Être en fauteuil ne signifie pas arrêter de faire du sport

Je suis en fauteuil roulant et je ne peux pas me mettre debout ni marcher.

Évidemment, cela change ma manière de m'entraîner.

Je ne peux pas faire certains exercices classiques qui nécessitent de se tenir debout, de courir ou de travailler les jambes comme quelqu'un qui marche.

Mais cela ne signifie pas que je ne peux pas faire de sport.

Cela signifie simplement que **je dois trouver ma manière de le faire**.

Dans mes séances, je travaille énormément le haut du corps et le tronc :

- les épaules ;
- les pectoraux ;
- les triceps ;
- les biceps ;
- les avant-bras ;
- les dorsaux ;
- les trapèzes ;
- les muscles autour des omoplates ;
- les abdominaux ;
- les muscles stabilisateurs du tronc.

Et finalement, ces muscles sont loin d'être inutiles dans ma vie quotidienne.

Ils participent à la propulsion de mon fauteuil, aux transferts, au maintien de mon buste, au repositionnement, à la manipulation d'objets et à beaucoup de gestes du quotidien.

Ma musculation n'est donc pas uniquement une question de physique ou d'apparence. Elle a aussi une dimension très fonctionnelle.

Adapter un exercice ne veut pas dire abandonner l'exercice

C'est probablement l'une des choses que j'ai le plus apprises.

Quand un exercice n'est pas réalisable de la manière « classique », il existe parfois une autre façon de le faire.

Par exemple, dans mes séances, je peux utiliser une machine en position assise.

Pour le développé assis, je pousse sur une machine avec une résistance que j'ai progressivement augmentée. Actuellement, je travaille sur le niveau 7 d'une machine qui en compte 8.

Pour le gainage, ma façon de faire est également différente d'un gainage classique. Je suis allongé sur le dos et je tire avec le haut du corps pour soulever mon buste.

Je peux également utiliser des élastiques.

Et pour certains exercices avec un sac, je peux travailler avec les bras tendus en soulevant la charge, ou placer le sac sur mes épaules et contrôler la flexion du buste vers l'avant avant de revenir progressivement.

Ce ne sont peut-être pas les mouvements que tout le monde fait dans une salle de sport.

Mais ils sont adaptés à mon corps et à mes possibilités.

Et c'est justement ça que j'aimerais transmettre.

Il n'existe pas une seule façon de faire du sport

Je pense qu'on a parfois une vision beaucoup trop « standardisée » du sport.

On imagine qu'il faut :

> courir, sauter, faire des squats, soulever des poids debout, utiliser les machines exactement comme elles sont présentées...

Mais le sport peut prendre énormément de formes différentes.

Une personne peut faire du sport debout.

Une autre peut le faire assise.

Une autre peut utiliser un fauteuil.

Une autre peut avoir besoin d'un élastique.

Une autre peut avoir besoin de réduire l'amplitude d'un mouvement.

Une autre peut avoir besoin d'une machine particulière.

Et toutes ces personnes peuvent être **en train de faire du sport**.

Pour moi, l'accessibilité ne signifie pas forcément créer un sport complètement différent.

Cela peut parfois simplement vouloir dire :

« Comment est-ce que je peux adapter ce mouvement à mes possibilités ? »

La variété est également importante

Avec le temps, j'ai aussi compris qu'il ne fallait pas forcément faire toujours exactement les mêmes mouvements.

Par exemple, je peux travailler mon dos avec une machine et, un autre jour, utiliser un élastique.

Le muscle travaillé peut être similaire, mais le mouvement, la résistance, l'angle ou la sensation peuvent être différents.

Cette diversité permet de continuer à solliciter son corps de différentes manières.

Et je trouve ça particulièrement intéressant quand on pratique régulièrement.

Parce que lorsqu'on s'entraîne plusieurs fois par semaine, on ne veut pas nécessairement répéter exactement le même mouvement encore et encore.

On peut varier les exercices, les résistances, les angles, les prises et les façons de travailler.

Cela permet aussi de découvrir progressivement ce qui nous convient le mieux.

« Je ne peux pas » peut parfois devenir « Comment puis-je le faire autrement ? »

Je ne dis évidemment pas que tout est possible pour tout le monde.

Chaque handicap est différent.

Chaque personne a ses capacités, ses limitations, ses douleurs éventuelles et ses propres besoins.

Il ne faut donc pas copier l'entraînement d'une autre personne sans réfléchir.

Mais je pense qu'il y a une différence importante entre :

> **« Je ne peux pas faire cet exercice de la manière classique. »**

et :

> **« Je ne peux pas faire cet exercice. »**

Entre les deux, il y a parfois tout un monde.

C'est justement là que l'adaptation intervient.

Et surtout : commencer petit

Si je devais retenir une seule chose de mon expérience, ce serait celle-ci :

Il faut commencer.

Pas forcément six fois par semaine.

Pas forcément pendant une heure et demie.

Pas forcément avec des charges importantes.

Moi-même, j'ai commencé à **une séance par semaine**.

Puis j'ai progressé.

Ce qui compte au début, ce n'est pas de faire énormément.

C'est de découvrir son corps, de trouver ce qui fonctionne, de prendre confiance et de construire progressivement une habitude.

Et ensuite, chacun peut avancer à son rythme.

Le sport peut aussi changer le regard que l'on porte sur son propre corps

Pour moi, il y a aussi quelque chose de beaucoup plus personnel derrière tout ça.

Faire du sport me permet de voir mon corps autrement.

Le handicap peut parfois faire que l'on se concentre énormément sur ce que notre corps **ne peut pas faire**.

La musculation m'amène, au contraire, à regarder ce qu'il **peut faire**.

Je peux voir une charge que je n'arrivais pas à utiliser auparavant.

Je peux constater que je réalise davantage de répétitions.

Je peux découvrir un nouveau mouvement.

Je peux sentir que mon corps devient plus fort.

Et ces petites progressions finissent par représenter quelque chose de beaucoup plus grand.

Elles donnent aussi une certaine confiance.

Le message que j'aimerais transmettre

Je ne prétends pas avoir trouvé la méthode parfaite.

Je partage simplement **mon expérience**.

Je suis en fauteuil roulant. Je ne peux pas marcher, je ne peux pas faire certains exercices classiques et je dois adapter une partie de ma pratique.

Mais je fais du sport.

Je vais dans une salle de sport classique.

Je progresse.

Je soulève des charges.

Je travaille mon dos, mes épaules, mes bras, mes pectoraux et mon tronc.

Et surtout, j'ai découvert que le fait d'avoir un handicap ne signifie pas nécessairement qu'il faut renoncer au sport.

Il faut parfois **changer la manière de faire**.

Il faut parfois chercher une autre position.

Une autre machine.

Un élastique.

Une autre amplitude.

Une autre façon de réaliser le mouvement.

Mais parfois, l'adaptation est beaucoup plus simple qu'on ne l'imagine.

Alors si je devais donner un conseil à quelqu'un qui hésite à commencer, ce serait simplement :

Lance-toi.

Commence avec ce que tu peux faire aujourd'hui.

Ne cherche pas immédiatement à faire comme les autres.

Cherche plutôt à trouver **ta propre manière de faire du sport**.

Et ensuite, avance progressivement.

Parce qu'au fond, le sport n'a pas besoin d'être identique pour tout le monde pour être accessible à tous.

Il suffit parfois de l'adapter. Et surtout, d'oser commencer.