

HANDY RARE & POLY

Association de Parents d'Enfants et
jeunes Adultes Polyhandicapés ou
porteurs de Handicaps Rares



JOURNAL N°53 – DECEMBRE 2024



DOSSIER

NOS ENFANTS SONT AUSSI DES ATHLETES

Lorsque Catherine a annoncé son souhait d'arrêter son mandat de présidente de l'association, après un engagement exemplaire, il était évident pour moi que l'association devait continuer ses actions.

L'association est une belle et grande association soutenue par de précieux partenaires, reconnue par les institutions mais aussi une belle équipe d'adhérents actifs qui montrent un vrai dynamisme et un réel investissement. Le journal en est l'illustration.

Ma difficulté est que je n'ai pas autant de disponibilité que je souhaiterais à offrir à l'association. Ma crainte a été entendue car depuis ma prise de fonction de présidente, je sens un réel soutien de toute l'équipe. Cela confirme que notre association est riche d'une belle solidarité et de la conviction commune que nous avons encore beaucoup d'actions à mener pour faire reconnaître la spécificité des besoins de nos enfants.

Le regard sur la personne handicapée évolue grâce à des films, aux jeux para-olympiques mais il arrive encore que dans les instances décisionnelles la personne handicapée et encore plus la personne polyhandicapée soit oubliée.

Face à cette réalité, ensemble nous sommes plus forts pour porter la parole de nos enfants, veiller à leur apporter une réponse adaptée à leurs besoins et d'améliorer leur quotidien.



Delphine Dia

Après deux mandats de présidente, j'ai souhaité laisser la place afin d'avoir plus de disponibilités pour me tourner vers d'autres horizons (entre autres un rôle de grand-mère qui me ravit). Le changement est de plus important afin de redynamiser une association et je suis vraiment très heureuse que Delphine ait accepté ce rôle. Je reste, bien entendu, à ses côtés avec tous les membres du Conseil d'Administration afin de continuer à faire avancer la cause du polyhandicap, faire connaître et lutter pour améliorer le quotidien et l'avenir de nos enfants. Ils sont capables de tellement de choses que

vous découvrirez en feuilletant ce nouveau journal.

Merci à toutes et à tous pour ce moment émouvant de passation de présidence.

Catherine Masereel



TRES BELLES FETES DE FIN D'ANNEE

LES MEMBRES DE NOTRE BUREAU

Delphine DIA Présidente,



Séverine MARQUILLIE
Vice-Présidente



Alain MASEREEL Trésorier



Céline CHAUVIN Secrétaire

LES MEMBRES D'HONNEUR

Madame Françoise VIENNOT
Monsieur Loïck PEYRON (notre parrain)
Madame Brigitte LE BRETHON
Madame Anne d'ORNANO
Madame le professeur Annie BAROIS
Monsieur le professeur Gérard PONSOT
Monsieur le professeur François LEROY
Monsieur Charles CORLET
Monsieur Franck BOUCLIER
Madame Martine LAUNAY
Madame Jacqueline FORTIN
Madame Marie-Béatrice BLANCHOT
Monsieur Didier HIMBERT



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Céline CHAUVIN
Florence COSPAIN
Delphine DIA
Fabiola ESNOUF
Aline LEBARC
Carole LAMBERT



Jean-François LAMBERT
Séverine MARQUILLIÉ
Catherine MASEREEL
Alain MASEREEL
Nadine MULLER
Ghislaine de RORTHAYS
Barbara TEXIER

SOMMAIRE

L'ÉDITO par Delphine DIA Présidente

page 2

La passation de témoin entre les deux présidentes

page 2

VIE DE L'ASSOCIATION

page 3

- Les membres de notre Bureau, les membres d'Honneur et du Conseil d'Administration

ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION

pages 5 à 18

- Aire de jeux inclusive : Le Jardin Extra'Ordinaire de la Colline aux Oiseaux
- Carnacheval
- Journée des familles 2024
- Balade à vélo à Louvigny
- Les 6h Run du Foyer Soleil

DOSSIER : NOS ENFANTS SONT AUSSI DES ATHLETES

pages 19 à 30

ACTIONS ET SOUTIENS

pages 31 à 35

- Marches solidaires des Familles Rurales
- Remise de chèque de Cap Condé
- Les Foulées de Castine-en-Plaine
- Vente de plats sénégalais en partenariat avec l'association Liguey
- Yoga du coeur

NOS PARTICIPATIONS

pages 36 à 37

- Caen ça bouge !
- Place aux Assos

INTERVENTIONS DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

pages 38 à 39

- Lycée Sainte Ursule à Caen
- Collège Sainte Thérèse à Saint Pierre sur Dives
- IFAS – Formation AMP

TÉMOIGNAGE

pages 40 à 42

- Le déménagement de Tatilo' ou la check-list pour survivre

FLASH DE L'ASSOCIATION

pages 43 à 44

- Le Maestro est arrivé

DES IDEES, DES REVES

page 45

- La première salle de change mobile

REMERCIEMENTS

pages 46 à 48

- Remerciements
- Bulletin d'adhésion

ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION

AIRE DE JEUX INCLUSIVE : LE JARDIN EXTRA'ORDINAIRE DE LA COLLINE AUX OISEAUX



En mars 2023, les projets des 3 entreprises sont examinés par les conseillers de quartiers, l'association et les services de la ville. 1 projet est sélectionné avec quelques demandes d'ajustements. En mai 2023, le projet final est validé et les travaux d'un coût de 380.000 € commencent rapidement, avec une fin prévue au printemps 2024.



A la rentrée 2023, une consultation auprès de plusieurs associations œuvrant dans le milieu du handicap est lancée pour trouver un nom à l'aire de jeux. Parmi une dizaine de propositions, c'est le nom "Le jardin extra Ordinaire" qui est retenu.



ORIGINE DU PROJET

Déposé par l'association "Handy rare et poly" le 23 septembre 2021 dans le cadre des Budgets Participatifs, le projet de créer la première aire de jeux adaptée aux enfants porteurs de handicap à Caen arrive en tête des votes tous quartiers confondus avec 311 voix le 4 décembre 2021.

📌 LE PROJET DÉPOSÉ LE 23 SEPTEMBRE 2021

LA REALISATION

La réalisation du projet commence en novembre 2022, donnant lieu à 8 réunions associant l'association porteuse du projet, des conseillers de quartiers, les élus concernés, la Direction des Espaces Verts et de la Biodiversité, la Mission Handicap du CCAS et la Direction de la Jeunesse, Proximité et Vie Associative.

En novembre 2022, les échanges permettent de sélectionner l'endroit le plus adapté en terme de surface, de sécurité et de notoriété : le parc de la colline aux oiseaux, qui doit fêter ses 30 ans en 2024. Une consultation est lancée auprès de 3 prestataires.



DES JEUX POUR TOUS



APPRENDRE A SE CONNAÎTRE

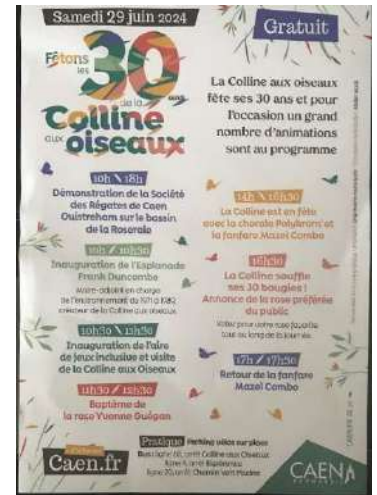
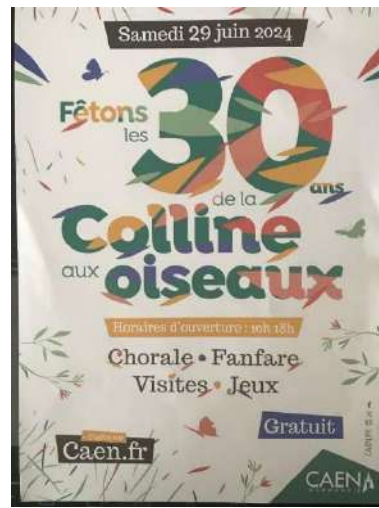


POUVOIR MANGER ENSEMBLE



VOICI VENU LE JOUR DE L'INAUGURATION

Après les discours retraçant l'histoire de cette superbe réalisation, les familles présentes ont pu tester les jeux, les parcours sous un beau soleil avant de partager un pique-nique aux tables spécialement aménagées pour qu'une personne en fauteuil roulant puisse « mettre les pieds sous la table » comme n'importe quel convive.





Depuis quelques années il tenait à cœur à l'association Handy Rare et Poly de voir « émerger » sur Caen une aire de jeux inclusive. Il devenait en effet nécessaire d'avoir un espace de jeux et de loisirs pour nos enfants extraordinaires tout en gardant la richesse d'un tel endroit avec de la vie et du mouvement. Ce projet ne pouvait donc se faire que dans l'inclusion.

C'EST QUOI UNE AIRE DE JEU INCLUSIVE ?

C'est une aire qui permet à tous les enfants de jouer ensemble, qu'ils soient porteurs ou non d'un handicap. Tous les enfants doivent pouvoir s'y retrouver en toute sécurité.



LE PROJET

Il nous fallait :

- un espace accessible à tous et qui permette aux enfants d'âges et d'aptitudes variés de jouer ensemble.
- un espace qui permettrait d'inclure des structures de jeu stimulant les sens.
- une aire suffisamment grande et adaptée à tous les handicaps.
- un espace de jeu favorisant l'inclusion et le respect.
- une aire de jeux colorée et ludique.

Cet espace de loisirs adapté et inclusif, cœur de nos revendications fut donc porté par notre association dans le cadre des budgets participatifs de la ville de Caen en 2022.

Après les votes soumis à la population caennaise, quel bonheur et quelle émotion de voir que notre projet était le vainqueur.

Le projet se concrétise donc dès 2022 donnant lieu à 8 réunions. La voix de l'association est portée par Fabiola et Mathieu à chacune des réunions, un grand merci à eux deux pour leur forte implication.

Ainsi le lieu est choisi (ce sera la Colline aux Oiseaux), une consultation est lancée auprès de 3 prestataires, un projet est sélectionné puis validé et un nom lui est donné (ce sera le Jardin ExtraOrdinaire).

Et après 4 mois de travaux, l'ouverture de l'aire de jeux allait avoir lieu.



LE TEST/L'ESSAI



L'aire de jeux a ouvert le 19 septembre et il était évident qu'on irait essayer cet endroit tant attendu avec Emma au plus vite.

Le Jardin ExtraOrdinaire nous attendait et ce fut un essai plus que positif.

Tout d'abord un régal visuel devant cette magnifique structure : une aire de jeu de 600 m² avec des couleurs vives, du mobilier adapté et aussi des jeux sensoriels pour s'amuser en apprenant le braille ou la langue des signes. Tout ceci à disposition de chacun quels que soient l'âge et les capacités.



Puis ce fut l'essai proprement dit : Emma a profité de la balançoire, des trampolines, des bascules accessibles et a testé les différents terrains. Ensuite il y a eu de beaux échanges avec les parents et les enfants « ordinaires ».



Après des hésitations, des regards intrigués, des questions posées et des explications données, les enfants ont épaulé Emma qui dans un premier temps les avait apeurés : un duo sur un trampoline, des bras pour faire tourner le tourniquet, la priorité sur les différentes zones...

En résumé et à juste titre l'inclusion a donc bien son sens dans cette aire de jeux : UN PARI RÉUSSI.

L'INAUGURATION

Le Jardin ExtraOrdinaire a été inauguré le 29 juin dernier à l'occasion des 30 ans de la Colline Aux Oiseaux en présence d'élus et conseillers de quartiers et évidemment d'Handy Rare et Poly représentée par Catherine notre présidente mais aussi par les parents et enfants présents venus la soutenir et découvrir ce nouvel espace de jeux mais aussi pour célébrer cette belle victoire de l'inclusion.



Après les discours protocolaires sous le soleil, tous les enfants et participants à cette journée exceptionnelle ont été accueillis par Mme Brissard (cheffe de service végétal et patrimoine à la communauté urbaine de Caen la Mer) pour une première visite et approche de cette nouvelle aire de jeux.

Au cours de la matinée nous avons donc pu avec nos enfants extraordinaires découvrir ou redécouvrir les installations, échanger avec le fabricant de la structure, avoir des explications détaillées sur les différents jeux et modules et enfin avoir les instructions quant aux règles de sécurité.

Ensuite un pot de l'amitié nous a été offert aux abords de la roseraie avec le baptême d'une nouvelle rose : Yvonne Guegan (artiste caennaise).

Après avoir bien profité de cette matinée ensoleillée et profité pleinement de notre Jardin ExtraOrdinaire avec nos enfants exceptionnels, nous avons pique-niqué à proximité de l'aire de jeu dotée aussi de tables pour personnes en situation de handicap. Mais malheureusement la journée et le repas ont été écourtés par une belle averse.

Ce fut malgré tout une belle journée faite de bienveillance et de bonne humeur pour chacun de nous.

Comme voulue et désirée par Handy Rare et Poly cette aire de jeu met donc bien l'accent sur l'inclusivité et le plaisir de jouer ensemble pour l'épanouissement de tous.

Barbara



CARNACHEVAL

Comme chaque année Antoine et Fabiola accueillent les cavaliers, les calèches, les marcheurs et les « rouleurs » pour leur réputé « CARNACHEVAL », une déambulation costumée à travers les rues de St Pierre la Vieille. C'était l'occasion pour Rémy et pour moi de faire un tour en calèche. Nous apprécions tous les deux ce mode de transport hors du temps. Le balancement de la calèche, le rythme des chevaux, le bruit de leurs fers qui varie selon le terrain, toutes les sensations qui s'invitent... et juste se laisser bercer. Seule contrainte, le déguisement. Qu'à cela ne tienne, les clowns sont là !

Catherine



JOURNEE DES FAMILLES 2024

Cette année, la fête avait lieu à Saint Pierre La Vieille sur l'initiative de Fabiola et aidée pour la préparation par ses fidèles acolytes Antoine, Olivier, Arnaud sans oublier les gazelles.



Au programme, un pique-nique tiré du sac puis de quoi ravir petits, grands, frères et sœurs. Car l'objectif n'est pas seulement de se retrouver avec nos enfants extra ordinaires mais aussi que les fratries se rencontrent le plus souvent possible. Le handicap de leur frère ou sœur les rend différents eux-aussi et c'est aussi le rôle de l'association de leur fournir des temps de convivialité.

Entre les promenades en calèche grâce à Crocus et Cliff, les jeux extérieurs (dont la fameuse boccia dont tout le monde ne parlait pas encore), nous avons chanté et dansé au rythme des chansons de Laurent Cerclé.



Nous avons passé une excellente fête des familles. Cela permet de rencontrer d'autres familles dans la joie et la bonne humeur... Lenny semble avoir apprécié la balade en calèche, la musique et les ballons



Un très bon moment festif dans le partage ! Cela fait beaucoup de bien au moral.
Ma grande a également beaucoup apprécié de rencontrer les autres frères et sœurs d'enfants extra-ordinaires...
En soit, tout le monde y trouve son compte.

Un grand merci. La famille Chauvin

Nous avons passé une belle journée (mise à part que Marion n'était pas du tout en forme et qu'elle n'a pu profiter pleinement, mais toute l'organisation était géniale 🙌)

La salle très accessible, les jeux extérieurs, la musique en intérieur et la cerise sur le gâteau : la balade en calèche.

Beaucoup de bonne humeur, de sourires et de partage avec les fratries 😊😊

C'est ce type de manifestation qui nous permet de nous retrouver entre nous parents, mais aussi les enfants (Aloïs voulait absolument monter dans la calèche avec Léa par exemple) et la fratrie !

À renouveler 😊😊

Carole



Ce fut une superbe journée pour tout le monde en ce qui concerne ma famille, Antoine et Olivier.

Il en ressort beaucoup de bonheur, tant au fait d'avoir pu prendre l'apéritif dehors comme cela n'était jamais arrivé entre familles de l'association (enfin depuis que je la connais) que de voir Maria et Thaïs s'éclater en chanson avec Laurent Cerlet le musicien présent pour animer ; mes parents et Léa ont beaucoup apprécié ces instants hors du temps.

Mon papa a tout particulièrement apprécié de pouvoir jouer à la pétanque avec les autres papas. La présence de jeux, chamboule tout, bowling, a permis à certains jeunes de se divertir à l'extérieur de la salle c'était chouette !

Les balades en calèche ont été très appréciées par les familles avec un roulement au top. Antoine et Olivier éprouvent toujours un immense plaisir à pouvoir promener des familles, adultes, jeunes, enfants pour lesquels ces moments donnent un peu de gaieté.

Moi, ravie d'avoir pu accueillir tout ce petit monde à Saint Pierre La Vieille ! À REFAIRE bien entendu !

Fabiola et ses Gazelles

Ce dimanche a été une journée très sympa pour nous Rémi et moi. Pour Marie je dois avouer que ce n'est pas tout à fait son truc, en revanche elle a adoré la promenade en calèche.

C'était un plaisir d'être parmi toutes ces familles souriantes, L'organisation était "aux petits oignons".

Véronique

Thaïs et moi-même avons adoré cette journée festive, nous sommes ravis d'avoir partagé ces bons moments de partage avec les familles de l'association, tout était très bien organisé. Le tour en calèche est une très bonne idée, à refaire ; le musicien a été génial, de par sa prestation mais également de par son interactivité avec nos enfants et les adultes, il y avait de l'ambiance, Thaïs a même poussé la chansonnette pour son plus grand plaisir, elle a reçu une très belle ovation et elle était très touchée.

Les différents moments d'échanges étaient vraiment supers, les différents ateliers de jeux ont beaucoup plu aux enfants et fratries, chamboule-tout, bowling en extérieur, le passage sensoriel.

Les amis de Fabiola nous ont proposé de faire une partie de pétanque en fin de journée, encore un très bon moment. Aline nous a mis la pâtée avec Bernard mais elle a triché, elle n'arrêtait pas de nous déconcentrer. Nous sommes rentrés ravis de cette belle journée et Thaïs était bien fatiguée et s'est endormie sur le chemin du retour, bercée par les virages de notre belle Suisse Normande.

L'organisation était top.

A refaire évidemment.

A bientôt.

Matthieu

Cette fête était une réussite.

Beaucoup de familles présentes.

Des frères et sœurs qui ont eu plaisir à se retrouver, et des activités diverses sans compter la pétanque qui est toujours très appréciée des papas.

En un mot : Merci pour ce moment de partage et merci à Fabiola qui nous a permis de refaire un tour de calèche que tout le monde apprécie.

Nadine



BALADE A VELO A LOUVIGNY

L'association Handy Rare et Poly a organisé une sortie en vélos adaptés pour tous nos enfants extraordinaires.

C'est donc le long de la voie verte de Louvigny que le rendez-vous était pris avec nos enfants, jeunes adultes, frères, sœurs, parents et amis.

Le matériel était fourni par Roulez JEUnesse Loisirs et l'association Norm'Handy Mobi.

Il a donc fallu dans un premier temps se familiariser, voire se perfectionner pour certains, avec du matériel adapté à nos enfants.

Merci à Jérôme et à Blandine qui ont assuré la logistique, qui nous ont épaulés pendant la balade, qui ont été présents et disponibles pour convoyer notre belle et joyeuse farandole de vélos dans la bonne humeur et en toute sécurité.

Quel bonheur de voir le sourire de nos enfants lors de cette balade sous le soleil, une belle image d'inclusion : tous sur la voie verte !

Une bonne bulle d'air aussi pour nous aussi parents (aguerris ou non à la pratique du vélo) et toujours contents de partager des moments de joie avec nos enfants extraordinaires.

Après quelques kms et 2 boucles faites, la balade s'est terminée par un joli goûter en plein air et toujours sous le soleil.

À la vue de tous ces rires, sourires, visages radieux de nos enfants, pas toujours capables de nous montrer ou donner leurs émotions, il en ressort toujours de bons souvenirs emprunts de bonne humeur, de convivialité, d'écoute et d'échanges.

Et ça c'est le point fort de notre association.

Barbara



Sortie vélo « extraordinaire »

Samedi 25 mai, une sortie vélo « extraordinaire » est organisée par notre association Handy Rare et Poly en collaboration avec Blandine de Norm'handy Mobi et Jérôme de Roulez Jeunesse et je les en remercie.

En effet, une belle journée avec une météo clémente, sur la voie verte, au départ de la salle des fêtes de Louvigny, où toutes les familles d'Handy Rare et Poly se sont donné rendez-vous pour une balade à vélos et vélos adaptés pour nos enfants polyhandicapés : rollfiets, vélos avec siège à l'avant, vélos avec plateforme à l'avant où l'on peut mettre un fauteuil roulant, vélos tandem.

Quel plaisir de voir les familles faire du vélo tous ensemble. Rouler avec son enfant et avoir le reste de la famille devant ou derrière soi. C'est génial !

Un p'tit clin d'œil pour Pierre, le co-équipier de marathon de ma fille polyhandicapée Elsa.

En effet, quand il m'a proposé, pour s'entraîner pour le marathon de Caen, de partir de chez nous d'Hérouville et de courir avec elle jusqu'à Louvigny avec la poussette adaptée « course à pied » (environ 8km), point de rendez-vous de la balade, j'ai tout de suite accepté.

Mon mari, mon fils et moi l'avons rejoint en voiture. C'était une 1^{ère} pour nous. Vous allez comprendre pourquoi...

Car quand nous sommes arrivés sur place où Pierre et Elsa et les familles nous attendaient pour le 1^{er} tour de balade, nous avons eu la mauvaise surprise quand on a ouvert le coffre d'avoir oublié le fauteuil roulant d'Elsa.

Eh oui, elle était partie avec son complice en poussette adaptée et nous, ça ne nous est jamais arrivé de partir avec son fauteuil sans elle. Donc on n'avait pas pensé à le prendre.

Oups ! Pas possible de faire du vélo avec la plateforme adaptée sans son fauteuil et pas possible non plus d'utiliser les autres vélos adaptés : trop petite et manque de tonus axial.

C'est comme ça que Pierre, avec sa générosité, s'est retrouvé à faire le 1^{er} tour avec nous mais lui, en courant avec elle, le temps que mon mari retourne chercher le fauteuil.

Avec cette petite mésaventure et cette balade sportive, on avait bien mérité un goûter partagé tous ensemble.

Encore une belle journée conviviale où tout le monde a pu finalement participer et surtout très touchant de voir les fratries ensemble.

Aline, la maman d'Elsa



LES 6 HEURES DU FOYER SOLEIL

6h Run Foyer Soleil – APF France Handicap – Fleury sur Orne – samedi 12 octobre 2024

Par Tonton Christophe.



Cousin de Jean-François, je connais Marion depuis toute petite et quand Lucie, sa sœur m'a proposé de faire partie de l'équipe des « Super-Sonics » je n'ai pas hésité une minute.

Quelle belle journée nous avons passée, je ne parle pas de la météo maussade, bien que la pluie de 15h ait contribué au charme et nous ait apporté un petit truc en plus... je veux surtout parler de l'esprit et des moments de bonheurs partagés.

Voir tous ces sourires et recevoir les acclamations des résidents, entendre les encouragements et profiter des efforts des bénévoles, des familles ou accompagnants, participer avec des sportifs souriants (marcheurs, coureurs, pousseurs, ou rouleurs) présents pour l'action, ce fut vraiment de beaux moments. Une fête simple mais pleine d'émotions jusqu'à la remise des prix.

Je ne regrette pas d'être venu et d'avoir participé et profité de moments forts auprès de personnes qui méritent vraiment que l'on donne un peu de nous-mêmes car ils nous le rendent bien par leur volonté, leur courage et leur ténacité et toujours avec le sourire.

Respect aux quelques résidents rouleurs qui sur leur fauteuil ont réalisé une vraie performance. Merci aux résidents qui ont eu le courage de rouler avec nous, merci de leur confiance et je crois ne pas me tromper en disant qu'ils ont aimé et pris du plaisir. Marion la première qui était aux anges d'avoir ses « préférés » autour d'elle.

Les sourires et acclamations de Marion, Boris, Florian, Emmanuelle et Patrick et leurs amis sont nos plus belles récompenses.

Petit coup de chapeau à l'équipe des « Super-Sonics », Lulu la dynamique qui avec son énergie a fédéré le groupe, Val, le fin stratège, le plus rapide et le plus costaud, Jadoune, fidèle et toujours partante, Marie, pétillante et efficace et Julie et Marie-Claire qui ont rejoint l'équipe sans que l'on se connaisse et qui se sont données à fond et au courage.

Bravo aux résidents, aux accompagnants, aux bénévoles, à l'organisation, aux spectateurs (oui il y en avait) et aux sportifs participants.

Et à l'année prochaine... Je sais que les « Super-Sonics » seront là. La même équipe ? Une autre peut-être mais en tout cas pleine d'énergie et d'envie pour de très bons moments d'échanges.

Par Tata Sylvie Fervente supportrice des « Super-Sonics » et membre du fan club de Marion depuis toujours.

Quelle belle journée en effet. Le temps était capricieux mais le soleil brillait sur les 6h Run Foyer Soleil.

Beaucoup de joie, d'enthousiasme, de dépassement de soi au cours de cette course de « cœur » et d'engagement. C'était réjouissant de voir le plaisir que manifestaient Marion et certains résidents quand ils prenaient de la vitesse ou abordaient un virage un peu « sportif ».

Bravo à tous !



Voici quelques photos du 6h run avec l'équipe du Fam. 4 résidents faisaient partie de l'équipe du Fam (Flora, Philippe, Rémy M et Rémy L).

Merci aux marcheuses (Angelina, Angélique, Géraldine, Ludivine, Marie, Patricia et Sandrine) qui ont accompagné nos jeunes. Nos jeunes étaient ravis d'autant qu'ils ont gagné la coupe.

Un grand merci à ces marcheuses qui donnent tout pour nos jeunes.

Nadine



NOS ENFANTS SONT AUSSI DES ATHLETES : LEURS SPORTS ET ACTIVITES ADAPTES

Cet été, vous avez tous vibré avec les Jeux Olympiques soit devant votre télé soit en « live », vous avez tous été émus en découvrant les performances des athlètes paralympiques et nous avons souhaité dans ce journal continuer sur cet élan et vous faire partager les activités sportives ou ludiques auxquelles nos jeunes participent avec des talents que nous ne soupçonnions pas.



Les bienfaits physiques du sport pour les personnes handicapées.

Le sport offre un large éventail de **bienfaits physiques aux personnes en situation de handicap**. L'activité sportive contribue à améliorer la condition physique et la gestion de certaines maladies chroniques qu'il s'agisse :

- D'un handicap moteur ;
- D'un handicap mental.

Une amélioration de la force et de l'endurance d'une personne en situation de handicap

La pratique sportive contribue à gagner en autonomie et à améliorer sa qualité de vie. Cela est vrai pour des valides en bonne santé. Mais c'est aussi le cas pour les personnes malades ou porteuses d'un handicap physique ou mental.

À savoir

Les exercices doivent être adaptés au niveau de la personne.

Dans certains cas, la pratique sportive peut toutefois être proscrite. La rectocolite hémorragique, par exemple, est une maladie qui empêche de faire du sport.

Augmenter sa mobilité et sa flexibilité

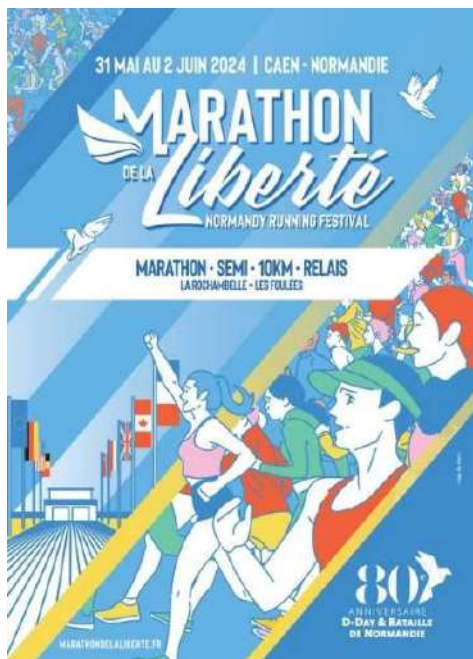
Les déplacements restent parfois difficiles lorsqu'on est atteint d'un handicap moteur. Mais pourtant, aller dans une salle de sport ou pratiquer un exercice physique régulier aide aussi à conserver sa mobilité.

Réduire le risque de maladie chronique

Comme chez une personne valide, une **activité physique régulière** réduit le risque de développer une maladie chronique (hypertension, diabète, pathologie cardiaque, etc.)

La pratique régulière d'un sport chez une personne en situation de handicap contribue à avoir un mode de vie plus sain.

COURIR OU MARCHER EN HIPPOCAMPE, KANGOO OU XROVER



LA ROCHAMBELLE avec ou sans filles mais toujours avec bonne humeur.



LE SPORT ADAPTE AVEC BENJAMAIN OU DONOVAN

Le **handicap** n'est pas synonyme d'exclusion ou de limitation dans la pratique du **sport**. De nombreux sports adaptés existent pour permettre aux **personnes handicapées** de s'épanouir et de profiter des bienfaits du sport. Le handisport est un véritable vecteur d'intégration, de santé et de bien-être pour les personnes en situation de handicap. Cet écrit vous présentera les sports adaptés et vous guidera à travers les démarches pour pratiquer ces activités en toute sécurité, avec l'accompagnement médical nécessaire.

Face à chaque situation de handicap, une solution sportive adaptée se dessine. Qu'il s'agisse de handicaps physiques ou mentaux, il existe des activités sportives pour tous les goûts et toutes les aptitudes

BORIS AVEC BENJAMIN - APT(ES) ? L'ACTIVITE PHYSIQUE POUR TOU(TE)S



« Mon but est de rendre l'activité physique adaptée à chaque pathologie. Je suis éducatrice en APA à domicile, et propose des séances individuelles ou collectives à des particuliers, enfants comme adultes, sur Caen et agglomération. »

*

"Boris apprécie beaucoup le sport adapté avec Benjamin.

J'ai régulièrement des nouvelles. Benjamin trouve Boris très motivé et joyeux dans tous les exercices qu'il fait.

Le personnel du Foyer et moi avons constaté que ce sport adapté lui faisait beaucoup de bien. Il a gagné en force, en carrure et en mouvement du thorax. " Martine



REMY ET MANON AVEC BENJAMIN



Depuis plusieurs mois Emma se rend à des séances hebdomadaires de sport adapté avec Donovan Czerkies, diplômé en activité adaptée chez Medicisport à Colombelles.

Les séances se déroulent tous les samedis matin pendant une heure et Emma profite d'une salle d'activités médico-sportives et du matériel high-tech de Donovan.

Pour mieux comprendre le principe et le fonctionnement de ces séances j'ai choisi de faire une petite interview de Donovan dans laquelle il va nous relater son parcours et nous expliquer la prise en charge adaptée et personnalisée d'Emma.

PRÉSENTATION DE DONOVAN : FORMATION ET PARCOURS

Attiré par le monde du sport depuis mes 3 ans, j'ai toujours été soit adhérent, soit impliqué dans les conseils d'administration d'associations.

De mes 16 à 23 ans j'ai animé des colonies et des séjours adaptés notamment orientés sur l'activité physique. Parallèlement j'ai réalisé 4 formations concernant le sport et le handicap physique.

J'ai suivi une formation d'enseignant d'EPS au cours de mes études supérieures mais je n'ai jamais exercé. Pourquoi ? Eh bien... j'étais sûrement en quête de ce qu'Arthus appelle « le petit truc en plus ».

J'ai donc décidé de rejoindre une équipe dans un centre de rééducation de Beauvais : j'étais chargé de mettre en application un protocole d'activités physiques adaptées créé par les médecins et kinésithérapeutes. Je n'avais donc pas la liberté de créer moi-même les exercices ou les situations de réathlétisation du patient ni même de mettre ma vision de l'activité physique au cœur de ma pratique.

Après 3 années de salariat j'ai démissionné afin de reprendre une licence réalisée en un an. Cela m'a permis d'obtenir le titre « d'enseignant en activité physique adaptée » et grâce à ce titre j'ai pu ouvrir ma propre salle et obtenir l'agrément permettant un remboursement partiel de mes prestations par certaines mutuelles.

Je suis donc maintenant libre de mettre en place le protocole qui me convient le plus au regard de la problématique à travailler. Mais ce qui compte le plus pour moi c'est que ma vision du métier est au cœur de ma pratique : centrer mon activité sur les problèmes de la personne tout en lui procurant du plaisir.

QUELS SONT LES EXERCICES ET LES ACTIVITÉS PROPOSÉS À EMMA ? QUELS SONT LES OBJECTIFS ? QUE PEUVENT ILS LUI APPORTER ?

Emma commence par au moins 20 minutes de marche à 50% de son poids de corps. L'objectif est de lui permettre de faire bouger ses articulations et de mettre en action ses muscles du train inférieur en douceur et sur du moyen terme. Tout au long de sa marche, la vitesse est croissante. Emma commence à 2km/h pour finir à 4. Cette condition lui permet de travailler son système cardio-pulmonaire de manière plus importante que lors d'une marche de la vie quotidienne. L'objectif de cet exercice est qu'Emma puisse à minima conserver son endurance d'effort.

Ensuite vient l'exercice des squats sur l'élastique. Emma doit fléchir et tendre ses jambes. L'élastique placé sous ses fesses lui permet de l'aider à se relever. Ici l'objectif est de lui renforcer les fesses et les cuisses dans le but de pouvoir se relever d'une chaise le plus aisément possible.

Par la suite on travaille au sol. Emma doit donner des coups de pied et pousser sur un Swiss Ball. Il faut également qu'elle le jette avec ses bras devant elle. L'objectif est de lui faire travailler les abdos afin qu'elle puisse passer d'une position allongée à une position assise facilement.



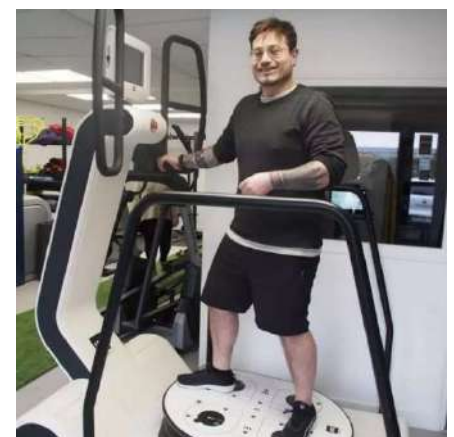
C'est maintenant le tour de la poussée du chariot. C'est un exercice qui ne plaît pas beaucoup à Emma. Généralement cet exercice dure 5 minutes au plus. Emma doit pousser un chariot lesté sur 10 mètres. L'objectif est de renforcer les cuisses et les mollets. C'est un exercice de renforcement musculaire. Cela doit lui permettre d'être plus forte lorsqu'il y a des escaliers à monter ou un trottoir à franchir.

Ensuite vient tout un tas d'exercices d'équilibre. En fonction des séances je les change. Cela peut être un slalom, de la marche latérale, de la marche arrière, de la marche sur matelas... l'objectif est de travailler son équilibre dans toutes les directions et sur des profils de terrain variés.

Sur le dernier 1/4 d'heure de la séance, Emma raffole du massage au Medy Jet. Emma s'allonge sur un matelas à eau chauffée à 33 degrés et se fait masser de la tête aux pieds. L'objectif ici est de promouvoir un

bien être général.

QUEL EST LE COMPORTEMENT D'EMMA ?



Des rires aux larmes, des câlins aux griffures, Emma sait s'exprimer et sait me montrer quand mes exercices lui plaisent ou pas.

Mais globalement Emma arrive en séance avec le sourire. Elle essaie toujours de commencer l'atelier le plus agréable, qui est également le dernier de chaque séance : le massage sur le lit à eau.



La routine lui convient bien, j'ai l'impression qu'elle se sent en sécurité. Je le vois parce que lorsque je mets en place une nouvelle activité avec du matériel qu'elle n'a pas l'habitude de manipuler, je capte son attention dessus quelques secondes voire quelques minutes.

Lors de la marche sur le tapis, elle aime être dans sa bulle. Les interactions sont très brèves. Par contre lors de situations de lancers, de slalom, de poussée de chariot, d'équilibre, de renforcement de jambes, Emma s'exprime beaucoup plus verbalement et les échanges de regards sont plus nombreux. Quand Emma est sur le lit massant soit elle peut rester dans sa bulle soit elle est dans la communication.

Un grand merci à Donovan d'avoir répondu à mes questions et un grand merci pour son accompagnement hebdomadaire et son implication dans la prise en charge d'Emma.

Le sport ça fatigue !!!



LEA A MEDISCISPORT



L'EQUITATION

À qui s'adresse la pratique de l'équitation adaptée ?

L'équitation adaptée est une activité destinée à **toutes les personnes souffrant d'un handicap mental ou physique** qui souhaitent pratiquer l'équitation.

L'équi-handi se veut ouvert au plus grand nombre et s'adapte à la condition de chacun, quelle qu'elle soit (difficultés motrices, sensorielles, cognitives, mentales, malvoyance, surdité, mutisme, d ficiency intellectuelle, spectre de l'autisme...).

Quels sont les objectifs et les bienfaits de l'équitation adaptée ?

L'objectif de l'équitation adaptée est d'apporter un ** panouissement individuel** et une **accessibilité au sport**   des personnes en situation de handicap.

C'est une pratique qui favorise le **bien-être au contact des équidés**, et qui aide à repousser ses propres limites en tant que cavalier handicapé.

Cette activité est bénéfique à bien des égards. Elle permet de pratiquer un sport en groupe, ce qui enrichit la vie sociale des cavaliers. De plus, l'équitation adaptée apporte une nouvelle liberté de mouvement aux personnes en situation de handicap, et fournit une activité en plein air dans une ambiance conviviale, au contact des chevaux.

La pratique de l'équitation adaptée apporte également **des bienfaits au niveau physiologique**. Cela a en effet un impact positif sur :

- La coordination ; Le tonus musculaire ;
- La posture ;
- Les fonctions motrices ;
- l'équilibre.

Les spécificités de l'équitation adaptée

Une pratique de l'équitation accessible à tous

L' quitation adaptée prend en compte **les particularités du cavalier en situation de handicap** : ses besoins, ses limites physiques et mentales, tout comme de ses forces. Par ailleurs, les cavaliers en  qui-handi sont de tous les âges : enfants et adultes peuvent pratiquer ce sport équestre, qu'ils soient **débutants ou confirmés**.

Des chevaux et du matériel adaptés

Une monture adaptée à la personne et à son handicap. Les  quid s doivent aussi être entraînés à rester calmes et dociles lors de la pratique de l'équitation adaptée pour que la séance soit totalement sécurisée. Par rapport à la pratique d'équitation de loisirs ou de compétition, l' qui-handi nécessite **l'utilisation d'un matériel spécifique**, qui peut varier d'un cavalier à l'autre, selon son habileté motrice :

- Des rênes et une selle ajustée pour monter à cheval,
- Un montoir hippomobile pour se mettre en selle plus facilement,
- Des aides sonores pour les déficients visuels.

Ref : Les carnets d'éveil



TOUS A CHEVAL OU A VELO

Quoi de mieux qu'une petite virée à la Cour Antéol de Saint Pierre La Vieille pour mettre en pratique ces beaux principes.

Pendant que certains se mettaient en selle adaptée, les autres s'essayaient au vélo bi place... Du stress pour les uns, des rires pour les autres mais pour tous « une bonne journée ».



Et Miss Léa en a profité pour fêter « encore une fois » ses 30 ans.



SUMMER
holiday



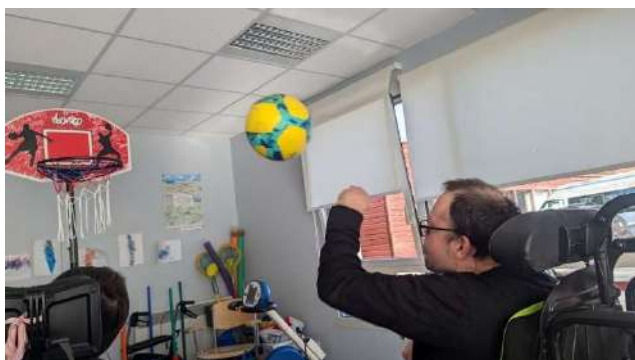
LA SARBACANE

Pratiquée à l'origine chez les valides, l'intérêt de la sarbacane réside dans la combinaison du contrôle du souffle, de la maîtrise et de la stabilité de la concentration. Ouvert aux personnes les plus lourdement handicapées, ce sport 100 % intégration permet aussi de regrouper valides et handicapés sur le même pas de tir.

Comité Handisport



LE BASKET



LA BOCCIA



LA NATATION



LA VOILE

Sortie en bateau :

Samedi 20 Juillet, ma famille (papa, maman, papy et ma sœur) et moi sommes allés faire une sortie en mer offert par les Fées Papillons. Le bateau est adapté spécialement pour des personnes malheureusement en fauteuil roulant. Dans le bateau, il y avait sur chaque bord, 4 sièges coques avec des sangles pour maintenir les personnes. On peut mettre aussi 2 fauteuils attachés au centre du bateau. Ça m'a fait bizarre de faire une activité tous en famille parce que c'est compliqué de trouver des activités à faire avec des personnes handicapées. Pendant que je dirigeais



le bateau, ma sœur polyhandicapée était juste assise à côté de moi donc ça me faisait drôle. Pendant que je dirigeais le bateau, les messieurs de Normhandimer (ceux qui ont organisé la sortie en bateau) me donnaient des consignes. On s'est promené le long de la plage du Havre. Ça nous a fait du bien de prendre un bon bol d'air.

Merci Normhandimer et Les Fées Papillons.

Antoine, 10 ans, frère d'Elsa



LES SPORTS PLUS EXTREMES ! Le char à voile ou le delta plane

Pour ces sports, comme pour toute autre activité, il suffit de bien connaître son enfant, ses souhaits, ses sensations et bien sûr sa condition physique puis trouver le professionnel qui lui permettra d'aller au-delà des préjugés et des incapacités, les bonnes conditions météo... fermer les yeux en se disant : « nous sommes fous »... et hop décollage puis souvenirs à jamais.



Notre association achète du matériel mis à disposition des familles pour des activités de loisirs et sportives participe au financement des cours de sport adapté.

MARCHES SOLIDAIRES DES FAMILLES RURALES



AUTOMNE 2024 - 4EME ÉDITION "DES MARCHES SOLIDAIRES"



Marchez autour de chez vous... Faire quelques kilomètres la même semaine pour augmenter le compteur Familles Rurales Solidarités c'est permettre d'enrichir la cagnotte pour Handy Rare et Poly qui œuvre pour les parents pour leur permettre de s'entraider, trouver un réconfort moral, des solutions, sans oublier les partages de moments de détente.

La 1ère édition avait permis de collecter près de 500 euros reversés à Handy Rare et Poly. La 2e édition avait permis de collecter près de 500 euros reversés à l'opération #SolidaritéUkraine. La 3e édition avait permis de collecter près de 800 euros reversés à l'opération Les Coquelicots du Désert.

Et cette année, prêt à relever le défi !

Jean-Marc Cambier



REMISE DE CHEQUE DE CAP CONDE



Depuis 2006, cette association nous fait l'honneur de nous aider financièrement.

Cette année encore, c'est un très beau chèque qu'ils nous ont remis lors de leur assemblée générale du 11 Octobre.

Nous tenons à remercier chaleureusement ces hommes et ces femmes qui courent pour nos enfants depuis si longtemps.

C'est Achille qui a eu l'honneur de recevoir l'enveloppe pour 2024.

Ce montant nous permettra de continuer à aider les familles pour les séances de bien-être et ou coaching sportif de nos jeunes.

Un grand MERCI à cette belle équipe de Cap Condé.

Nadine



LES FOULEES DE CASTINE EN PLAINE



Samedi 8 juin 2024 ont eu lieu en fin d'après-midi les foulées de Castine en Plaine pour la troisième année consécutive en partenariat avec notre association Handy Rare et Poly.

Les courses ont débuté à :
 - 17h15 pour les Baby Athlètes
 - 17h25 pour les enfants et ado
 - 18h00 pour les adultes
 Ma fille Maya était trop contente de pouvoir participer à cette course qui lui tient à cœur et qu'elle redemande chaque année.



Maria a aussi fait un petit discours pour remercier tous les participants.

C'était un vrai moment de bonheur, de partage et de convivialité.

Merci à l'association Sports et Loisirs de Castine en Plaine pour ce partenariat qui perdure entre nous.

Nassima, maman de Maria et de Maya



VENTE DE PLATS SENEGALAIS



Les associations LIGUEY et HANDY RARE & POLY s'associent pour vous proposer des plats à emporter sénégalais avec le soutien de OH MY CHEF.

La livraison aura lieu le samedi 13 avril 2024 de 10h00 à 12h00 à la maison des associations 1901 dans le bureau de l'association Handy Rare & Poly (8 Rue Germaine Tillon, 14 000 Caen)

Merci de réserver avant le vendredi 5 avril 2024
 Pour toute réservation appeler ou laisser un message au 06 84 90 90 51 ou au 06 07 74 64 21
 Email : asso-liguey@asso-liguey.fr

Au menu :

Plat
 Mafé sénégalais (pate de cacahuète d'arachide, poulet et riz)

RESERVATION

Pour toute réservation appeler ou laisser un message au 06 84 90 90 51 ou au 06 07 74 64 21
 Email : asso-liguey@asso-liguey.fr

Nom et Prénoms :
 Téléphone :
 Adresse :

Commande	Prix de la part	Nombre de parts	Prix total
Mafé poulet	geod		
TOTAL DE LA COMMANDE			



Une première expérience délicieuse où notre association a pu proposer à ses adhérents une vente de plats sénégalais concoctés par Doro (papa de Celly) de l'association LIGUEY avec le soutien du restaurateur et de son équipe « Oh my chef ».

Rendez-vous pour une prochaine édition !





Pour la 3^{ème} année consécutive, Isabelle Aureau a lancé cette édition du « Yoga du Cœur » afin de récolter des fonds pour notre association. Tout en relaxation et en douceur. Pour les parents qui ont pu y participer ce fut un moment bien à nous, dans nos vies de parents bien trop souvent éprouvés par la maladie et les handicaps de nos enfants.

NOS PARTICIPATIONS

CAEN ÇA BOUGE !

Caen ça bouge – Decathlon, c'est l'événement qui permet aux caennais de se mouvoir, de (re)découvrir, de se (ré)approprier leur ville, autrement. À vélo, en courant, en marchant, du moment que tu bouges.

Passe dans les hauts lieux de la ville, comme dans les endroits les plus insolites.

Des parcours animés et scénarisés pour du fun et des surprises.

Un événement pour la famille, convivial et festif, pédagogique et participatif,



PLACE AUX ASSOS

« La place aux assos est le lieu convivial pour rencontrer toutes les associations de Caen ! Malgré la pluie qui nous a tenu compagnie, nous avons pu vous rencontrer et vous renseigner sur le rôle d'Handy Rare et Poly et ses missions. »



Moment phare de la vie associative caennaise, La Place aux Assos avait lieu le 7 septembre dernier dans les rues du centre-ville de Caen.

Près de 300 associations étaient présentes et évidemment Handy Rare et Poly se devait d'y être :

- Pour être la vitrine de notre association, pour montrer que nous sommes là.
 - Pour représenter les familles touchées par le polyhandicap.
 - Pour répondre à d'éventuelles questions sur l'association.
 - Pour échanger avec d'éventuels futurs adhérents.
 - Pour présenter nos missions.
 - Pour échanger avec les autres associations.
 - Pour parler de notre expérience au cœur de l'association.
 - Pour communiquer avec d'autres associations qui pourraient nous aider dans nos missions et ainsi qu'avec d'éventuels prestataires pour nos futurs événements.
- Ainsi dès le matin nous étions installées sous le parasol dédié à Handy Rare et Poly, toujours heureuses de nous retrouver entre mamans et prêtes à représenter l'association.



« Notre manifestation « Place aux assos » qui a eu lieu le samedi 07 septembre 2024 a été notamment gâchée en fin de journée aux alentours de 18h00 par un petit orage mais surtout une pluie diluvienne et ce, pendant plus de 2 heures.

Cette météo de fin de journée ne nous a pas permis de faire notre moment convivial avec les associations et les élus de la Ville, ça a tout gâché car pour la 10^{ème} édition, nous avons mis les petits plats dans les grands, notamment avec quelques animations festives. Il était également prévu de faire une surprise à ma collègue Véronique Demazeau pour la remercier avant son départ en retraite de sa grande implication sur l'organisation de cette manifestation qu'elle pilotait depuis 4 années, c'était peut-être un signe pour lui dire que ça ne serait jamais pareil sans elle et la remercier ; je le prends comme ça et me rattache à cela.

Les conditions étaient compliquées pour remballer et reconditionner toute la logistique, notamment les 300 parasols que l'on a dû faire sécher pendant 3 jours dans un entrepôt de la Ville.

Cela nous a permis de faire un contrôle complet de ces derniers et nous n'avons constaté qu'une petite dizaine de parasols cassés.

Bref, pour cette 10^{ème} édition, beaucoup de contraintes logistiques dues aux conditions météorologiques et au temps passé mais le principal, c'est que dans l'ensemble les associations ont répondu présentes et ont été satisfaites de leur journée.

Cette édition restera gravée dans nos mémoires ».

Mathieu LEMARCHAND



A SAINTE URSULE CAEN

Après une intervention auprès d'une classe ST2S au printemps 2024, les enseignants du Lycée Sainte Ursule ont souhaité fédérer tous leurs élèves autour d'un projet commun durant l'année scolaire. Le thème choisi : le handicap et le sport. Leur objectif est que chaque élève rejoigne ce projet en fonction de ses capacités ou goûts (conception, organisation, publicité, participation sportive...) et réunisse des fonds pour l'achat d'un Hippocampe marathon qui sera offert à nos jeunes.

La rentrée au rythme des Jeux paralympiques

Si la rentrée effectuée, les terminales ST2S (Sciences et technologies de la santé et du social) du lycée Sainte-Ursule se rendront aux Jeux paralympiques. L'inclusion est un fil rouge de l'année.

Conquête des Jeux olympiques et paralympiques sur la tête Julie Cotroneo, Nina Ploot et Lou Palam présentent le projet sur lequel, avec les camarades de leur classe elles travaillent depuis le cours de l'année dernière. « Mercredi 4 septembre, nous irons à Paris, aux Jeux paralympiques. On prend le train le matin pour assister à des matches de basket-handicap, découvrir le village olympique, essayer des épreuves, aller en fan zone, sentir l'ambiance, et visiter le capitale. »

C'est la concrétisation mais aussi la poursuite du projet que les élèves de ST2S (Sciences et technologies de la santé et du social) se font tous les ans. « Il s'agit de projets de sensibilisation sur le santé. L'année dernière, c'était sur le tabac », poursuit Guillemine Ploot, étudiante de vie scolaire au sein du lycée Sainte-Ursule de Caen, situé dans le quartier de La Halle-Couvoisier.

Classes pilote et satellites

La rentrée est marquée par le sport et sur l'inclusion des personnes handicapées dans le sport », avec une dimension caritative. La classe, aujourd'hui, en terminale, annonce se mettre en lien avec l'association locale Handy Rare et Paris qui regroupe des familles avec enfants ou jeunes adultes polyhandicapés ou porteurs de handicaps rares.

La classe sera « pilote, et d'autres classes satellites prendront part au projet », poursuit Guillemine Ploot, avec Veronique Senechal, professeure de ST2S. Durant l'année, un tournoi de basket sera organisé. Pour faciliter la communication ou même la collecte des fonds, chacune des classes utilisera sa spécialité pour l'association, choisie, comme c'est régulièrement le cas à l'école des in-



Lou Palam, Nina Ploot et Julie Cotroneo, élèves de ST2S (après que toute leur classe, et entourées de Guillemine Ploot et Veronique Senechal du lycée Sainte-Ursule, travaillera sur le sport et l'inclusion des personnes handicapées, cette année. Direction des Jeux paralympiques des W4 associatives.

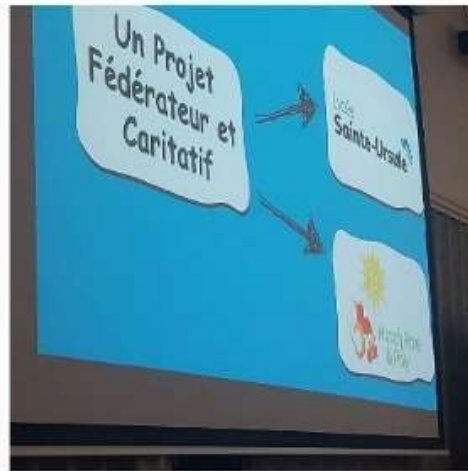
terlocutionnaires par les équipes et les élèves de cet établissement.

Des rencontres avec des personnes en situation de handicap, par exemple, sont aussi à organiser. Des pratiques du handi-

port peuvent être proposées de même que des possibilités de sensibilisation sur le thème qui amène tous ces lycéens et lycéennes de Sainte-Ursule. « C'est aussi un projet qui les aidera pour leur grand oral »,

soulignent les enseignants, insistant sur le fait que ce sont les élèves qui organiseront tout de A à Z.

Kevin VERGER



AU COLLEGE SAINTE THERESE A SAINT PIERRE EN AUGÉ

Lors des « Collégiales » des classes de troisième du collège

Avec Fabiola, Soline et Antoine de la Cour Antéol, nous avons présenté à la fois notre association mais aussi les divers sports pratiqués par nos jeunes. A la fin de l'année, les élèves ont fait une collecte pour faire un don à l'association. Ce dernier a été remis lors de leur gala de fin d'année.



Chaque année, nous recevons aussi de la part des centres de formation aux métiers para médicaux (Aide-soignant, AMP,...) des demandes afin de venir présenter les problématiques du polyhandicap. Des parents disponibles interviennent et échangent avec ces futurs professionnels sur leur expérience.



Le déménagement de Tatilo' ou check-lit pour survivre.



Ce week-end, la Tatilo' débarque à la maison. Après vous avoir dévoilé dans ce journal, il y a quelques mois, sa face cachée et son caractère bien trempé, profitons de sa venue en campagne rennaise pour vous présenter comment la Normandie envahit la Bretagne le temps d'un week-end.

Depuis quelques années déjà, la Tatilo' aime passer quelques jours de repos chez moi. Un temps de joie partagé entre elle et moi, loin de nos vieux parents qui prennent cette occasion pour partir en vadrouille, voir des amis ou vaquer à leurs engagements persos. Mais bien que la joie

soit partagée, il s'agit pour moi de me préparer.

D'abord et avant tout, briefier mes enfants de 4 ans et 7 mois : « Gabriel, Syméon, ce week-end Tatilo' arrive, elle va passer du temps avec nous, je compte sur vous pour être gentils, mais surtout patients avec elle ! »

Briefier le mari « Pierre, tu te souviens, samedi, ma frangine arrive, va falloir qu'on déplie le clic-clac »

Ledit clic-clac est dans mon *bureau-chambre d'amis-buanderie plus communément appelé **MA zone***. Et qui dit Ma Zone, dit « léger » bazar. Voici donc venu le temps de dresser ma « *liste de Choses à faire* » pour dégager mon espace, ma Safe-zone, mon bordel organisé, dans le but qu'il devienne accessible à la Tatilo' en vacances. Liste que j'élargis à la maison entière.



Dans mon bureau :

1/ Pousser l'étendoir à linge (accessoirement trouver un autre endroit pour faire sécher bodies, chaussettes et salopette – la question est où ?)

2/ Ranger mon bureau : éteindre mon ordi, enregistrer le travail en cours pour ne pas annoncer à mes clients lundi « bah j'ai tout perdu mais c'est à cause de ma frangine », retrouver le stylet de ma tablette sous ma tonne de croquis, ranger enfin mon appareil photo (ne pas oublier la carte mémoire insérée dans l'ordi), éteindre l'imprimante...

Bref faire genre que je suis une ultra maniaque de rangement et proposer un bureau dégagé pour que la Tatilo' puisse poser ses affaires : les habits de chaque jour bien accordés, le pull en plus « parce qu'on sait jamais », les 4 bas de pyjamas (pour 2 nuits) « parce que tu sais vaut mieux être plus prudents » et le sac à linge sale ! Mamouna veut me donner le moins de travail possible, mais elle oublie que j'ai deux gars qui plongent les mains et le nez dans le chocolat, la gadoue et qui sont les rois de la patouille. Si elle, elle a 3 machines par semaine, moi c'est deux par jour !



3/ Dégager ma table d'appoint pour qu'elle puisse y poser sa machine qui l'aide à respirer la nuit. *Tiens d'ailleurs, noter : monter une rallonge et une multi-prise pour brancher à la fois sa machine, sa bouteille d'eau déminéralisée pour ladite machine, et une lampe de chevet.* (Bah oui, la Tatilo' étant pisseuse la nuit, ça évitera qu'elle se prenne un mur en se levant ou qu'elle débarque dans la chambre de Syméon à 4h du mat').



4/ Déplier le clic-clac, retrouver le drap housse, l'alèse, la housse de couette qui ne vont QUE sur ce clic-clac et que je change de place à chaque fois que quelqu'un vient dormir à la maison parce que je ne trouve jamais le bon endroit adéquat pour le ranger. Se rappeler que, en fait, non pas besoin, j'ai les propres draps de la Tatilo' rangés quelques part.

5/ Et donc, sortir ses affaires. Nan parce que vous ne le savez pas, mais la Tatilo' elle a carrément SES affaires en permanence chez moi. En haut du placard de Gabriel (ça je sais où elles sont !) s'est un jour établi, sans que je ne m'en rende compte un énoooooooooorrme sac en tissu dans lequel je trouve : couette, oreiller à mémoire de forme 1 pour Madame, oreiller à mémoire de forme 2 pour les jambes de Madame, drap, couverture.... Bref des « petits » trucs qui ne prennent vraiment pas de place. « *C'est pour que tu aies tout sur place* » qu'on me dit... Mouais... Mamouna connaît surtout les manies de son extra-ordinaire fille, et ses fameux draps et autres accessoires incroyablement encombrants (les oreillers !) qui lui permettront de dormir le plus longtemps possible sans opérer plus d'appels nocturnes que je n'ai déjà avec mon Syméon de 7 mois.

6/ Vérifier le chauffage.

Salle de bain :

1/ Dégager le lavabo pour que Tatilo' puisse poser sa trousse de toilette, sa trousse de boucles d'oreilles, sa brosse à dents rechargeable, son sachet de cotons lavables, ses crèmes visage et son flacon de vernis à ongles !

2/ Y mettre une chaise pour les habillages/déshabillages.

3/ Sortir une serviette et des gants en plus et montrer à Gabriel que ce n'est pas SA serviette mais celle pour Tatilo'. Avis à bon entendeur....

4/ Prier pour que ce ne soit pas le week-end « Ragnagna » pour éviter à Gabriel la tentation de toucher aux trucs de filles qui traînent dans la salle de bain.



Rez-de-chaussée :

1/ Lui réserver une zone perso pour : son chargeur de téléphone, son téléphone, sa tablette (donc son chargeur de tablette), son livre, son pchitt-pchitt pour laver ses lunettes (*oui ça s'appelle un vaporisateur, mais chez nous, c'est pchitt-pchitt*), ses lunettes de soleil, ses chaussures, ses chaussons, son manteau, son écharpe et son bonnet, son sac à main, ses gouttes des yeux qu'elle réclame toutes les 3 heures !

2/ A la cuisine : dégager de la place pour ses boîtes Kriss-Laure, sa gourde, son fouet, sa serviette et sa pince à serviette.

3/ Au garage, dégager l'entrée pour y mettre le fauteuil, son sac de pluie.

4/ Rendre accessible les albums photos (sa passion préférée).

5/ Voiture : penser à mettre les sièges-auto des enfants à droite et à gauche pour que je puisse me glisser sur la place du milieu, Tatilo' passant sur le siège passager avant. (Plus facile pour sa motricité si on ne veut pas mettre 20 minutes à partir).

Bref vous l'aurez compris, quand la frangine débarque à L'Orée du Bois, c'est carrément le rangement de printemps de ma maison. De ma check-list, vous pourrez donc en déduire sa propre check-list pour partir 2 jours. Que dis-je, pour déménager. Parce que oui, qu'elle parte 2 jours ou 6 mois, le chargement est le même et pourrait s'apparenter à une recette de cuisine.

Pour partir en week-end, dans la valise de Tatilo' il vous faut : (Recette non contractuelle).

- 3 culottes + 1 pour les petits accidents (c'est l'équivalent du beurre + 1 noisette pour le plat)
 - 2 paires de chaussettes « *mais comme tu sais mieux que moi si l'orange ira mieux que la bleue avec sa tenue, je t'ai mis les 3* ». Merci Mamouna, 3 paires de chaussettes. Donc.
 - 4 bas de pyjama mais 1 seul haut (oui tout est logique)
 - 1 soutien-gorge, « *mais je t'en ai mis un 2^e car celui-là tu le mets au sale ce soir, ça n'ira pas avec sa culotte de demain* (un peu trop pointilleuse la Mamouna, mais c'est qu'elle est coquette jusque-là la Tatilo')
 - 1 pantalon
 - 1 robe « *si jamais il fait beau* »
 - Donc 1 collant
 - Non 2 collants du coup « *tu choisiras la couleur* »
 - 2 sous-pulls
 - 1 t-shirt
 - 1 pull
 - 1 gilet (pour la robe)
 - 1 brosse à dent
 - Le dentifrice
 - La crème
 - La lotion
 - La boîte à boucle d'oreilles (avec 8 paires hein ! « *Selon la couleur du collant que t'auras choisi avec elle !* »)
 - Le téléphone
 - Le chargeur de téléphone
 - La tablette (Merci l'asso, cœur sur vous ! Tiens faudrait voir à obtenir des mises à jour parce qu'on a plein d'appli plus compatibles. Vous pouvez faire un truc ?)
 - Le chargeur de tablette
 - Le support de sa tablette
 - Le sac à main avec : papiers d'identité, attache serviette, petites lingettes qui débarbouillent, lunettes de soleil, mouchoir, CB, carte de stationnement handicapé et sans doute encore plein de trucs dont j'ignore la présence.
 - L'énorme caisse noire pour la machine à respirer avec ladite machine, la bouteille d'eau déminéralisée, le câble, le carnet pour noter ses heures de sommeil (à ce propos, demander à maman à quoi ça sert), le crayon, le réservoir d'eau
 - Le crapouille (qu'on ne vous présente plus)
 - La sonnette et le bouton d'appel pour la nuit si soucis
 - Les chaussons
 - Les chaussures
 - Le tonic et boîtes Kriss-Laure pour son alimentation spécialisée
 - La gourde
 - Le manteau
 - La cape de pluie
 - Le fauteuil
 - Et Cerise sur le gâteau : les culottes ragnagna si besoin !
- Mettre le tout dans 3 sacs (minimum parfois on a plus) et placer le tout dans le coffre de voiture, 2h avant déchargement. Vider et réserver au frais dans le salon de la petite sœur, ravie d'accueillir sa frangine pour 2 jours. Déguster avec joie et tendresse. Recommencer l'opération 3 fois dans l'année. Savourer.

Léa

LE MAESTRO EST ARRIVE !



Il y a maintenant quelques années nous avons été conquis par la démonstration de cette invention. Par sa manipulation assez simple, il permettait à nos enfants **d'appréhender la musique autrement en étant acteurs sans instruments.**

Grâce au **Club Innerwheel Reine Mathilde** nous avons pu passer une commande. Malgré les difficultés de réalisation **Karinn Hébert et son équipe** sont arrivés au bout de leur rêve (et du nôtre) et **la remise du Maestro N°20** dans la chaîne de production a eu lieu.

Le Maestro **va maintenant partir dans les familles** de l'association afin que chacun découvre le **champ de ses possibilités.**

Merci à Karinn Hébert et son équipe d'avoir imaginé et réalisé ce bel instrument contre vents et marées.

La cerise sur le gâteau : ses composants sont « Made in Normandy »

Merci au Club Innerwheel Reine Mathilde de nous avoir permis de l'acquérir.



UN MAESTRO ? QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nous laissons la parole à ses créateurs :



« Pensé et conçu par des professionnels de la musique, le maestro est une expérience créative unique. Il permet, de façon ludique, intuitive et sans écran, de découvrir la musique et d'en partager les émotions et les bienfaits. Le maestro permet à tous les professionnels qui accompagnent les enfants et les personnes en situation de fragilité d'utiliser les effets bénéfiques de la musique active. »

Le maestro, pourquoi ?

A la lumière des neurosciences, la musique se révèle être capable de transformer notre cerveau et son fonctionnement.

Le maestro a été développé afin que chacun ait la possibilité de jouer avec la musique et de profiter de ses bienfaits, physiques comme psychologiques.

Le maestro facilite la relation en positionnant chaque utilisateur dans le rôle du chef d'orchestre, encourager à créer et à partager son univers musical.

Le maestro permet d'utiliser les effets de la musique pour :

- *Favoriser la relation, le partage et la socialisation*
- *Créer un moment de ressource et d'apaisement*
- *Développer les capacités d'écoute, de concentration*
- *Travailler la régulation émotionnelle*
- *Encourager le chant et stimuler le langage*
- *Stimuler l'imaginaire, la créativité*
- *Stimuler la mémoire et le raisonnement*
- *Renforcer le sentiment de compétence et de fierté »*



L'IME « Corentin Donnard » à Caen qui accueille plusieurs enfants de notre association a aussi reçu son maestro.

Ainsi pour certains, ce pourra être Maestro en classe et à la maison !



SALLE DE CHANGE MOBILE

Grâce à l'association ARPH (Association Ressources Polyhandicap Hauts de France) une salle de change mobile a vu le jour à Arras. Pourquoi pas à Caen, pourquoi pas dans toutes les villes de France ?

La ville d'Arras accueille la 1ère salle de change mobile de France : Handimobil ou Handiroom mobile.



Inaugurée le 04 avril 2024, cette salle de change de 12m², conçue à partir d'une caravane extensible, est équipée de sanitaires, d'une table de change et d'un lève-personne. Ce service est destiné aux personnes en situation de handicap utilisant des protections de continence.

Arras possède déjà une salle de change au beffroi. Sonia Allouani, maman de Liam, un garçon de 14 ans polyhandicapé et également Vice-présidente de l'association Ressources polyhandicap, veut aller plus loin et propose ce projet au budget participatif 2023.

Ce projet coûte environ 65 000€ avec la rampe d'accès et nécessite 8 mois de réalisation.



REMERCIEMENTS

Merci à Catherine Masereel, Delphine Dia, Aline Lebarc, Florence Cospain, Nadine Muller, Fabiola Esnouf, Carole Lambert, Céline Chauvin, Séverine Marquillié, Laurence Cera, Barbara Texier, Ghislaine de Rorthays, Bruno Chambon pour leur présence régulière au local.

Sans oublier Frédéric Raimbault, Jean-François Lambert, Xavier Vrielinck, Sylvie Espada, Laurence Chassagnant, Béatrice et Jean de Bagneaux, Pascale Brion, Martine Dicop, Nassima Ichir, Annette et Alain Vanstenberghe, Marie et Daniel Landon, Maryse et Daniel Jean, Pascale et Lionel Mango, Mathieu Lemarchand, et les parents qui ponctuellement, nous offrent leur aide ou participent à des réunions au profit de notre Association.

Merci à Fabiola Esnouf pour ses « trouvailles » de loisirs adaptés, Ghislaine de Rorthays et Nassima Ichir qui siègent en Commission des Droits à l'Autonomie à la MDPH, en CDCA, ainsi que Bruno Chambon investi dans d'autres commissions.

Merci à Isabelle Aureau pour ses séances de yoga solidaire au profit de notre association.

Merci à Antoine Herpin et Lionel Auzou pour leur fidélité, notamment dans les partages Facebook de notre actualité.

Merci à Romain Hubert et toute son équipe de bénévoles des Foulées de Castine-en-Plaine.

Merci à nos amies nantaises du club Agora Nantes 35.

Merci à Claude Jamelot qui continue à accueillir nos jeunes au boulodrome de Caen, le mercredi.

Merci au Foyer TEMPO de Douvres, l'IME C. Donnard, la MAS IKIGAÏ, l'IME et la MAS de Graye-sur-Mer pour la qualité des rapports que nous entretenons avec eux, dans un partenariat solide.

Merci au Conseil Départemental, à la Mairie de Douvres-la-Délivrande, pour leurs subventions et leur soutien.

Merci à la famille Corlet qui nous apporte aide et soutien en toutes occasions et en particulier pour l'impression de notre Journal semestriel.

Merci aux Associations qui pérennisent leurs actions et soutiens au profit d'Handy Rare et Poly depuis plusieurs années.

Merci aux donateurs privés, qui en toute discrétion, font preuve de très grande générosité.

Merci pour la confiance que vous nous accordez, tous.

Suivez notre actualité sur :



Handy Rare et Poly Caen



Handy Rare et Poly

notre site : www.handyrareetpoly.fr

ASSOCIATION HANDY RARE ET POLY

Association à caractère philanthropique déclarée à la Préfecture du Calvados



BULLETIN D'ADHÉSION / DON

Je désire soutenir l'action de l'Association et en être **ADHÉRENT SYMPATHISANT** :

Adhésion individuelle 35 € ou Adhésion couple 40 €

Et/ou je désire **faire un DON** à l'Association de **♥ 7 € ♥ 15 € ♥ 30 € ♥ 45 € ♥ 60 € ♥** €

Je suis moi-même parent d'un enfant handicapé et désire être **ADHÉRENT ACTIF** de l'Association (je bénéficie de ses services et m'engage à apporter une contribution d'activité, au moins une fois annuellement) :

Adhésion individuelle 35 € ou Adhésion couple 40 €

Je ne désire plus recevoir d'informations de l'Association.

Aux termes de l'article 200 du code général des impôts, non seulement les dons mais aussi les adhésions versées sans contrepartie ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% de leur montant, dans la limite de 20 % du revenu imposable.

La cotisation annuelle se paie au cours de l'année civile au titre de laquelle elle est versée.

Je joins mon règlement de € par chèque daté du (à l'ordre de l'Association **HANDY RARE & POLY**)

L'association me délivrera un reçu.

Je recevrai mon reçu fiscal par mail si mon adresse mail est renseignée sur ce bulletin** et si je coche la case

Nom de l'adhérent :

Prénom :

Adresse :

.....

**Mail :

J'ai eu connaissance de l'Association **HANDY RARE** et **POLY** par M. et/ou Mme

Signature*

Handy Rare & Poly
8 rue Germaine Tillion
- 14000 CAEN -
www.handyrareetpoly.fr

*Dans l'association **HANDY RARE ET POLY**, nous sommes particulièrement attentifs au respect de vos données personnelles. Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent.

Le Règlement Général sur la Protection des Données personnelles (RGPD) a pour vocation de mieux protéger vos informations personnelles, renforcer vos droits et vous apporter plus de visibilité sur les données que vous transmettez.

Nous nous engageons à sécuriser et à protéger rigoureusement les vôtres.

Si vous souhaitez continuer à recevoir nos informations, merci de nous retourner votre Bulletin d'adhésion **signé***.

Vous avez la possibilité de nous écrire à tout moment, par e-mail ou courrier postal, pour nous demander d'effacer vos données personnelles.

L'Association HANDY RARE et POLY est construite autour de femmes et d'hommes sensibles, exigeants, enthousiastes et énergiques.

Leur objectif, à travers cette association, est de faire comprendre aux institutions françaises, l'urgente nécessité d'une prise en charge de chaque personne polyhandicapée.

Pour qu'ils aient chacun un toit, avec une vie plus digne et pour que le regard de la société ne dévie pas devant eux.

Le polyhandicap touche tous les milieux, qu'ils soient sociaux, religieux...

L'Association HANDY, RARE et POLY est construite autour de mères et pères infiniment solides, d'un enfant qui ne peut vivre que par leur courage et leur détermination de chaque jour.

Pour ne pas briser des familles, pour les accompagner dans une vie qui ne s'arrête pas à l'enfance...

Association HANDY, RARE & POLY



« Le 1901 »

8, rue Germaine Tillion

14000 CAEN

02.31.74.07.08

handy.rare.et.poly@wanadoo.fr

www.handyrareetpoly.fr

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse ci-dessus.

Toute reproduction, même partielle, des dessins, photos ou textes contenus dans ce numéro est interdite sans l'autorisation écrite des membres du bureau de l'Association Handy Rare et Poly.

Le contenu des articles et témoignages de ce journal sont sous la responsabilité de leurs auteurs.

© Handy Rare et Poly.

Deux livrets à lire. Aux Editions CORLET. (Calvados)

Co-écrits par Sylvie Evrard Espada et Françoise Viennot.

Pour en savoir plus sur le Polyhandicap, pour connaître mieux les familles avec un enfant polyhandicapé.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'association pour acquérir ces ouvrages.



Ce journal a été imprimé par la Société CORLET IMPRIMEUR