



# La Gazette

Trimestrielle n°65 - Printemps 2024

Edito

Je n'aurai qu'un mot, non deux ! MERCI et BRAVO

MERCI d'avoir été nombreux à répondre à notre appel pour témoigner de votre cheminement dans l'accompagnement de votre enfant.

BRAVO pour toute la route, souvent sinueuse et l'énergie sans cesse renouvelée.

Afin que le plus grand nombre puisse nous faire part de son expérience, nous vous proposons de maintenir la rubrique « Que sont-ils devenus ? » dans les prochains numéros de la Gazette.

N'hésitez pas, quand vous le souhaitez, à nous faire parvenir votre témoignage avec quelques photos.

Toute l'équipe de Neuf de Cœur vous souhaite de JOYEUSES FÊTES DE PÂQUES et un regain d'énergie en ce début de printemps.

Brigitte Popelin (membre du CA)

Sommaire



- P2 - 3 **Quoi de neuf ?**
- P4 - 17 **Que sont-ils devenus ?**
- P18-20 **Les jeux paralympiques 2024**
- P21 **À table**
- P22-23 **Vos petites annonces**
- P24 **Joyeux anniversaires**

## DON

En ce début d'année, un don de 3000€ nous a été fait par l'entreprise PSR.  
Merci pour cette généreuse initiative.

## REMERCIEMENTS

Depuis 28 ans, Neuf de Coeur accompagne des familles par son soutien moral et financier.

Parmi les messages de remerciements qui nous vont droit au cœur, nous voulions vous partager l'un d'entre eux qui est en parfait écho avec le thème de cette gazette.

*«Bonjour*

*Je tenais à vous exprimer ma profonde gratitude pour l'aide financière précieuse que vous avez généreusement offerte à Pablo. Votre soutien a été une bouée de sauvetage dans notre quête de permettre à Pablo d'acquérir la compétence vitale de la lecture et de l'écriture.*

*Ce défi apparemment fou d'apprendre à lire et écrire est bien plus qu'une simple étape pour Pablo. C'est un tremplin vers l'autonomie, une clé qui ouvrira des portes pour lui tout au long de sa vie. Votre contribution va bien au-delà d'une simple aide financière ; elle est un investissement dans l'avenir de Pablo, lui offrant les outils nécessaires pour réussir et s'épanouir.*

*Encore une fois, merci du fond du cœur pour votre soutien inestimable. Nous sommes véritablement reconnaissants de votre générosité et de votre bienveillance.*

*Avec toute ma gratitude».*

Famille DAGUZAN



## CAP MARTINIQUE

À l'occasion de la course transatlantique « Cap Martinique ». <https://cap-martinique.com/>, un voilier (Archambault A35R) sera sur la ligne de départ le 14 avril. Il portera les couleurs de Neuf de Coeur.

Voici les dernières informations en date données par les deux navigateurs, Christophe Bru et Michel Darnaudguilhem.

*«Dernière ligne droite. Demain, démâtage du bateau pour dernière vérification et installation d'une nouvelle girouette électronique.*

*Lundi prochain, sortie d'eau du bateau pour un carénage et pour la pose de la déco.*

*Il nous restera un dernier weekend pour peaufiner les réglages avant de tout installer à bord pour un départ vers la Trinité sur Mer au environs du 4 avril.*

*A partir du 6 avril, tous les bateaux doivent être au port de la Trinité, pour commencer les vérifications de tous les éléments de sécurité».*

Nous leur souhaitons bon vent!



## CYCLO JPP ...15ÈME ÉDITION

Le 7 juillet prochain se déroulera la 15ème édition de la course cycliste la «JPP». Un évènement toujours très attendu par les participants. Nous les espérons nombreux cette année encore.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du 15 avril.

Alors...ça vous tente?

<https://www.cyclo-jpp.com/>

## Que sont-ils devenus...?



*Pour beaucoup d'entre vous, vous faites partie des familles de Neuf de Coeur depuis plusieurs années.*

*Nous sommes toujours ravis d'avoir des nouvelles de vos enfants, pour certains devenus grands, de leur évolution, de leurs progrès...*

*Avec grand plaisir, nous avons reçu quelques témoignages que nous vous partageons.*

« Émilie est née le 11 juillet 1995. Elle a 10 jours lorsque les médecins nous annoncent une microcéphalie et une fœtopathie à cytomégalovirus. Lésions cérébrales graves possibles impactant la vue, l'ouïe, la motricité ainsi qu'un retard mental ! Le monde s'écroule pour nous et aucune lueur d'espoir de la part du corps médical français pour améliorer le devenir de cette petite fille tant attendue !

Et pourtant en 1997, nous lisons dans Paris Match un article sur le combat de Florence et JP Papin pour leur fille Emily. Ils suivent la méthode Doman, pratiquée à Philadelphie. Cette méthode très contestée par le corps médical, est basée sur un programme intensif avec des exercices répétitifs chaque jour ! Nous écrivons, la réponse ne se fait pas attendre, Jean Pierre Papin nous confie « Nous passons un peu pour des fous mais c'est la seule chose que nous avons trouvé pour aider notre Emily ... Si vous voulez vous joindre à nous, notre association « 9 de cœur » pourra vous aider financièrement ... ».

Bien sûr que nous voulons ... Pour notre Émilie aussi la médecine Française ne nous propose rien !

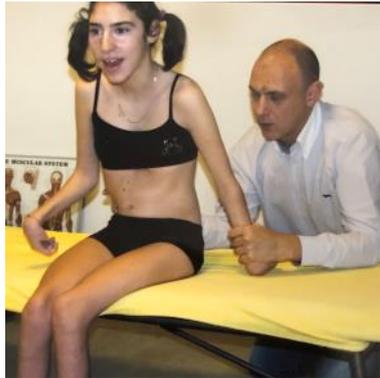
Tout va aller très vite ... En 1998 nous sommes intégrés au programme Doman ! De 1998 à 2009 nous nous rendrons 2 fois par an à Philadelphie pour rencontrer l'équipe de Doman ! Nous aurons la chance de travailler directement avec Glenn Doman. Émilie sort de sa bulle, elle apprend à lire, à écrire .... les crises d'épilepsie se font de plus en plus rares. L'espoir renaît...



En 2000 nous rencontrons le professeur Brucker à Miami et parallèlement aux instituts Emilie pratique le biofeedback 2 fois par an à Miami.

En 2010, la scoliose d'Émilie s'aggrave, les médecins français parlent d'arthrodèse inévitable dans les mois à venir, une opération lourde que nous redoutons !

Encore une fois le destin place Leonid Blum sur notre chemin. Emilie commence le programme ABR (Advanced Biomechanical Réhabilitation) pour mettre en place les exercices à réaliser au quotidien nous irons suivre des stages organisés par Leonid en Belgique 3 fois par an. En 2015 l'arthrodèse n'est plus d'actualité !



Depuis 2017 Émilie se rend en Pologne où elle peut bénéficier d'une rééducation adaptée et surtout utiliser le lokomat pour l'aider à marcher. Le biofeedback nous le pratiquons toujours à Montpellier avec Maria Trenado qui a été formée par Diana Diaz, elle-même formée par le professeur Brucker. En parallèle de toutes ces rééducations, Émilie suit une scolarité en milieu ordinaire, elle obtient son bac en 2016, suit des études de littérature comparées à la fac de Guyancourt.

Le rêve d'Émilie devenir écrivaine à part entière, elle écrit d'ailleurs depuis son plus jeune âge, deux livrets de poème, « Soleil de joie » et « Chocolat » puis un journal en 2020 « Tranche de vie ». En 2023 édition de son livre ABC du bonheur selon Émilie qui a déjà été vendu à plus de 300 exemplaires !

*« Je voudrais simplement préciser, que malgré mon handicap, je suis heureuse d'être là, sur cette terre, dans ce corps, dans cette famille. Heureuse de toutes les rencontres faites sur mon chemin de vie, qu'elles soient liées à mes prises en charge pour aller mieux, ou qu'elles soient juste de belles rencontres. Ces quelques textes illustrent des épisodes de vie et sont là pour témoigner de ma vitalité et de ma joie d'être en relation avec chacun, chacune et avec les êtres de la nature. Je vous souhaite une belle lecture et j'espère que vous me rencontrerez via mon écriture. »*

Voilà notre parcours avec Emilie, cela n'a pas été toujours simple mais nous avons eu la chance de rencontrer les bonnes personnes aux bons moments !

Et nous n'oublierons jamais l'aide de la famille Papin.

Émilie est avec nous 24h/24, nous continuons d'emmener Émilie en thérapie, en Pologne et pour des séances de biofeedback chez Maria Trenado.

Nous quittons la région parisienne pour une vie plus paisible en province pour essayer de trouver une solution pérenne pour l'avenir d'Émilie ...

Un habitat partagé peut être ... Si des familles de jeunes adultes sont intéressées par ce projet ... contactez-nous ! ».

(Merci à la famille WACH)



« Bonjour,

Voici Mila, qui vient de fêter ses 7 ans le mois dernier.

C'est une petite fille très agréable au quotidien et pleine de ressources.

Si on devait la décrire en quelques mots ce serait : amour, persévérance, détermination et joie de vivre.

Sa petite sœur Jade est sa première fan, elles sont très complices au quotidien.

Mila marche de façon autonome depuis quelques mois. Sa détermination la pousse à toujours aller plus loin et donner le meilleur d'elle même.

Cet hiver, elle nous a montré encore une fois que tout était possible.

Elle a expérimenté le ski debout pour la première fois grâce à

l'antenne Handicap de Risoul qui permet aux personnes en

situation de handicap, de skier debout grâce au « Gotoski », un appareil adapté, et conçu par Marco Gostoli.

Le papa de Mila a pu être formé en amont pour pouvoir guider Mila sur les pistes cet hiver en station.

Ce fût un moment très intense pour toute la famille. Mila a été épatante. Tout est possible quand on croit aux ressources de nos enfants.



Mila est une petite fille épanouie, très entourée par la famille, les amis, les rééducateurs, et les professionnels.

Elle va à l'école de quartier. L'équipe éducative met tout en œuvre en partenariat avec la famille pour l'aider à progresser.

Mila est scolarisée en milieu ordinaire.

Sa trisomie 21 n'a jamais été un frein et il y a beaucoup de bienveillance de la part de ses accompagnants. Ses camarades de l'école sont également très accueillants et l'entourent beaucoup, elle rate rarement un anniversaire !

Mila progresse bien, à son rythme dans les apprentissages. Elle parle, le Makaton l'a beaucoup aidé à entrer dans le langage et à favoriser la communication avec son entourage.

Le Makaton est un outil de soutien et d'aide à la communication et au langage.

Il rentre dans le cadre des outils CAA : communication alternative et augmentée qui emploie la parole, les

pictogrammes et la communication gestuelle.

Cette méthode s'adapte aux besoins de chacun en matière de communication.

Mila écrit aussi, décrit, fait ses propres choix, compte, et entre dans la lecture aujourd'hui, nous sommes si fiers de ce qu'elle accomplit au quotidien.

Nous nous formons également en parallèle depuis quelques temps en tant que parents au programme ADA (aide au développement et aux apprentissages). C'est un programme d'accompagnement basé sur la plasticité cérébrale, pour aider nos jeunes à poursuivre leurs progrès sur le plan cognitif et neurophysique.

Mila est une petite fille passionnée, elle adore la musique, les livres et l'équitation.

Elle est accompagnée depuis quelques années par Airelle, son équithérapeute qui la voit deux fois par mois durant des séances individuelles.



Notre petite boule d'amour croque la vie à pleines dents ! Mila adore explorer et découvrir le monde.

Les enfants, quels qu'ils soient, si on croit en eux et en leurs compétences, continueront à s'épanouir pleinement.

Et je terminerai avec ceci : avec beaucoup d'Amour, de Patience et de Bienveillance au quotidien, je peux vous assurer qu'on peut en graver des montagnes, et même les plus hautes, hein Mila ?

Croire au potentiel de chacun est essentiel pour progresser et lui permettre de s'épanouir et bien grandir.

Mila nous rend si fiers chaque jour, MERCI à elle d'être entrée dans nos vies ».

*(Merci à la famille HEDOIRE et TOPOLIANTZ )*

« Bonjour,

Diego est né prématurément, 7 semaines trop tôt. (41 cm et 1kg780!). Nous découvrons sa trisomie 21 le jour de sa naissance.



Le jour de sa naissance est aussi celui de sa première opération chirurgicale pour un problème à l'intestin (omphalocèle). S'en est suivi une semaine en réanimation puis cinq en néonatalogie avant de se faire à nouveau opérer à 2 mois et demi, pour une bride intestinale. Il a perdu beaucoup de poids. Ce n'est vraiment pas la grande forme.

A la naissance, Diego souffre aussi d'une malformation cardiaque (CIV) qui provoque de l'hypertension pulmonaire aigue. Pour pouvoir l'opérer, il faut qu'il atteigne le poids de 5kg, et il n'a vraiment pas d'appétit mais il faut aussi opérer ce Coeur avant ses 9 mois! Cette période est vraiment compliquée et stressante. Les mois suivants sont une succession d'hospitalisations, bronchites, anémie, transfusions, gastro, déshydratations sévères et de multiples examens avant de pouvoir l'opérer de cette malformation à l'hôpital Necker à Paris en août 2013. Une opération à cœur ouvert pendant 5 heures qui est un succès! L'hypertension pulmonaire disparaît complètement. Cependant, quelques mois plus tard sa cardiologue s'apercevra lors d'un examen de contrôle qu'il lui reste une petite fuite sur la valve aortique... On surveille...

Les mois qui suivent cette grosse opération sont encore compliqués et voient s'enchaîner gastro, bronchites, spasmes du sanglot qui font très peur, petites hospitalisations etc...

Bref, deux premières années de vie intense et pleines de rebondissements.

Aujourd'hui, Diego est toujours suivi mais va beaucoup mieux ! Il accuse seulement un retard de croissance certainement en partie dû à ses débuts difficiles.

Après cette période, on peut enfin sortir la tête de l'eau. C'est à ce moment là que nous tombons par hasard sur le site de l'association 9 de Coeur et que nous découvrons Pedro et Maïté et leur méthode ADA.

Nous les rencontrons pour la 1ère fois en juillet 2015. Nous les rencontrerons au mois d'avril pour la 15ème fois! Nous repartons "boostés" de chaque rendez-vous, avec un programme personnalisé à Diego et plein de bons conseils pour la vie au quotidien.

C'est grâce à cette méthode que Diego a su lire à l'âge de 6 ans! Le programme doit être fait chaque jour (exercices cognitifs et neuro physiques).



Diego va à l'école depuis ses 3 ans, il court, fait du vélo, du poney, de la natation, de la musique. Il va aux scouts depuis 2 ans et a même pu faire 2 camps de 2 jours l'été dernier. Nous étions très fiers.

Le quotidien de Diego est chargé entre ses prises en charge (orthophonie et psychomotricité), les suivis médicaux, l'école, les activités et le travail à la maison mais c'est important aussi de toujours le stimuler car sans activités, Diego pourrait vite tomber dans l'oisiveté, regarder la télévision des heures ou jouer à des jeux vidéos... et la frustration est difficile à gérer...

Aujourd'hui, Diego a 11 ans, nous préparons actuellement un dossier MDPH pour qu'il entre au collège en classe ULIS et on sait que ça va être très compliqué, il y a très peu de places et encore moins pour les enfants trisomiques que la MDPH préfère diriger le plus tôt possible en IME...

Nous remercions l'association 9 de Cœur pour son aide si précieuse et ses gazettes toujours pleines d'informations tellement utiles!

Merci! ».



*(Merci à la famille JOBARD)*

« Bonjour à toutes et à tous,

Juste une photo qui j'espère reflètera bien le chemin parcouru.

Commencé par Doman en 1997 alors que Bryan avait 7 ans et demi.

Le parcours continue aujourd'hui avec la méthode ABA.

Un long travail, un maintien à domicile, de grands progrès.

Âgé de presque 34 ans maintenant, le gros point noir reste l'épilepsie.

Une grande joie de pouvoir continuer à encourager Bryan chaque jour.

Un grand merci à Neuf de Coeur qui a largement contribué au bonheur de notre famille » .

*(Merci à la famille LOUARN)*



« Bonjour,

Marie a 37 ans. Elle est autiste. Depuis son plus jeune âge nous la stimulons au travers de diverses thérapies, dans l'unique but d'améliorer son quotidien et son bien être.

Elle a bénéficié de ses 5 à 11 ans, de la méthode TOMATIS.

En 1997-1998 nous avons découvert l'association Neuf de Cœur, qui nous a permis l'apprentissage de nouvelles méthodes. Et c'est ainsi que nous avons démarré le programme DOMAN aux

Etats-Unis, que Marie a pu suivre durant 4 années et qui lui a permis de beaucoup progresser.

C'est grâce à cette méthode que nous avons compris "le fonctionnement" de notre fille, et qu'elle nous a permis d'appréhender au mieux son autisme.

Au bout de 4 ans, Marie ayant grandi, il lui était plus difficile physiquement de suivre le programme. La marche étant devenue trop difficile pour elle, le fauteuil roulant était devenu inévitable.

C'est pourquoi, nous avons opté pour une méthode "plus en douceur" qui, à cette période, se montrait davantage adaptée à notre fille. C'est de cette manière que Marie a commencé le programme ABR (en Angleterre puis en Belgique), qu'elle a suivi pendant 12 ans.

En complément, elle faisait l'objet d'une prise en charge au centre AURICULA dans le sud de la France, qui lui permettait d'atténuer ses troubles autistiques.

En 2012, nous voilà partis en Espagne pour lui faire profiter de la méthode ESSENTIS qui développera et améliorera son physique. C'est une thérapie qu'elle poursuit encore aujourd'hui.

En parallèle, depuis 6 ans, Marie suit le programme BRAINMOOVE à Pleurtuit en Bretagne, qui lui permet une stimulation neuro-fonctionnelle.

Depuis 4 ans, elle est aussi suivie au centre d'hippothérapie EQUIPHORIA en Lozère, qui lui apporte une rééducation physique en douceur en utilisant l'animal (le cheval) au cœur du programme.

Cela fait 32 ans que nous parcourons la planète à la recherche constante de programmes pour améliorer le quotidien de notre fille. L'intégralité des thérapies ci-dessus évoquées, ont permis à Marie de progresser et d'atténuer considérablement ses troubles autistiques.

Nous sommes entièrement satisfaits du long chemin parcouru et nous remercions l'association Neuf de Coeur, sans qui rien n'aurait été possible ».



*(Merci à la famille FLANDROIS)*

« Bonjour la team Neuf de Coeur,

*J'ai condensé en 4 photos 13 années passées... Cela ne me rajeunit pas du tout...*

*Je vous laisse découvrir Lucie...*

*Petit souvenir avec Florence Papin, lors d'un concert au grand théâtre de Bordeaux, mais que le temps passe bien vite, à cette époque notre petite Lucie avait 7 ans... Et depuis un long chemin parcouru...*



*Lucie a franchi bien des frontières, celles de la Belgique, la Slovaquie, l'Angleterre, l'Espagne pour y faire diverses thérapies... Puis nous avons fait l'achat du NF Walker (exosquelette)...*



*Après de multiples thérapies Lucie a acquis un bon tonus musculaire, mais il y a un temps pour le travail et un temps pour rigoler, alors papa et maman ont organisé une soirée déguisée année 70...*



*Je ne marche et ne parle toujours pas mais papa et maman ne lâchent rien et consacrent une vie toute entière pour moi l'unique enfant, j'ai aujourd'hui 19 ans et le plus important aux yeux de mes parents est que je sois heureuse alors nous voyageons... Je me souviens que Emily adorait manger chez Paul et bien moi c'est prendre un bon bain de soleil... Je vous dis à bientôt pour la suite de l'aventure... Lucie Jolie...*



*(Merci à la famille CARRASCO)*

«Bonjour,

Elsie vit à la maison en permanence, elle joue de la guitare, lit beaucoup, dessine et peint. Elle continue les sessions de Brucker-Biofeedback, sa rééducation dans sa salle, fait du tapis de marche, du vélo elliptique.

Le mardi, elle va faire du cheval, le mercredi c'est médiathèque, le jeudi c'est piscine, le samedi c'est ateliers théâtre, art-thérapie, habilité sociale, chant, guitare, danse sur fauteuil.

Les autres jours, elle prend son scooter électrique pour des balades, elle m'aide au jardin, elle joue avec son chien.

Nous faisons partie de plusieurs associations, nous allons aux soirées ou journées qui sont proposées, elle reçoit des amis à la maison. En fait, nous bougeons sans arrêt, elle est toujours occupée, ne s'arrête jamais, se trouve toujours des activités.

Pour le moment ça fonctionne comme ça, j'espère que ca va durer, que je vais tenir le coup longtemps ».



*(Merci à la famille LÉVÊQUE)*

« Bonjour,

Léo est né prématurément en janvier 2000. Une échographie transfontanellaire a révélé deux semaines plus tard que son cerveau avait subi des lésions. Les médecins ont alors indiqué que, comme toutes les zones du cerveau étaient touchées, Léo serait débile, aveugle et sourd avec un très lourd handicap physique. Seules ses fonctions vitales étaient préservées.

Refusant de placer notre bébé dans un centre spécialisé, comme conseillé par le pédiatre de l'hôpital, nous l'avons sollicité en douceur avec des massages, de la musique et beaucoup d'attention.

Léo a développé la vue, l'ouïe, l'odorat et la parole avec quelques difficultés d'élocution. Il était un enfant très joyeux. La conséquence de ses lésions est une infirmité motrice cérébrale, c'est-à-dire que son handicap moteur a pour origine un défaut de fonctionnement du cerveau. Il ne pouvait pas utiliser ses jambes et avait de grosses difficultés avec son bras gauche. Une dyspraxie visuo-spatiale l'empêchait de se repérer dans l'espace.

Léo a réalisé de très nombreuses séances de kinésithérapie, d'orthophonie et d'orthoptie pendant plusieurs années.

Deux interventions de myoténofasciotomie réalisées par le Dr Nazarov à Barcelone en avril 2012 et février 2015 ont permis de limiter les contractures musculaires de Léo.

Léo a également réalisé du Biofeedback en 2014 et des stages de rééducation intensive au centre Essentis de Barcelone de 2013 à 2016.

Cependant, il était toujours très spastique et nous avons découvert ABR à Hasselt en décembre 2016. Léo ne fait plus d'autre rééducation que les exercices ABR depuis 7 ans. Cette méthode lui prend au moins 10 heures par semaine et les progrès sont lents mais visibles. Le corps de Léo se transforme encore alors qu'il a terminé sa croissance depuis quelques années. Son cou est sorti de ses épaules, sa cage thoracique s'est développée et son bras gauche s'allonge. Il découvre régulièrement des sensations dans de nouvelles zones de son corps.

Parallèlement à ces évolutions physiques, nous nous sommes battus contre les blocages de l'éducation nationale et de l'université. Le courage et l'intelligence de Léo lui ont permis d'être aujourd'hui étudiant en 2ème année de Master. Il réalise actuellement son stage de fin d'études.

Nous tenons à remercier Neuf de Cœur grâce à qui nous avons découvert ABR ».

*(Merci à la famille BARIL)*



« Emma est née lourdement handicapée à la suite d'une toxoplasmose contractée pendant ma grossesse. Elle est la seconde d'une fratrie de quatre. Les circonstances de l'époque ont fait qu'Emma est restée en internat de ses 9 à 12 ans et je vivais très mal cette séparation.

Et nous avons rencontré par hasard la famille Papin, en 2000, qui suivait alors la Méthode Doman avec Emily. Nous avons tout de suite, après un conseil familial (car Doman implique toute la famille), adhéré à ce projet complètement fou d'une rééducation à la maison par stimulations intensives. Accompagnés par une équipe d'une cinquantaine de bénévoles, nous avons commencé ce programme avec Emma, qui incluait du physique, de l'intellectuel et du physiologique. Emma fut un peu surprise de ce qui lui arrivait, et s'est montrée un peu résistante au début, car les journées Doman sont longues, très longues.

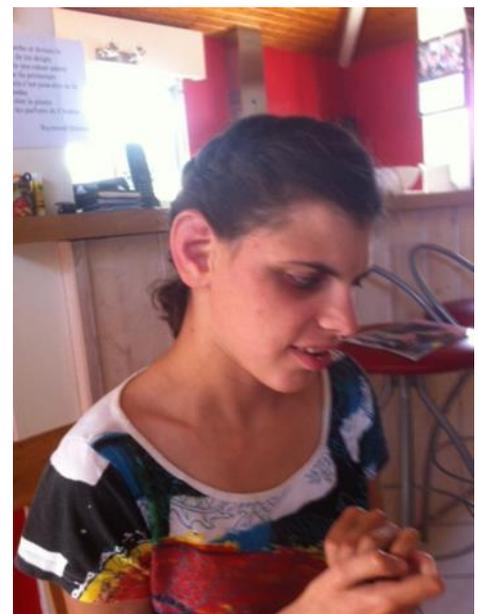
Mais Emma a rapidement fait des progrès, de complètement immobile lorsque placée au sol, elle a pu se déplacer seule à quatre pattes, et chaque petit progrès chaque jour était vécu comme une grande victoire. Mais ce qui a beaucoup changé avec ce programme était la façon d'appréhender notre fille, elle n'était plus la fille qui ne pouvait pas, mais la fille qui était capable de...!

Nous sommes allés 26 fois à Philadelphie avec Emma, et avons continué ce programme tant que les efforts investis en valaient la peine.

Puis, en 2013, nous nous sommes tournés vers l'ABR en Belgique, et chose incroyable, le corps d'Emma a changé, s'est développé, alors qu'elle était âgée de plus de 30 ans.

En 2016, Emma a perdu son Papa chéri, mon mari adoré et c'est cette femme extraordinaire qui m'a tenu la tête hors de l'eau, qui m'a fait comprendre pourquoi je devais me lever tous les matins et je lui en suis reconnaissante.

Il y a presque deux ans, Emma a trouvé une place à la MAS de Lanton, sur le bassin d'Arcachon, c'est un endroit merveilleux où Emma s'épanouit désormais. Nous sommes heureuses de nous retrouver régulièrement, il n'y a pas de régression, bien au contraire. Et elle continue sa vie, comme toute jeune femme de 36 ans ».



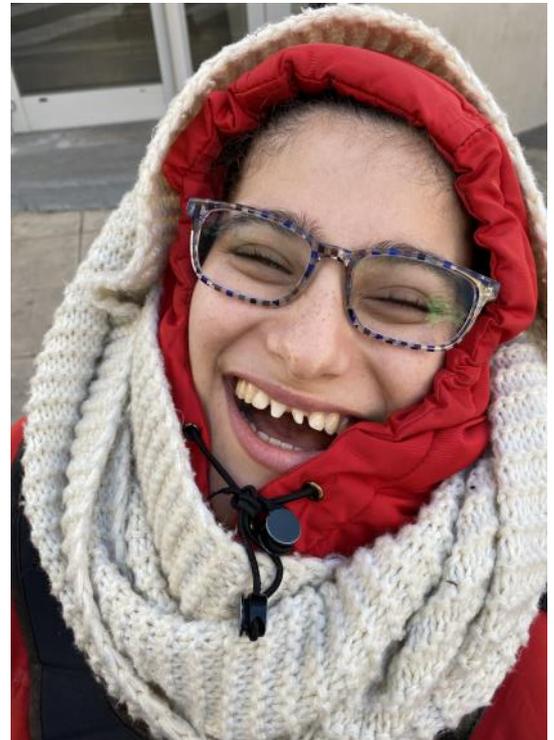
(Merci à Agnès SOULIGNAC, membre du CA)

« Marina a aujourd'hui 24 ans et se trouve dans un centre EAAP à Nice depuis 2015 au service d'accueil de jour.

Marina a beaucoup progressé dans les domaines de la communication grâce à l'équipe d'éducatrices qui s'occupe d'elle et à sa capacité d'apprentissage notamment de la LSF (Langue des Signes Française).

Marina est également suivie depuis 2017 par le service d'accueil et de soins pour les personnes sourdes de l'hôpital Pasteur de Nice.

Malgré les douleurs causées par sa spasticité et parfois des problèmes psychologiques, Marina garde son beau sourire, qui donne de la force à ses parents et à l'équipe soignante qui s'occupe d'elle ».



*(Merci à la famille MALARD)*

# LES JEUX PARALYMPIQUES DE PARIS 2024



Les Jeux Paralympiques de Paris 2024 se tiendront du 28 août au 8 septembre 2024, durant douze jours de fête pendant lesquels le monde entier célébrera les performances hors normes d'athlètes d'exception. Les Jeux, c'est du sport, mais tellement plus encore...

Quasiment tous les sites de compétitions seront identiques entre les Jeux Paralympiques et Olympiques, exceptés pour les épreuves sur route. Les épreuves paralympiques prendront place sur les mêmes sites que les épreuves olympiques.

Pour rappel;

XVIIe édition des Jeux Paralympiques

184 Comités Nationaux Paralympiques

23 disciplines ( le para cyclisme en comprenant deux : para cyclisme sur piste et para cyclisme sur route)

11 jours de compétition

549 épreuves

4 400 athlètes

+ 3 millions de spectateurs attendus

## LE CALENDRIER DES SPORTS PARALYMPIQUES

Pas question pour les para athlètes de commencer la compétition le jour de la cérémonie d'ouverture, le mercredi 28 août 2024. Les épreuves ne débuteront qu'à partir du 29 afin de laisser le temps à chacun de profiter de cette cérémonie d'ouverture qui s'annonce exceptionnelle, ensemble.

### Le 29 août, ça commence fort !

Dès le lendemain, le festival commence et commence fort avec onze para sports au programme dès le premier jour de compétition. Parmi eux, le rugby fauteuil qui débutera son tournoi de choc. Avis aux amateurs de sensations fortes ! Qui pour succéder à la Grande-Bretagne, vainqueur du titre aux Jeux de Tokyo en 2021 ? Une chose est sûre, les États-Unis, qui se sont inclinés en finale comptent bien prendre leur revanche.



### Des médailles dès le 1er jour

Pas une journée sans médaille aux Jeux Paralympiques ! Les premières larmes d'émotions couleront le 29 août sur les pistes du Vélodrome National de St-Quentin-en-Yvelines, où les chronos s'affoleront dès 11h le matin et couronneront les premiers champions paralympiques de Paris 2024. En début de soirée, place à l'émotion dans la spectaculaire nef du Grand Palais avec les premières finales du para taekwondo, ainsi qu'à la Paris La Défense Arena à Nanterre avec la Para Natation.

D'autres sites d'exception s'animeront en cette journée de grandes premières : les Invalides formeront un décor à couper le souffle aux archers pour les épreuves de para tir à l'arc, l'Arena Bercy avec le très attendu tournoi de basket fauteuil, mais aussi l'Arena Paris Sud avec pas moins de trois disciplines paralympiques regroupées sur une même zone : la boccia, le para tennis de table et le goalball. De quoi combler la faim de performances des spectateurs les plus affamés !

Pas de nouvelle discipline aux Jeux Paralympiques, mais le para badminton entamera à Paris les deuxièmes Jeux Paralympiques de son histoire dès le 29 août. Une jeune discipline paralympique qui a connu un grand succès à Tokyo et a couronné le Français Lucas Mazur, à suivre à l'Arena Porte de la Chapelle.



## De la Tour Eiffel à Roland Garros

Le vendredi 30 août s'ouvrira le tournoi de cécifoot, dans le plus parisien des décors, au pied de la Tour Eiffel. L'hégémonie brésilienne, équipe invaincue depuis l'entrée du cécifoot au programme paralympique en 2004 sera-t-elle enfin bousculée ? De la mythique Tour Eiffel à la non moins mythique terre battue de Roland Garros, il n'y a qu'un rebond, et les joueuses et joueurs débiteront le tournoi de tennis fauteuil le plus sélectif de la planète le même jour.

### 10 jours de para natation et de para athlétisme

Le para athlétisme (30 août – 8 septembre) et la para natation (29 août-7 septembre) nous réjouiront pendant respectivement dix jours d'épreuves, soit quasiment la totalité des Jeux. Largement de quoi nous faire vibrer et faire tomber de nombreux records ! Rapidité, force, explosivité, endurance : ce sont des sports parmi les plus emblématiques des Paralympiques. Au Stade de France : courses, sauts et lancers, à la Paris La Défense Arena à Nanterre : brasse, crawl et papillon, et partout, performances et spectacle en majesté.



### 2 week-ends de folie

Le 1er week-end des Jeux Paralympiques (31 août-1er septembre) proposera un programme d'une densité exceptionnelle avec pas moins de 16 para sports le samedi. L'occasion d'admirer les cavaliers effectuer leurs plus belles reprises dans les jardins du Château de Versailles et de se rendre du côté de Vaires-sur-Marne pour les épreuves nautiques de para aviron, puis le week-end suivant (7-8 septembre) pour celles de para canoë. Le spectacle sportif investira les rues de Paris avec le para triathlon. Départ pont d'Iéna le dimanche 1er et lundi 2 septembre, où les para triathlètes s'élanceront dans la Seine pour débiter leur épreuve.

En Seine-Saint-Denis, les courses de para cyclisme sur route prendront leur départ de Clichy-sous-Bois entre le mercredi 4 et le samedi 7 septembre, elles sillonneront le département et réjouiront les adeptes de vélo.

Enfin, le week-end de clôture (7-8 septembre) sera la dernière occasion de voir le para judo dans l'enceinte spectaculaire de l'Arena Champ de Mars et l'escrime fauteuil dans la non moins magique nef du Grand Palais.

<https://www.paris2024.org/fr/calendrier-sports-paralympiques/>

À table!



## Velouté de lentilles corail au lait de coco

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles corail
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 échalote
- 5 cm d'un brin de céleri
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 litre de bouillon de volaille
- 200 ml de lait de coco
- 1 tranche fine de citron confit, coupée en dés



### Préparation:

Epluchez les carottes, l'échalote, coupez-le pied et les feuilles vertes du poireau. Fendez ce dernier en deux, coupez le céleri puis lavez bien les légumes. Coupez les carottes en dés, le poireau en fines lamelles, le céleri en cubes et ciselez l'échalote.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites chauffer doucement, puis faites y revenir les dés d'échalote, de poireaux, de carottes et de céleri pendant 5 minutes. Versez ensuite 250 ml de bouillon de volaille et faites cuire à couvert pendant 15 minutes.

Au bout de ce laps de temps, ajoutez les lentilles corail, 750 ml de bouillon de volaille, le cumin en poudre et faites cuire 20 minutes, toujours à couvert.

Réservez 4 cuillères à soupe de légumes non mixés pour la déco dans un petit bol. Ajoutez le lait de coco et faites cuire 5 minutes supplémentaires.

Passez ensuite le tout au blender.

Servez, décorez des légumes non mixés et ajoutez quelques dés de citron confit.

Régalez-vous !

Vos petites annonces

À VENDRE :



Table à langer modèle ATHÉO, 1000€



Poussette marque JUDITTA, servie 15 jours, 1500€



Poussette NEW BUG, 800€

Contact: famille DUBOT-GUIBERT Céline

Email : guibert-celine@bbox.fr

Téléphone : 07.62.28.27.73

Région Loire-Atlantique (44)

## RECHERCHE :

Marina, 24 ans, agréable jeune fille polyhandicapée en fauteuil roulant, sourde et communiquant par ses propres moyens, et LSF (Langue des Signes Française). Ses parents recherchent **des bénévoles** à Nice (06) pour des sorties, jeux ou des activités de loisirs, mais aussi **des kinésithérapeutes et orthophonistes** sur Nice centre qui peuvent la recevoir ou se déplacent à domicile 2 à 3 fois par semaine.

Merci !

Contact: Famille MALARD

Email : ficko.mal@laposte.net

## RECHERCHE:

Un boîtier pour Neurofeedback.

Prix maximum 800€

Contact: Mme DUQUESNE

Tél : 09.53.84.22.09 (sauf le lundi)



## Joyeux Anniversaires...!

Tasha, Mohammed (6 ans), Mila, Alix, Mona, Nathan (7 ans), Clara (8 ans), Théophile (9 ans)

Loue, Yasmine, Charles, Naël, Alice, Sanel (11 ans), Eva, Sacha (12 ans), Adrien (13 ans), Romane, Adrien (14 ans), Fatoumata, Malo, Eléa (15 ans), Marc Aron (16 ans), Alexandre, Yanis, Valentin, Yoni (17 ans)

Sam, Yacine (18 ans), David, Cécile (19 ans), Jeanne (20 ans), Alexia (21 ans), Léo (24 ans)



Figurent ici, seuls les moins de 26 ans, bon anniversaire aux autres !