

**Samedi 15 février 2020** : aujourd'hui, l'expérience COUBERTIN-MILLIAT se poursuit.

Nous avons l'opportunité de rencontrer **Céline GERNY**, une cavalière de l'équipe de France Para-dressage.

Cette jeune sportive de 37 ans récolte de nombreuses médailles avec ses chevaux. Pourtant, son parcours n'a pas toujours été facile. En effet, à l'âge de 19 ans, elle a été victime d'une mauvaise chute à cheval : projetée contre un arbre, sa colonne vertébrale a été endommagée. Cela lui a valu la paralysie de tous les membres situés sous sa blessure. Maintenant, elle doit se déplacer en fauteuil roulant.

Malgré tout, Céline GERNY a su garder la tête haute face aux difficultés. Ainsi, quand on lui a dit qu'elle ne pourrait plus jamais marcher, pour elle, cela n'a jamais été synonyme de ne plus monter à cheval. Désormais, elle concourt en handisport dans la catégorie Para-dressage. Cette catégorie d'équitation handisport implique un handicap très lourd.



Evidemment, la cavalière a dû apprendre à s'adapter à son handicap. Elle possède un équipement spécifique : une selle moulée sur mesure, des sticks pour remplacer ses jambes lorsqu'elle veut donner une consigne au cheval, des étriers adaptés...



Ella a aussi besoin d'un encadrement spécial : quelqu'un doit l'aider pour monter et descendre de son cheval.

Elle a dû dresser son cheval pour qu'il s'adapte à son handicap. Comme elle ne peut pas donner d'ordre, elle communique avec lui par d'autres moyens : sticks, codes (1 ou 2 bruits de bisous) pour indiquer au cheval d'aller au pas ou au trot. Enfin, les règles ont dû être adaptées : le galop est interdit en concours.

Céline GERNY est une athlète remarquable et admirable. Elle puise l'énergie nécessaire pour se relever dans sa passion. Epaulée par ses chevaux, elle va de l'avant et mène son combat avec fierté.

Si vous voulez en savoir plus sur Céline GERNY, n'hésitez pas à visionner la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=XusWYUVMT5Q>

Après ce moment intéressant et émouvant, nous nous essayons à l'escalade. L'exercice est difficile. Je me rends compte de la chance de pouvoir utiliser mes quatre membres pour gravir le mur.

Une fois nos forces reprises, nous rencontrons **Lucas CREANGE**.

Agé de 27 ans, ce sportif est pongiste (il pratique le tennis de table) en sport adapté.

Lucas Créange est porteur d'une forme d'autisme, heureusement peu développée. Cela a entraîné chez lui des troubles du développement.

Il a donc eu des difficultés scolaires mais, grâce à sa persévérance, il a réussi à suivre un cursus scolaire classique.



En ce qui concerne les règles du tennis de table, elles ne sont pas modifiées et le matériel n'est pas différent. En sport adapté, Lucas concourt contre des adversaires atteint d'un handicap équivalent (des trisomiques, par exemple). Cependant, il peut arriver qu'il s'entraîne avec des pongistes valides. Lucas Créange a également un mental d'acier et parvient à ce que ses capacités sportives dominent ses fragilités intellectuelles.

Durant cette journée, j'ai appris à différencier le **handisport** du **sport adapté** :

- Le handisport (que pratique Céline Gerny) est destiné aux handicapés visuels, auditifs ou moteurs. Il demande beaucoup d'adaptations.
- Le sport adapté (que pratique Lucas Créange) s'adresse aux sportifs qui présentent un handicap psychique ou mental. Les règles peuvent parfois être simplifiées mais il n'y a pas ou peu d'adaptation matérielle nécessaire.

Une fois de plus, cette journée fut très enrichissante.

Juliette SAUVAGE