Pendant plusieurs mois, j'ai construit des bases solides. J'ai appris à écouter mes sensations, à respecter mes limites et à progresser en toute sécurité.

Puis, au fil des entraînements, une nouvelle étape s'est imposée naturellement.

En **février 2026**, j'ai décidé d'intensifier ma pratique. Je suis progressivement passé de deux à trois séances par semaine, avant d'atteindre aujourd'hui **cinq séances de musculation par semaine**, auxquelles s'ajoutent du **gainage quotidien** et de la **natation le week-end**.

Aujourd'hui, je m'entraîne dans une **salle de sport "classique"**, chez **Keepcool**.

Ce changement représente beaucoup plus qu'un simple changement de salle.

Il symbolise une véritable évolution personnelle.

Je ne suis plus uniquement dans un environnement spécialisé : je partage désormais les mêmes espaces, les mêmes équipements et les mêmes objectifs que tous les autres adhérents.

À la salle, je ne suis pas "la personne en fauteuil roulant". Je suis simplement une personne qui vient s'entraîner, progresser et prendre soin de sa santé.

Les échanges se créent naturellement. Les personnes viennent parfois m'aider lorsque j'en ai besoin pour m'installer sur une machine, puis chacun poursuit son entraînement. Nous discutons, échangeons des conseils, plaisantons entre deux séries… et très rapidement, le handicap passe au second plan.

C'est exactement cette inclusion naturelle que je souhaite mettre en avant.

Des progrès visibles… mais aussi invisibles

En quelques mois, les progrès ont été nombreux.

Sur le plan physique, j'ai constaté :

- une augmentation importante de ma force musculaire ;
- une meilleure endurance ;
- une amélioration de ma posture ;
- un renforcement du haut du corps ;
- des transferts du fauteuil vers le lit ou le canapé plus faciles ;
- moins de fatigue au quotidien.

Mais les changements les plus importants sont peut-être ceux que l'on ne voit pas.

La musculation m'a permis de retrouver confiance en moi.

Elle m'a aidé à mieux gérer le stress, à évacuer les pensées négatives et à me concentrer sur ce que je suis capable de faire plutôt que sur mes limites.

Chaque séance est devenue une victoire personnelle.

Chaque progression me rappelle que, même avec un handicap, il est possible d'évoluer, de se dépasser et de construire ses propres réussites.

Le sport comme outil d'inclusion

Cette expérience m'a également fait comprendre que le sport est un formidable outil d'inclusion.

Lorsque l'on partage une activité avec d'autres personnes, les échanges deviennent simples et naturels.

On ne voit plus uniquement le handicap.

On découvre une personne motivée, qui poursuit ses objectifs, comme tout le monde.

Le sport rapproche les individus.

Il crée des rencontres.

Il favorise les discussions.

Il fait tomber les préjugés.

Finalement, il rappelle une chose essentielle : nous avons tous les mêmes besoins. Nous voulons être en bonne santé, prendre soin de notre corps, progresser, gagner en confiance et trouver notre place dans la société.

Un message que je souhaite transmettre

À travers ma plateforme **Construire un avenir inclusif**, je souhaite montrer que le handicap ne doit jamais empêcher d'avoir des ambitions, de pratiquer une activité physique ou de croire en ses capacités.

Chaque personne peut avancer à son rythme.

Il n'est pas nécessaire de battre des records.

L'important est de progresser, un peu plus chaque jour.

Mon parcours montre qu'avec un accompagnement adapté au départ, de la régularité et de la persévérance, il est possible de gagner en autonomie, en confiance et de trouver pleinement sa place dans une salle de sport, comme dans la société.

Si ce témoignage peut encourager une seule personne à franchir le pas, à reprendre une activité physique ou à croire davantage en ses capacités, alors cette aventure aura déjà atteint une partie de son objectif.

Parce qu'au fond, l'inclusion ne consiste pas seulement à adapter les lieux ou les équipements. Elle consiste aussi à changer notre regard sur les différences, afin que chacun puisse participer pleinement à la vie de la société.

Et pour moi, le sport est l'un des plus beaux moyens d'y parvenir.