DIJON/SAÔNE-ET-LOIRE

Clos-Chauveau : la salle de CrossFit adapté reçoit du matériel en cadeau

Lundi 22 mai, le chanteur Yves Jamait, parrain de l'association Grand Dire basée à Saint-Germain-lès-Buxy (71), et Michelle Terrier, la présidente, se sont rendus au Clos-Chauveau à Dijon pour offrir un rameur et du petit matériel à CrossFit Métamorphose : une salle adaptée au handicap ouverte depuis quelques mois.

David Guedin, coach (en haut à gauche), Yves Jamait et sa fille (au centre), et Christophe Dufour, directeur adjoint du Clos-Chauveau de Dijon (en haut à droite), accompagnés des quatre enfants venus participer à la séance de CrossFit. Photo fournie par l'association

L'association Grand Dire, de Saint-Germain-lès-Buxy, qui vient en aide aux familles d'enfants malades depuis plus de vingt ans, œuvre parfois pour des institutions médicales. Cette année, avec l'argent récolté grâce à la cave de Bissey-sous-Cruchaud et à la vente de la cuvée Jamait, ainsi que les recettes du festival Grand Dire en Zik, l'association a offert un rameur et du petit matériel (haltères, ballons, plots) pour la section CrossFit Métamorphose récemment ouverte au Dispositif sensoriel et moteur PEP CBFC Clos-Chauveau de Dijon.

Le chanteur et parrain Yves Jamait présent pour les premiers essais

Lors de la remise du matériel, le chanteur dijonnais Yves Jamait, parrain de l'association Grand Dire depuis sa création, et sa présidente Michelle Terrier, ont été conviés par David Guedin, coach de CrossFit à l'initiative du projet CrossFit Métamorphose, accompagné de deux élèves kinésithérapeutes, à une séance découverte avec les élèves sportifs du jour : Ethan, Ewan, Léo et Kevin, tous en situation de handicap moteur.

Sans tarder, le cours – qui se décompose en quatre étapes – commence. La première étape, très courte, dévoile le programme. Chaque séance est différente pour éviter une certaine routine. David Guedin note sur un tableau les exercices. Kévin réagit en découvrant l'énoncé et lance un « Oh non…, je te hais David. » Réaction qui déclenche l'hilarité du groupe.

« Allez, plus que 30 secondes »

Vient ensuite l'échauffement basé sur quelques jeux puis, très vite, les choses sérieuses commencent, du moins le travail technique, avec 15 minutes sur un mouvement particulier. Aujourd'hui, avec le nouveau rameur venu compléter les deux déjà présents, les jeunes sportifs vont se défier sur les appareils. Ils rament, transpirent, rient, comparent leur distance. Et s'encouragent « Allez, plus que 30 secondes… Encore, tiens le coup ! », hurle l'un d'entre eux. David Guedin sonne la fin de l'exercice, les enfants ont déjà bien mouillé le maillot, mais le plus dur reste à venir.

La séance se poursuit avec le WOD (*Workout of the day*), la partie la plus intense qui doit pousser les jeunes à sortir de leur zone de confort. C'est là aussi qu'Yves et Michelle entrent en scène, formant un duo avec un des élèves. Pompes, chaise, *wall ball shot*… Les exercices s'enchaînent. Le CrossFit a un langage bien à lui et le coach tient à ce que chaque participant l'intègre. « Je souhaite qu'ils puissent, à l'âge adulte, intégrer une salle de CrossFit lambda, » explique-t-il.

Des grimaces et des sourires

À leurs grimaces, on ne peut que constater les efforts de chacun. Mais ce qu'il ressort de cette séance, c'est le partage. David Guedin encourage et félicite chaque élève et, quand le gong de fin retentit, on ne voit plus que des sourires.

Ces quatre jeunes, pour qui marcher est déjà un effort au quotidien, ont tout donné pour rester debout, encore. Et ils peuvent déjà être fiers du chemin parcouru au côté de leur coach David Guedin.

351088300
CDO10 - V1