

Dans cette salle de sport unique en France, les enfants en situation de handicap repoussent leurs limites

Depuis septembre 2021, David Guedin propose des séances de CrossFit adaptées aux enfants en situation de handicap moteur. Tous les lundis, à Dijon (Côte-d'Or), il accompagne une quinzaine de jeunes âgés de 7 à 20 ans. Il s'agit de la première salle de CrossFit adaptative installée dans un centre de rééducation en France.

À Dijon, David Guedin (à gauche) a créé une salle inédite en France dans laquelle il propose des séances de CrossFit adaptées aux enfants en situation de handicap. | DAVID GUEDIN



David Guedin est kinésithérapeute depuis 24 ans. En 2018, il a réalisé un mémoire de recherche dans le but de montrer les bénéfices de la musculation à haute intensité chez les jeunes en situation de handicap moteur. « **Mon travail a reçu le premier prix de l'Ordre des kinésithérapeutes dans la catégorie sénior** », nous raconte fièrement l'homme de 47 ans.

Le professionnel a ensuite réalisé plusieurs formations pour devenir coach de CrossFit, [cette discipline qui allie principalement la gymnastique, l'endurance et le cardio](#). En septembre 2021, il a ouvert la première salle de CrossFit française accueillant des enfants en situation de handicap moteur. Baptisée « CrossFit Métamorphose », elle se trouve à Dijon ([Côte-d'Or](#)), au sein du Dispositif sensoriel et moteur (DSM) de l'association PEP CBFC (Pupille d'Enseignement Public Centre Bourgogne-Franche-Comté).

Des exercices variés et adaptés

Tous les lundis, David Guedin accompagne une quinzaine de jeunes âgés de 7 à 20 ans. « **Ils sont généralement répartis en groupe de cinq, en fonction de leur âge** »,

explique-t-il. Épaulé par deux étudiants, le coach présente d'abord la séance du jour puis lance un échauffement ludique de cinq à dix minutes. **« Ensuite on enchaîne les exercices, l'intensité monte et les enfants commencent à bien transpirer. »** Une séance de CrossFit dure une heure.

Rameur, montée à la corde, burpees, passage d'obstacles, pompes... Les exercices proposés sont variés et surtout adaptés aux différents types de handicap moteur présents : amputations, hémipariés, dipariés, quadripariés ou encore maladies neuromusculaires. **« Je fais très attention à changer souvent de programme pour que les jeunes ne ressentent pas un sentiment de lassitude. Cela permet de continuer à stimuler leurs muscles tout en évitant une routine »**, assure le kinésithérapeute.

Ils améliorent leur cardio et leur mobilité

Selon David Guedin, la pratique du CrossFit est une solution efficace pour améliorer la qualité de vie des enfants en situation de handicap. **« En décembre 2021, la Haute Autorité de Santé a reconnu que le renforcement musculaire devait être prioritaire pour ces jeunes. Grâce aux séances adaptives, ils travaillent leur mobilité et améliorent leur cardio, leur souplesse... »**

Les enfants gagnent aussi en indépendance fonctionnelle. **« L'activité sportive améliore leur périmètre de marche, explique le professionnel. L'amélioration de leur capacité physique permet aussi de soulager certains actes de la vie quotidienne comme les transferts aux toilettes par exemple. »** David Guedin veut également pousser les enfants à sortir de leur zone de confort. **« C'est très important car ils gagnent en estime de soi et sont fiers d'eux après avoir réussi les exercices. »**

« Les jeunes sont toujours à fond »

Près d'un an après l'ouverture de « CrossFit Métamorphose », le bilan est positif. **« Les jeunes sont toujours à fond, toujours motivés. Une maman m'a raconté que chaque lundi, son fils était ravi d'aller à l'école car il savait qu'il allait au sport ensuite »**, se réjouit le coach. Les jeunes apprécient le fait d'être en groupe et de ne pas avoir à faire leur rééducation seuls. Les parents ont aussi remarqué une évolution chez leurs enfants. **« Ils sont de plus en plus autonomes et ont même des meilleurs résultats scolaires. Le sport permet d'alléger la vie des familles et des aidants. »**

À terme, David Guedin aimerait que ces enfants poussent la porte d'une salle de CrossFit classique, [indique France 3 Bourgogne-Franche-Comté qui a participé à une de ses séances](#). Il souhaite également que tous les centres de rééducation français proposent des séances adaptées aux jeunes en situation de handicap. **« Cela serait à la fois moins lassant pour le professionnel et pour l'enfant. »**, nous confie-t-il. À partir de septembre 2022, le kiné proposera des séances adaptives le lundi mais aussi le mercredi.