Presse écrite FRA

le journal de Saône et Loire

Famille du média : **PQR/PQD**
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : **Quotidienne**

Audience : **219000**

Sujet du média :
Actualités-Infos Générales



Edition : **31 mai 2023 P.15**

Journalistes : **-**

Nombre de mots : **968**

SAINT-GERMAIN-LÈS-BUXY/DIJON

Grand Dire offre 1 800 € de matériel à une salle de CrossFit adaptée au handicap

Lundi 22 mai, le chanteur Yves Jamait, parrain de l'association Grand Dire basée à Saint-Germain-lès-Buxy, 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.

L'association Grand Dire, de Saint-Germain-lès-Buxy, qui vient en aide aux familles d'enfants malades depuis maintenant plus de 20 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 (*lire par ailleurs*), 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.

Une séance découverte

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 (*lire par ailleurs*), 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

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

le journal de Saône et Loire

Grand Dire offre1800€ de matériel à une salle de CrossFit adaptée au handicap

Edition : **31 mai 2023 P.15**



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

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.

LE CROSSFIT, C'EST QUOI ?

Le CrossFitest une méthode de renforcement musculaire qui consiste à effectuer des mouvements fonctionnels à haute intensité, en variation constante. Des exercices qui ont pour vocation d'améliorer la souplesse ainsi que l'endurance musculaire et cardiorespiratoire. « Une méthode qui s'adapte à tous et qui va améliorer la qualité de vie de ces enfants », précise David Guedin, coach.

231225 PEP - CISION 2657315600524

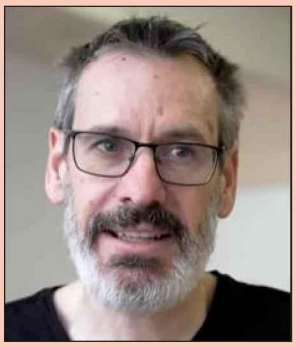
Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

le journal de Saône et Loire

Grand Dire offre1800€ de matériel à une salle de CrossFit adaptée au handicap

Edition : **31 mai 2023 P.15**

David Guedin, un coach motivé



David Guedin, coach de CrossFit adaptative. Photo DR

Si cette première salle de CrossFit adaptative a pu voir le jour au Dispositif sensoriel et moteur PEP CBFC Clos Chauveau de Dijon, c'est grâce à la détermination d'un seul homme : David Guedin. Kinésithérapeute et coach sportif, passionné de CrossFit, il est persuadé que cette discipline pourra améliorer le quotidien d'enfants en situation de handicap moteur. Il va donc financer et passer les diplômes nécessaires pour pouvoir enseigner cette pratique à des enfants handicapés.

Master 2 de recherche en activité physique adaptée, formation à la méthode CrossFit, acquisition des compétences de coaching, obtention de l'affiliation CrossFit (non commercial), il ne laisse rien au hasard. Trois années de formation pour qu'enfin, en 2020, il présente son projet au PEP. Projet qu'il baptise CrossFit Métamorphose. Une fois le projet validé par le conseil d'administration, une salle est mise à sa disposition avec le matériel nécessaire pour débuter. Reste à organiser le transport des enfants qui ont été retenus pour participer à cette première séance de CrossFit adaptative, fixée au 20 septembre 2021.

Ouverte aux enfants accompagnés par le Dispositif sensoriel et moteur, la première salle en France de CrossFit adaptative dans un centre de rééducation voit enfin le jour. Huit mois plus tard, 24 enfants bénéficient des cours de David, par groupes de 2 à 6, et les résultats sont au rendez-vous.

Au-delà du plaisir que prennent les jeunes à participer aux séances, leur qualité de vie s'améliore ainsi que leur estime de soi.

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.