

## Sport adapté : les entraînements se poursuivent



La section de sport adapté.

DR

La section Sport adapté, qui dépend du Côte de Jade Athlétic club, poursuit ses entraînements. Les licenciés, souffrant de handicaps mentaux, en ont besoin.

Sur le plan sportif, ils n'auront pas connu de reconfinement. La fédération française de sport adapté a obtenu un décret fin octobre leur permettant de pratiquer leur sport. Ces licenciés de clubs sportifs souffrent de handicaps psychiques ou mentaux, pas physiques.

À Pornic, la section sport adapté de Côte de Jade athletic club, compte 12 licenciés. Et, le vendredi soir, ils se retrouvent en toute fin de journée au stade Christophe-Ruer pour courir, faire un tour de piste, s'échauffer, s'entraîner aux 100 m, 200 m, 300 m, sauter des petites haies ou des obstacles... « Tous les cross, courses, compétitions sont annulés pour 2020, mais nous continuons les entraînements », explique Pascale Demé, responsable de la section qui l'anime avec trois autres entraîneurs, tous bénévoles. « Vendredi, c'était la reprise, vous auriez vu leur joie ! C'est très important pour eux de se retrouver au sein d'un club de sport. Pour eux, ce n'est pas seulement faire du sport, c'est le côté convivial du sport, c'est vital ! »

Ces licenciés sont âgés de 11 ans à 68 ans. Ils partagent leur quotidien dans un IME (Institut médico-éducatif) ou dans un Esat (établissement et service d'aide par le travail). Deux filles font partie de la section.

### S'adapter aux jeunes

Pascale Demé observe, depuis cinq ans, les progrès réalisés chez les uns ou les autres. Elle raconte cet enfant autiste qui désormais réussit à faire un tour de piste tout seul, ce qui était loin d'être acquis lorsqu'il est arrivé. « Je les vois heureux, les parents les voient plus épanouis aussi. » D'ailleurs, pour que ces jeunes se concentrent le mieux possible et pour éviter qu'ils « réagissent différemment », les parents sont invités à ne pas rester aux séances d'entraînement.

« Pour s'occuper de nos licenciés, il faut beaucoup de bienveillance, indique Pascale Demé. Il faut s'adapter continuellement, trouver le bon langage. Il faut employer les bons mots, être sûr d'être compris. Si un exercice ne convient pas à l'un, on se réadapte, on change pour être toujours dans la réussite du groupe. » L'année 2020 a été marquée par des exploits au sein de la section, par catégorie : l'un d'eux a été sacré champion de France et deux autres vice-champions de France.

Florence LAMBERT.