Le sport me permet aussi de voir mon corps autrement. On ne se concentre plus uniquement sur les difficultés ou les limites liées au handicap, mais également sur les capacités que l'on développe. Chaque entraînement devient une manière de prendre soin de soi, de préserver sa santé physique et mentale et de montrer qu'on souhaite avancer, progresser et se sentir bien comme tout le monde.Mais ce qui est probablement le plus marquant, c'est l'aspect humain que le sport peut apporter. Dans la salle où je pratique ma musculation, les personnes sont très bienveillantes. Les échanges se créent naturellement, sans malaise ni jugement. On discute, on partage des conseils, on rigole parfois entre deux exercices, et cela permet de créer un vrai lien social.Ce que j'apprécie particulièrement, c'est que les personnes autour de moi ne font pas de différence. Elles voient simplement quelqu'un qui vient s'entraîner, progresser et prendre soin de sa santé comme tout le monde. Et finalement, c'est exactement ce que le sport peut apporter : il permet de montrer les capacités avant les différences.

À travers mon programme sportif adapté, j'ai également pu constater de nombreuses évolutions positives :

- une augmentation progressive de ma force musculaire,
- une meilleure endurance,
- une amélioration du maintien du tronc et de la posture,
- davantage de stabilité dans certains mouvements,
- moins de fatigue au quotidien,
- et surtout une meilleure confiance en moi.

Le gainage, la musculation et la natation forment aujourd'hui un équilibre important dans mon quotidien. Chaque activité apporte quelque chose de différent : la musculation développe la force et l'autonomie, le gainage améliore la stabilité et protège le corps, tandis que la natation aide à travailler l'endurance et la récupération sans trop solliciter les articulations. Ce parcours me permet aussi de défendre une idée importante : pratiquer une activité sportive est bénéfique pour tout le monde, y compris lorsqu'on est en situation de handicap. Que ce soit la musculation, la natation, le yoga, le pilates ou un autre sport, l'objectif n'est pas forcément la performance. L'essentiel est de prendre soin de son corps, de sa santé mentale, de retrouver confiance et de créer du lien avec les autres. Le sport permet finalement de construire une inclusion plus naturelle. Lorsqu'on partage une activité ensemble, les barrières tombent plus facilement. Les échanges deviennent plus simples, plus humains et les tabous autour du handicap diminuent progressivement. À travers mon expérience, j'ai envie de montrer qu'il est possible de progresser, de gagner en autonomie et de se sentir mieux grâce au sport, même avec des difficultés physiques. Chaque petit progrès compte, et surtout, chaque effort permet d'avancer vers davantage de bien-être, de confiance et d'inclusion.