres et des graphiques, vous y découvrirez avant tout une histoire. Celle d'une progression qui ne se mesure pas seulement en kilos soulevés, mais aussi en autonomie retrouvée, en confiance gagnée, en rencontres humaines et en espoir.

Car parfois, les plus grandes victoires sont celles que l'on ne voit pas immédiatement… mais qui changent profondément une vie.