Le sport permet aussi de changer le regard porté sur le handicap. Quand une personne nous voit pratiquer dans une salle “classique”, participer à une activité collective ou simplement progresser comme tout le monde, les différences passent souvent au second plan. Les gens voient avant tout une personne motivée, qui cherche à évoluer, à prendre soin d’elle et à partager un moment avec les autres.

Mais ce qui est probablement le plus important, c’est le lien humain que le sport peut créer. Une salle de sport, un cours collectif ou une activité pratiquée en groupe deviennent des espaces naturels d’échange. On discute, on rigole, on partage des conseils, on apprend à se connaître autrement qu’à travers le handicap. Ces moments simples permettent souvent de casser les tabous et de mieux comprendre les réalités que peuvent vivre certaines personnes au quotidien.

Je le vis moi-même dans ma pratique sportive. Certaines machines nécessitent parfois un peu d’aide pour que je puisse m’installer correctement. Et très souvent, les personnes présentes m’aident naturellement, sans jugement ni malaise. Ensuite, je fais mes exercices à mon rythme, comme tout le monde. Ce sont justement ces échanges simples, humains et spontanés qui montrent que l’inclusion peut se faire naturellement lorsqu’on prend le temps de se rencontrer et de partager des moments ensemble.

À travers ce projet, j’ai envie de montrer que le sport ne doit pas être vu uniquement comme une performance ou une compétition. Il peut être un moyen de retrouver confiance, de créer du lien social, de prendre soin de sa santé et surtout de construire une société plus ouverte et plus inclusive.

Parce qu’au final, au-delà du handicap, nous partageons tous les mêmes besoins humains : se sentir bien, être respecté, progresser et trouver sa place parmi les autres.