

CÔTE-D'OR Édition Dijon et agglomération

DIJON

La première salle de CrossFit adaptée au handicap en France

CrossFit Métamorphose est la première salle de CrossFit qui accueille des enfants en situation de handicap moteur. Lundi 16 mai, David Guedin, son créateur, coach de CrossFit et kinésithérapeute nous a ouvert les portes de cette salle inédite, au Clos-Chauveau à Dijon.

CrossFit Métamorphose est une salle unique en France : elle accueille des enfants de 7 ans à 17 ans en situation de handicap, bénéficiant des activités du Dispositif sensoriel et moteur (DSM) du Clos-Chauveau.

Cette salle de CrossFit (pratique qui combine force athlétique, halterophilie, gymnastique et sports d'endurance, ndr) a ouvert ses portes en septembre. Quatre cours y ont lieu le lundi de 14 h 30 à 19 heures. « L'idée de cette salle de sport est que les enfants puissent ensuite se rendre dans une salle de CrossFit pour adulte valide sans appréhension. J'espère d'ailleurs que cette initiative donnera des idées à d'autres pour créer ce genre de salle », explique son créateur, coach de CrossFit et kinésithérapeute, David Guedin.

Pour les enfants et adolescents

Il est 15 h 15. C'est la fin de séance pour Juliette, 10 ans et demi, atteinte d'une leucomalacie (flot sanguin réduit vers les tissus cérébraux, ndr) qui l'empêche de contrôler les muscles de son corps. « C'est fatigant, mais ça me fait du

bien », explique-t-elle. C'est aussi l'heure pour le groupe de cinq garçons de commencer l'entraînement. Marin (10 ans), Tidy (7 ans), Rayan (9 ans), Noah (11 ans) et Gabin (10 ans) sont surexcités. Entre les éclats de rire, David Guedin essaye de mobiliser leur attention pour présenter la séance.

Accompagné de ses deux stagiaires en troisième année d'école de kinésithérapie, Lou (21 ans) et Lenny (22 ans), l'entraîneur explique l'échauffement. Ce sera une balle aux prisonniers adaptée aux possibilités de chacun. Pour David : « Il n'est pas question qu'un enfant ne puisse pas participer aux exercices. D'ailleurs ici, tout le monde joue, même les stagiaires. Nous sommes vraiment dans des séances de sport adaptées et inclusives ».

« 3.2.1 Partez ! »

Après l'échauffement, il est temps pour les cinq garçons de passer aux activités. Au programme, cinq ateliers à faire en duo : course et exercice de la chaise, traction ou anneau et pompe, Box jump et rameur. Chaque atelier dure cinq minutes.

« 3.2.1 Partez ! » Le coup d'envoi est donné et une musique pop au rythme entraînant commence. David Guedin ne cesse d'encourager ses jeunes athlètes. « C'est bien, continuez comme ça ! Bravo ! », répète l'entraîneur.

À 16 h 15, c'est au tour de trois adolescents de transpirer. L'échauffement et les exercices se font les mêmes que pour la séance précédente. Ils seront simplement



David Guedin (à droite) donne des cours de CrossFit à des enfants en situation de handicap dans le cadre du Dispositif sensoriel et moteur du Clos-Chauveau. Cette salle est une première en France. Photo LBP/Emma BUONCRISTIANI

Des parents conquis



Meggie, mère de Tidy, vient chercher son fils souriant après sa séance de CrossFit. Photo LBP/M. M.

Tous les parents interrogés sont catégoriques : ces cours de CrossFit font du bien à leurs enfants. Cyril, qui a participé pour la première fois au cours de CrossFit avec sa fille Juliette, explique : « Le CrossFit, c'est hyperfatigant pour elle qui vient de se faire opérer.

Moi-même, je suis encore essoufflé. Mais depuis que Juliette vient à ses cours, ses muscles se sont énormément développés. Et puis, cela lui permet aussi de développer le mental. Par exemple, tout à l'heure, au rameur, elle tirait en serrant les dents. Elle est

vraiment une guerrière ». Le constat est le même pour Meggie, la mère de Tidy, un enfant atteint de lésions cérébrales qui impactent sa motricité : « Il est complètement dingue de ces cours, il est à fond. Depuis qu'il fait du CrossFit, il est beaucoup plus épanoui ».

adaptés à Kevin (15 ans), Léo (12 ans et demi) et Eihan (13 ans). Ce dernier traîne des pieds : « Il fait trop chaud », souffle-t-il. Pourtant, après une demi-heure de CrossFit, l'adolescent semble s'être pris au jeu. « Quand on voit arriver des jeunes pas motivés qui repartent avec le sourire, ça nous fait vraiment du bien », confie Lou. 17 h 15, c'est l'heure de la dernière séance avec Malthis, 17 ans. Il arrive éterné. Il vient de casser ses lunettes et ça l'a mis en retard. Lou et Lenny vont lui changer les idées en le faisant rire. Il repartira heureux. Dossier réalisé par Morgane MODIN

LE POINT DE VUE D'UN KINÉ

« Plus on s'entraîne, plus on prend confiance en soi »

Rémi Crognier, kinésithérapeute à Chenôve

« Une séance de CrossFit offre des exercices polyarticulaires, à la différence d'une séance de musculation où on ne travaillera qu'un muscle. Des plus, ces exercices sont principalement en charge, c'est-à-dire debout et cela a de véritables bénéfices osseux et pour la verticalisation. Quand il y a vraiment une transposition des exercices de CrossFit aux activités de la vie quotidienne, ça donne une plus grande indépendance aux enfants. La pratique d'une activité physique adaptée ouvre à un vrai cercle vertueux : plus on s'entraîne, plus on devient fort, donc plus on prend confiance en soi et plus on aura envie de se surpasser à l'entraînement. Il est important de démocratiser la pratique du sport adapté préventif. Les médecins traitants peuvent prescrire du sport, mais ça n'est pas encore pris en charge par la sécurité sociale. Pourtant, c'est un véritable enjeu pour les années à venir. D'ailleurs, cette pratique tend à se démocratiser notamment avec un travail collectif entre les kinés et les APA pour la création de salles de sport comme celle de David. Ce consensus entre les professionnels est indispensable et dans l'intérêt du patient. »



Rémi Crognier. Photo LBP/M. M.

RÉACTION

Kevin. Photo LBP/E. B.



« Je suis content de venir ici »

Kevin, 15 ans, s'entraîne au rameur dans le cadre d'un cours de CrossFit

« Je suis content de venir ici. J'ai fait une hémorragie cérébrale à la naissance et du coup, j'ai beaucoup de mal à me déplacer. Mais depuis

que je participe à ces cours, je vois que je vais mieux mentalement et surtout physiquement. Moi, je suis plus heureux. Et on est bien ici. Ça me détend beaucoup. Le CrossFit me permet de me vider la tête. En plus, on s'amuse bien. David (Guedin) est rigolo. Il y a une grande entraide entre nous. »

L'ouverture de la salle : un parcours du combattant



David Guedin, kinésithérapeute et coach à CrossFit Métamorphose, salle située dans les locaux du Clos-Chauveau, à Dijon. Photo LBP/E. B.

« Je me suis toujours intéressée à la musculation et j'en ai toujours fait faire aux enfants. Il y a sept ans, j'ai découvert le CrossFit et je me suis formé en 2018. Cette même année, j'ai écrit un mémoire de recherche dans le cadre de mon master 2 Staps pour montrer l'efficacité de ce sport sur la qualité de vie des enfants en situation de handicap moteur », raconte David Guedin, kinésithérapeute et coach de CrossFit. D'ailleurs, son travail de recherche a été élu « meilleur mémoire de recherche » à l'échelle nationale par l'ordre des kinés. « Après avoir passé tous les certificats, j'ai voulu ouvrir cette salle de CrossFit adaptée à chacun et unique en France. Cela n'a pas été évident car "CrossFit" est une marque déposée par des Américains, qui plus est payante. J'ai dû les convaincre pour pouvoir utiliser la marque gratuitement. Et j'ai dû obtenir l'accord des PEP CBFC (lire par ailleurs) pour obtenir une salle. J'ai eu toutes les autorisations au mois de mars 2021 », explique-t-il. Après « ce parcours du combattant, il y a fallu trouver du matériel, concevoir la salle, organiser les transports, les emplois du temps pour finalement ouvrir en septembre 2021 », conclut-il.

« Cette structure valorise largement le handisport »



Christophe Dufour, directeur adjoint du dispositif sensoriel et moteur (DSM) des PEP CBFC salue l'initiative. Photo LBP/M. M.

« Le Clos-Chauveau est un site géographique de l'association des PEP CBFC (Centre Bourgogne-Franche-Comté) qui existe depuis 1946 avec différents établissements à l'intérieur, différents dispositifs proposés qui concernent principalement les déficiences sensorielles et motrices. Nous suivons environ 250 enfants et jeunes adultes dans le département, dont une centaine avec des handicaps moteurs. L'idée de cette structure est de diversifier l'approche éducative pour rester dans l'aspect ludique, tout en nous adaptant à leur emploi du temps. Enfin, le Clos-Chauveau valorise largement le handisport. À titre d'exemple, Assia El Hannouni, quintuple championne paralympique, a été repérée ici. Le sport fait partie des méthodes éducatives depuis très longtemps et l'initiative de David Guedin en est l'exemple parfait. »

Advertisement for 'Journées Gourmandes du Grand Morvan et des Pays de Bourgogne' at Saulieu, 26, 27, 28, and 29 May 2022. It lists prizes like a stay at Pays Lubersac Pompadour and Relais Bernard Loiseau, and an entry fee of 3€. It also lists 'Invités d'honneur' such as Pays Lubersac Pompadour, Confrérie Pommes du Limousin, and Coopérative Cochon Cul Noir.