



La Gazette

Trimestrielle n°73 - PRINTEMPS 2026

L'Édito

En cette période printanière, pourquoi ne pas songer à améliorer votre "nid".

Vous trouverez dans cette Gazette les informations et les contacts pour préparer au mieux l'adaptation de votre logement.

Nous ferons aussi un tour d'horizon des médaillés des 50èmes Jeux Paralympiques d'hiver qui viennent de se dérouler en Italie.

Bravo à nos athlètes ainsi qu'à tous les bénévoles, qu'ils agissent dans le monde du sport ou tout autre domaine.

Souvent dans l'ombre, leur dévouement permet de créer du lien et de faire vivre de nombreuses associations.

Toute l'équipe de Neuf de Cœur vous souhaite de JOYEUSES FÊTES DE PÂQUES.

Brigitte Popelin



Sommaire

- P2 - 5** **Quoi de neuf ?**
- P6 - 14** **Adapter son habitat : conseils, aides et financements**
- P15** **Vos droits**
- P16 - 19** **Les Jeux Paralympiques**
- P20 - 23** **Vos témoignages**
- P24** **À table**
- P25** **Joyeux anniversaires**



Quoi de neuf ?

CRÊPES SOLIDAIRES

Durant l'année 2025, l'association « **Autour d'une crêpe** » présidée par Carol et Jean-Luc PLETAN, a soutenu Neuf de Coeur ainsi que d'autres associations humanitaires lors de plusieurs manifestations.

Le 9 janvier dernier, un chèque de **3665€** était remis à Jean-Pierre PAPIN, présent pour l'occasion.

Un très grand merci à l'ensemble des bénévoles également pour ce généreux soutien.

<https://www.asso-autourdunecrepe.com/>



TOURNOI DE GOLF ET BONNES CAUSES

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

BATIGOLF®

OCCITANIE 5^{ÈME} ÉDITION

📍 Golf International du Cap d'Agde

Soutient l'association

Fondée par
Jean-Pierre Papin
qui nous fera l'honneur
de sa présence

« Tous unis vers
un même but ! »
- Jean-Pierre Papin

Vous souhaitez associer votre nom ?
Prenez un départ, contactez Christilla !
06 15 76 49 98

La compétition annuelle BATIGOLF a pour objectif de réunir tous les acteurs de la construction pour une journée de golf conviviale dans des cadres privilégiés.

Depuis plusieurs années consécutives, le Bureau d'Étude d'Économie de la Construction **Alpha-i & Co** coorganise cette manifestation en collaboration avec le groupe **Caminarem**, un spécialiste des ressources humaines en Occitanie.

Cet événement caritatif permet aux participants de s'affronter sur le parcours de golf mais aussi de soutenir des associations locales.

Neuf de Coeur bénéficie ainsi d'un don de 1000€.

Nous remercions chaleureusement M. DONADEY (Alpha-i & Co) ainsi que M. PLANES (Caminarem) pour cette contribution.

Depuis l'an dernier, un partenariat a été signé avec Agora Managers Groupe qui a décidé d'être aux côtés de Neuf de Coeur.

Ainsi, 1288€ reviennent à l'association pour 2025.

« Quand les convictions se traduisent en actions

Depuis plus de 20 ans, Agora Managers Groupe fédère des managers partout en France autour d'un principe simple : créer des espaces d'échange entre décideurs d'une même fonction, pour faire évoluer leurs métiers dans un esprit de partage et d'intelligence collective.

Au-delà de cette dynamique professionnelle, nous sommes attachés à soutenir des initiatives qui donnent du sens à nos actions. Le partenariat avec l'Association Neuf de Coeur s'inscrit naturellement dans cette démarche.

En accueillant à plusieurs reprises l'association sur nos plateaux médias, nous avons découvert la réalité de son engagement et la portée concrète de ses actions sur le terrain. Autant d'éléments qui font écho à des valeurs que nous partageons : solidarité, utilité et attention portée aux autres.

C'est dans cet esprit qu'Agora Clubs a souhaité renouveler son soutien cette année, convaincu que ces actions méritent d'être accompagnées dans la durée.

Heureux de poursuivre ce chemin à vos côtés ».

Merci pour ce précieux soutien !

[Accueil - Agora Managers](#)

THÉÂTRE CH'TIMI

Le 20 mars, la troupe de théâtre de la région Boulonnaise **SYLVIE & COQ(S)** a donné une représentation caritative au profit de Neuf de Coeur dans l'espace culturel Philippe Noiret au Portel (62).

Pendant 1h30, le public, venu nombreux, a ri des mésaventures d'Eugène et Phonsine, un couple comme on les aime.

Un brin râleurs, souvent dépassés, ils sont toujours plein de bon sens enfin, quand ils ne « marchent pas sus l'tête » ! Entre un skateboard rebelle qui renverse Eugène sur le trottoir et une plainte à la police qui vire à la rigolade, nos deux compères n'ont pas fini d'en voir. Et lorsqu'ils se retrouvent impliqués, bien malgré eux, dans une affaire rocambolesque après le décès suspect d'un ami, on comprend vite qu'ils vivent dans un monde... où l'on marche bel et bien sur la tête !

Chapeau bas aux comédiens ainsi qu'à l'organisateur M.Thierry Dubois puisque la totalité des recettes de la billetterie revient à notre association soit 1795 €.



Adapter son habitat



Vous avez besoin d'apporter des modifications à votre logement mais vous ne savez pas par où commencer. Adapter votre logement à une situation de handicap peut s'avérer essentiel à votre qualité de vie.

Nous vous présentons dans ce dossier les différentes étapes pour vous aider au mieux dans votre projet.

Que signifie adapter son logement ?

Un logement est dit adapté lorsque ses caractéristiques correspondent aux capacités et aux besoins de son occupant et que celui-ci peut y **vivre en toute autonomie**.

Adapter son logement consiste à **réaliser des travaux ou installer des équipements spécifiques** pour répondre aux besoins particuliers d'une personne en situation de perte d'autonomie, qu'il s'agisse d'un handicap moteur, sensoriel, mental ou du vieillissement naturel.

Adapter votre logement à votre situation de handicap peut ainsi avoir pour principaux objectifs de :

- **favoriser votre autonomie** dans l'ensemble des gestes du quotidien (ex. : allumer la lumière, prendre une douche, préparer un repas) ;
- **faciliter votre accès** à certains espaces (ex. : cuisine, salle de bains, etc.) ;
- vous permettre de **circuler facilement** d'une pièce à l'autre de votre logement ;
- **sécuriser** votre environnement ;
- **prévenir les chutes ou les accidents domestiques** (ex. : chutes dans la salle de bain) ;
- vous permettre de **rester vivre chez vous** plus longtemps.

Voici quelques **exemples concrets de travaux d'adaptation** :

- **remplacer une baignoire** par une douche sans ressaut avec barres de maintien ;
- **installer un plan de travail réglable** dans la cuisine ;

- **mettre en place un lavabo accessible** en fauteuil ;
- **modifier la hauteur** des interrupteurs, poignées ou placards ;
- **poser un monte-escalier ou un ascenseur privatif** dans une maison à étages.

Quelles sont les étapes clés pour adapter votre logement ?

1) Faire réaliser un diagnostic personnalisé de vos besoins d'adaptation

Avant de vous lancer dans des travaux d'adaptation, il est recommandé de **faire une évaluation approfondie de vos besoins d'adaptation** (accès aux sanitaires, circulation intérieure sans obstacle, sécurisation des cheminements extérieurs, automatisation des volets, etc.) et d'**identifier des solutions évolutives** qui peuvent s'adapter à vos besoins futurs afin de :

- définir précisément les travaux à réaliser ;
- garantir votre sécurité ;
- optimiser votre autonomie.

Ce diagnostic peut être réalisé par :

- un **ergothérapeute** ;
- un **conseiller France Rénov'** ;
- un **architecte spécialisé**.

Pour garantir la réussite de votre projet d'adaptation, éviter des installations peu pertinentes ou mal adaptées à votre situation, il est recommandé de **faire appel à un ergothérapeute pour établir un diagnostic des aménagements et des travaux** pertinents à faire. Son intervention n'est pas gratuite, pensez à demander un devis auparavant.

Expert de l'autonomie et de l'adaptation, l'ergothérapeute intervient auprès des personnes en perte de mobilité ou atteintes de handicaps divers afin d'évaluer leurs capacités et leurs besoins spécifiques.



L'ergothérapeute est en mesure de :

- **évaluer vos besoins** : analyse de vos capacités motrices et cognitives dans votre cadre de vie pour déterminer les ajustements nécessaires ;
- **effectuer des préconisations d'aménagements** : proposition de modifications adaptées du logement (barres d'appui, plans de travail abaissés, modification des circulations, installation d'un monte-escalier, etc.) ;
- **préconiser des choix d'équipements** : recommandation d'aides techniques (monte-escalier, douche adaptée, domotique, etc.) ;
- **appuyer vos demandes de financement** grâce à un rapport d'évaluation personnalisé ;
- **travailler avec vous et les professionnels** retenus pour exécuter les travaux : conseils et accompagnement pour faciliter l'intégration de solutions adaptées.

2) Obtenir les autorisations nécessaires

Si vous êtes locataire :

Que vous soyez **locataire** d'un logement privé, social ou intermédiaire, **vous ne pouvez pas réaliser des travaux d'adaptation dans votre logement sans obtenir l'accord de votre propriétaire (bailleur)**, et ce même si votre situation le nécessite.

Votre propriétaire est libre d'accepter ou de refuser votre demande d'autorisation de réaliser des travaux.

Si vous êtes propriétaire :

Depuis le 31 décembre 2020, **chaque copropriétaire bénéficie d'une autorisation de droit** pour faire réaliser, à ses frais, des travaux d'accessibilité de leur logement aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite affectant les parties communes ou l'aspect extérieur de l'immeuble (exemples : mise en place d'une rampe d'accès, d'un monte-escalier, d'un ascenseur).

Vous devez néanmoins :

- **notifier au syndic une demande d'inscription d'un point d'information à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale** avec un descriptif détaillé des travaux envisagés ;
- **fournir un descriptif précis des travaux** (nature, implantation, durée et les conditions d'exécution des travaux envisagés, éléments essentiels de l'équipement ou de l'ouvrage) assorti d'un plan technique d'intervention et, le cas échéant, d'un schéma de raccordement électrique, ainsi que de tous les éléments nécessaires à la compréhension des travaux prévus.

Attention à défaut de notification au syndic et de transmission de ce descriptif détaillé des travaux, le point d'information ne pourra être inscrit à l'ordre du jour de l'Assemblée générale.



3) Demander les financements

La réalisation de travaux d'adaptation du logement suppose souvent un investissement important. **Plusieurs aides, dispositifs bancaires ou solutions fiscales peuvent vous permettre de financer le coût de vos travaux** et de diminuer votre reste à charge :

- **prenez le temps d'identifier et de vérifier votre éligibilité aux différents dispositifs existants grâce aux simulateurs** proposés sur les sites institutionnels en fonction de votre projet, de votre profil ou de celui de votre proche en situation de handicap (âge, ressources, reconnaissance du handicap, etc.) ;
- **examinez les possibilités de cumuls entre les aides financières et les dispositifs de financement bancaires** ;
- **constituez vos dossiers de demande d'aides ou de prêts**, en veillant à joindre les justificatifs demandés (ressources, devis, plan de financement, certificat médical le cas échéant, etc.) ;
- **anticipez les délais d'instruction**, qui varient selon les organismes (de quelques semaines à plusieurs mois).

Renseignez-vous sur les modalités de versement des aides : certaines sont versées en une fois, d'autres en plusieurs temps ou uniquement sur présentation de la facture finale.



4) Rechercher des professionnels reconnus

Il est fortement recommandé de faire appel à des **professionnels labellisés** :

- « **Handibat** » pour la Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment (CAPEB) : référence dans le secteur du bâtiment en matière d'accessibilité pour les PMR et personnes handicapées, cette marque regroupe des artisans et des sociétés engagés en faveur de l'accessibilité.

<https://hbdeveloppement.fr/>

- les « **Pros de l'accessibilité** » pour la Fédération française du bâtiment (FFB) : cette marque regroupe les professionnels de la construction et de la rénovation en matière d'accessibilité et de maintien à domicile pour les personnes handicapées et les seniors.

<https://www.travaux-accessibilite.lebatiment.fr/particuliers>

Faire appel à des entreprises certifiées facilite l'obtention d'aides.

5) S'informer et se faire accompagner

De l'évaluation des besoins jusqu'à la réalisation des travaux, de nombreuses personnes compétentes sont en mesure de répondre à vos questions, vous conseiller et vous orienter vers les bons interlocuteurs en matière d'accompagnement, de diagnostic ou de financement.

Rapprochez-vous d'un espace France Renov' pour bénéficier d'un accompagnement gratuit et personnalisé. Les conseillers France Renov vous aident **gratuitement** à :

- élaborer à votre projet ;
- trouver des aides financières ;
- choisir les professionnels compétents ;
- vérifier la pertinence des devis et la conformité des travaux vis-à-vis des exigences réglementaires.



<https://france-renov.gouv.fr/espaces-conseil-fr/recherche>

À titre d'exemple, parmi les **autres interlocuteurs** que vous pouvez solliciter pour **obtenir des réponses à vos questions** sur différents sujets (réglementation, financements possibles, etc.) et **bénéficier d'un accompagnement dans vos démarches** :

- l'agence départementale pour l'information sur le logement de votre lieu de résidence ([ADIL](#)) ;

<https://www.annuaire-administration.com/adil/>

- le centre communal ou intercommunal d'action sociale ([CCAS, CCIAS](#)) ;

<https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/ccas>

- la maison départementale des personnes handicapées ([MDPH](#))

https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/maison_handicapees

- la maison départementale des solidarités ([MDS](#)) ;

<https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/mds>

- la maison départementale de l'autonomie ([MDA](#))

<https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/mda>

Les agences départementales d'information sur le logement vous informent sur les aides disponibles dans votre région et vous guident dans vos démarches juridiques, financières et fiscales. Elles apportent un conseil gratuit, neutre et personnalisé sur toutes les questions de logement.

Comment financer les travaux d'adaptation de votre logement ?

1) Quelles sont les principales aides publiques ?

⇒ **La prestation de compensation du handicap (PCH) : une aide de la MDPH**

Versée par la maison départementale des personnes handicapées (MDPH), la prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière qui permet de compenser la perte d'autonomie des personnes handicapées dans leur vie quotidienne et sociale.

La PCH (élément 3) peut vous aider à financer totalement ou partiellement des travaux d'aménagement du logement :

- adaptation d'une salle de bain ;
- installation de rampes d'accès ;
- élargissement des portes ;
- installation de domotiques spécifiques...

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/aides/la-prestation-de-compensation-du-handicap-pch>

À savoir !

En cas d'évolution prévisible du handicap, il est possible d'anticiper les travaux d'aménagement afin de prévenir la perte d'autonomie. Cette évolution doit être prévisible dans un délai inférieur à un an et attestée médicalement.

⇒ **MaPrimeAdapt' : une aide de l'Anah pour financer des travaux d'adaptation**

MaPrimeAdapt' est une aide financière proposée par l'Agence nationale de l'habitat ([Anah](#)) qui s'adresse aux personnes en situation de handicap justifiant d'un taux d'incapacité d'au moins 50 %, sans condition d'âge .

Elle peut vous permettre de **financer différents travaux** :

- **d'adaptation** : mise en place d'un lavabo adapté, rehausse des toilettes, etc. ;
- **et de mise en accessibilité dans et à l'extérieur de votre logement** : création d'une rampe d'accès, amélioration de la circulation intérieure, élargissement de passages, élargissement ou aménagement d'un parking...)

Le montant de cette aide dépend du montant des ressources de votre foyer.

<https://www.anah.gouv.fr/>

⇒ Le prêt à l'amélioration de l'habitat (Pah)

Proposé par la Caisse d'allocations familiales (**Caf**) ou la **MSA** (Mutualité sociale agricole), le prêt à l'amélioration de l'habitat (**Pah**) vous permet de **financer des travaux d'amélioration y compris d'accessibilité** visant à faciliter votre autonomie.

Cumulable avec d'autres dispositifs de financement, ce prêt à taux réduit peut vous permettre de **couvrir au maximum 80 % des dépenses prévues pour les travaux, dans la limite du plafond prévu.**

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1616>

<https://www.msa.fr/lfp/logement/pre-amelioration-habitat>

2) Quels sont les dispositifs de financements bancaires et fiscaux ?

⇒ Les prêts bancaires

En complément des aides publiques, les établissements financiers proposent **deux types de prêts qui permettent de financer à la fois l'achat du logement et des travaux** lorsqu'ils sont inclus dans le projet initial : **le prêt d'accession sociale (PAS) et le prêt conventionné.**

Sous réserve de remplir les conditions, ces deux prêts peuvent notamment **vous permettre de financer des travaux** :

- **d'adaptation** dont des travaux de mise en accessibilité pour
 - ◇ élargir les portes,
 - ◇ supprimer des seuils de portes, des marches,
 - ◇ ajouter des rampes,
 - ◇ modifier la salle de bain pour remplacer une baignoire par une grande douche de plain-pied,
 - ◇ etc. ;
- **d'amélioration de l'habitat** ;
- **d'agrandissement de votre logement** par extension ou surélévation ;
- **d'amélioration de la performance énergétique** globale.

À noter : lorsque le prêt finance des travaux, ceux-ci doivent être finis dans le délai de remboursement du prêt.

Ces prêts sont **cumulables avec d'autres financements.**



⇒ **Les aides fiscales**

Sous conditions de niveaux de handicap et de revenus, vous pouvez **bénéficier, d'aides fiscales, sous forme de « crédit d'impôt »** pour certains travaux d'accessibilité ou l'achat d'équipements spécifiques (ex. : monte-escalier, siège élévateur, douche à l'italienne) :

- spécialement conçus pour l'accessibilité du logement ;
- ou permettant l'adaptation du logement au handicap ou à la perte d'autonomie.

Cet avantage fiscal vous concerne si :

- votre logement constitue votre résidence principale.
- vous êtes domicilié fiscalement en France.
- vous êtes propriétaire, locataire ou occupant à titre gratuit du logement.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10752>

3) Quelles sont les aides complémentaires ?

⇒ **Les aides des collectivités territoriales**

Certaines communes, départements ou régions proposent des subventions ou des prêts spécifiques pour les travaux d'accessibilité ou d'amélioration de l'habitat. Définies localement, les modalités (montant, conditions d'attribution) varient selon la collectivité.

Rapprochez-vous de votre mairie ou de votre conseil départemental ou régional pour connaître l'existence des dispositifs locaux.

⇒ **Les aides des mutuelles, des assurances**

Selon votre profil, d'autres acteurs peuvent vous soutenir financièrement comme :

- **les mutuelles** : certaines peuvent participer au financement de travaux d'accessibilité, notamment sur le reste à charge, si les aides obtenues (ex. : aides de l'[Anah](#), de la [MDPH](#)) ne couvrent pas la totalité des frais ;
- **les assurances** : certaines assurances peuvent prendre en charge certains frais d'adaptation du logement notamment pour une personne en situation de handicap, victime d'un accident causé par un tiers.

Pour bénéficier de ces mesures, rapprochez-vous de votre conseiller habituel ou du service social de l'organisme concerné.

Sources :

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>



Il existe également la possibilité de solliciter la **fondation LEROY MERLIN** qui peut vous accompagner dans votre projet :

La Fondation vous accompagne :

- Dans vos démarches administratives et la recherche de financements.
- Pour vous conseiller sur le choix des matériaux et les demandes de devis.
- En complément des aides publiques obtenues, la Fondation peut vous accorder une dotation pour contribuer au reste à charge, dans la limite de 10 000€.

<https://www.fondationleroymerlin.fr/la-fondation/>

Handicap, perte d'autonomie

Faisons équipe pour vous permettre de vivre durablement chez vous.

Kamel et la chambre de grand

Quand Kamel, 9 ans, handicapé moteur de naissance, est dans son institut spécialisé, il est souvent tout sourire. Car ici, tout est pensé pour le handicap, alors il se sent libre malgré le fauteuil. A la maison, c'est l'inverse. Son fauteuil ne passe pas dans les couloirs, impossible de placer un lit médicalisé dans sa chambre : alors il dépend tout le temps de papa ou maman. Conseillés par Priscilla et Thomas du magasin de Valenciennes, ses parents ont trouvé des solutions : la chambre de Kamel est désormais vraiment faite pour lui.

Découvrir

⚡ COUP DE TONNERRE À LA MDPH !

CE QUE TU NE SAIS PAS ENCORE ! ↓



ALERTE MDPH : LA FIN DU PARCOURS DU COMBATTANT ? ⚡

Une grande réforme de simplification arrive pour **EN FINIR** avec les dossiers à refaire tous les 2 ans (voire tous les ans) !



CE QUI CHANGE CONCRÈTEMENT EN 2026

1

NOTIFICATIONS PAR CYCLES SCOLAIRES 🏫

- Fini les droits qui s'arrêtent en plein milieu de la primaire.
- Une décision = **un cycle entier** (Maternelle, Élémentaire, Collège ou Lycée).
- Moins de dossiers... plus de sérénité ! 🍷 😊

2

L'AAEH « À VIE » 🏠

- Pour les handicaps **NON évolutifs**.
- AEEH de base accordée jusqu'aux 20 ans de l'enfant, en une seule fois.

3

ZÉRO RUPTURE DE DROITS 🔄

- Si tu déposes ton renouvellement 4 mois avant la fin, tes aides **continuent automatiquement**, même en cas de retard MDPH.



POUR LES ADULTES

- **Allongement de la durée** pour : **AAH, RQTH et CMI**.
- Fini les ruptures de droit entre deux dossiers. 👍



C'EST POUR QUAND ?



DÉPLOIEMENT NATIONAL À PARTIR DU 1^{ER} AVRIL 2026 !

- Nouveaux formulaires simplifiés pour la rentrée prochaine.



EN CLAIR : moins de paperasse, plus de continuité, et enfin un vrai soulagement pour les familles ! ✨

<https://soshandicap.com/mdph-18-mesures-pour-simplifier-lacces-aux-droits-en-2026/2509/>

Les Jeux Paralympiques hiver 2026



Les Jeux Paralympiques d'hiver de Milano Cortina 2026 ont eu lieu du 6 au 15 mars derniers.

L'équipe de France y a été représentée par **13 athlètes** dont ses deux porte-drapeaux Cécile Hernandez et Jordan Broisin.

Engagés dans quatre des six disciplines au programme, ils ont gagné **12 médailles**, exactement comme quatre ans plus tôt à Beijing 2022.

Découvrez la liste de tous les Français qui ont gagné une médaille lors de ces derniers Jeux Paralympiques.



Médailles d'or : 4

♦ **Cécile Hernandez** - Para snowboard

- Snowboard cross femme



- ◆ **Arthur Bauchet** - Para ski alpin -
 - Super combiné hommes, catégorie debout
 - Slalom géant hommes, catégorie debout



- ◆ **Karl Tabouret** - Para ski de fond
 - 10 km départ intervalle classique hommes



Médailles d'argent : 4

- ◆ **Aurélie Richard** - Para ski alpin
 - Descente femmes catégorie debout
 - Super-G femmes catégorie debout
 - Super combiné femmes catégorie debout



- ◆ **Arthur Bauchet** - Para ski alpin
 - Descente hommes catégorie debout



Médailles de bronze : 4

- ◆ **Jules Segers** - Para ski alpin
 - Super G hommes catégorie debout



- ◆ **Benjamin Daviet** - Para ski de fond
 - Sprint classique hommes catégorie debout



- ♦ **Aurélie Richard** - Para ski alpin
 - Slalom géant femmes catégorie debout



- ♦ **Anthony Chalençon** - Para ski de fond
 - 20 km départ intervalle libre homme catégorie déficients visuels



Respect et félicitations à tous les athlètes de toutes nationalités pour leur détermination, leur force et leur courage.

Cette 50ème édition des Jeux Paralympiques est l'occasion de rappeler le chemin parcouru par le mouvement paralympique et son rôle dans le changement de regard sur le handicap.



Mme Anne GAUTIER, famille de Neuf de Coeur nous fait part du séjour handiski organisé dernièrement par son association « Agir Ensemble Contre l'IMC »

« Pendant 5 jours, Soren, Timéo, Soline, Iris et Valentin ont pu dévaler les pistes de ski debout sur la GoToSki.

Et pourtant ces enfants, qui âgés de 8 à 18 ans sont tous handicapés moteur ...

Leurs familles viennent de toute la France, de Bretagne en passant par la Bourgogne, de la région parisienne ou même de Loire Atlantique... Ces familles sont adhérentes à l'association Agir Ensemble Contre l'IMC qui a organisé avec Les Amis d'Alonso ce séjour inoubliable.

Grâce à un partenariat avec l'association ADAPACC de Fabienne Durand, professeure de l'université de Perpignan en Stapps Activités Physiques Adaptées, les enfants ont pu skier accompagnés par 14 étudiants fraîchement formés à la GoToSki...

Un double bénéfice : les enfants ont pu expérimenter le dispositif, et les étudiants se confronter à la réalité de leur futur métier.

Les progrès escomptés : un meilleur équilibre, une meilleure posture, des sensations nouvelles ...



Entre le plaisir de la glisse et la fierté de descendre au milieu des autres, la GoToSki est un outil aussi inclusif que thérapeutique pour ces enfants. Ils ont pris les mêmes remontées mécaniques que les autres ...

Les familles qui pour la plupart venaient pour la première fois à la montagne, ont pu skier ensemble avec les fratries ... Les enfants ont été applaudis à la fin du séjour.

Les après-midis ont été consacrés à la balnéothérapie, une eau à 33° dans laquelle enfants et adultes se glissaient avec délice...

Laura et Clara, enseignantes en Activités Physiques Adaptées ont aidé les enfants à se relaxer pour se préparer à la séance de ski du lendemain matin !

Permettant également aux parents de se relaxer eux aussi ! Les adultes ont eu droit à un massage pour se rebooster après ce séjour riche et inclusif mais pas toujours de tout repos pour les parents !

Le dernier soir, nous sommes tous allés au restaurant entre copains comme tout le monde !



Et voici ce que disent les familles de ce séjour :

Témoignage de Nathalie Papin, maman de Soren

« Nous sommes partis dans les Pyrénées avec pleins d'incertitudes.

La montagne, c'est une découverte totale pour Soren, 10 ans.

Comment allait-il appréhender toutes ces nouveautés? Le froid, la

neige, le vent, la glisse, les vêtements de ski, le casque, les

chaussures, le bruit des ski sur la neige, le fait de devoir tenir debout

avec tout cela sur un appareil inconnu, les nouveaux

accompagnateurs, etc...

La 1ere série de descente a été compliquée. On a bien senti la peur, la

panique même dans l'attitude de ce petit garçon non oralisant.

Et puis, les choses se sont décantées tranquillement au fil du temps.

Nous avons fait confiance à l'équipe de l'Antenne Handicap.

Soren a commencé à apprécier les descentes en fauteuil, puis à notre

nouveau debout avec le GotoSki.

La découverte de la montagne a été une vraie belle aventure sportive et

humaine, grâce à l'association Agir Ensemble Contre l'IMC.

Partir entre familles qui se comprennent, c'est une vraie bouffée

d'oxygène. On n'a pas besoin de se justifier ou d'expliquer sans cesse.

L'entraide est juste naturelle. Le complément de la balnéo les après midi

a été un vrai plus.

Mon seul bémol, sur le séjour serait pour cette session de ski qui a dû être annulée, pour cause de mauvais temps. J'aurais

vraiment aimé voir le progrès sur les descentes suivantes.

La semaine qui a suivi le séjour, nous avons un petit garçon vraiment très en forme, comme reboosté. Sa marche a retrouvé

une fluidité que nous n'avions pas vu depuis un bon moment ! ».

La découverte de la montagne a été une vraie belle aventure sportive et

humaine, grâce à l'association Agir Ensemble Contre l'IMC.

Partir entre familles qui se comprennent, c'est une vraie bouffée

d'oxygène. On n'a pas besoin de se justifier ou d'expliquer sans cesse.

L'entraide est juste naturelle. Le complément de la balnéo les après midi

a été un vrai plus.

Mon seul bémol, sur le séjour serait pour cette session de ski qui a dû être annulée, pour cause de mauvais temps. J'aurais

vraiment aimé voir le progrès sur les descentes suivantes.



Témoignage de Erell Ninot, maman de Soline

« Ce séjour à la montagne a été une aventure humaine et familiale absolument inoubliable, pleine

d'émotions, de fous rires et de dépassement de soi. Soline nous a une nouvelle fois bluffés : la voir

debout sur ses skis chaque matin, progresser jour après jour et profiter pleinement de la balnéothérapie

a été un véritable cadeau, aussi thérapeutique qu'émotionnel.

Elle a tenu toute la semaine avec le sourire, et rien que ça, c'était déjà une victoire immense. Son frère

a vécu un séjour génial, qu'il racontera longtemps en disant que toute l'équipe est complètement folle

d'avoir osé une telle aventure... mais tellement heureuse de l'avoir vécue !

De mon côté, moi qui ne suis pas montagnarde, je n'aurais jamais imaginé apprendre à mettre des

chaînes, conduire sur des routes dignes d'un film, ni me retrouver bloquée en pleine montagne — et

pourtant, aujourd'hui, j'en ris et j'en suis presque fière. Les rencontres avec les autres parents, les

moments partagés, les échanges, sans oublier mes super colocos Iris et Lydia, ont rendu ce séjour encore

plus précieux et chaleureux.

Et surtout, voir ma princesse skier debout à nos côtés et partager ces moments avec mes deux enfants

restera gravé à jamais.

Un immense merci à toute l'équipe et à l'association pour cette parenthèse magique hors du temps ».

Face à l'impact et à l'émotion de cette formidable aventure humaine, nous avons choisi de lui donner une nouvelle impulsion afin que d'autres familles concernées par le handicap puissent, à leur tour, en bénéficier l'année prochaine.

<https://youtu.be/OVZ9EndcKpw?si=jksZrsIO0daX4YOT>

<https://youtu.be/p1ygTCWch0s?si=xvZNLHRDKBtmup6Z>

<https://youtu.be/A6TEPO73SZA>





Butternut rôtie façon parmigiana

Temps de préparation : 20 minutes - **Temps de cuisson :** 65 minutes

Pour 4 personnes (1 plat de 30 x 21 cm) :

- 1 grosse courge butternut (environ 1,3 kg), non épluchée, coupée en deux dans la longueur et épépinée (bio ou bien lavée)
- 105 ml d'huile d'olive
- 4 à 5 tomates allongées râpées (environ 380 g), peaux retirées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 pincée de quatre-épices
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de cannelle
- 1/4 de cuillère à café de sucre
- 25 g de panko (ou de chapelure)
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 cuillères à café de za'atar

- 4 branches d'origan frais
- 125 g de taleggio (brie ou mozzarella possibles)
- 1 pincée de sel fin
- 1 pincée de poivre noir



Photo non contractuelle

Lavez la courge et brossez-la soigneusement. Puis, coupez chaque moitié de butternut en trois longs quartiers. Disposez-les dans un grand plat, arrosez de deux cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez.

En chaleur statique, comptez **45** minutes pour obtenir une chair tendre à cœur et légèrement caramélisée sur les arêtes. Vérifiez avec la pointe d'un couteau.

Pendant ce temps, mélangez les tomates râpées (ou la pulpe), le concentré, les épices, trois cuillères à soupe d'huile d'olive, deux cuillères à soupe d'eau (je ne les ai pas ajoutées, ma pulpe étant déjà suffisamment fluide), le sucre et une demi-cuillère à café de sel.

Dans un autre bol, mélangez le panko, l'ail, une demi-cuillère à café de za'atar et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Sortez le plat du four. Versez la sauce tomate autour des morceaux de butternut. Glissez les branches d'origan entre eux. Ajoutez le fromage en tranches, puis la chapelure.

Remettez au four pour 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce frémissse et que le dessus soit bien gratiné.

À la sortie du four, parsemez du reste de za'atar et de quelques feuilles de thym frais.

Servez immédiatement.

Joyeux Anniversaires...!

Elena, Raphaël (2 ans), Souad (5 ans), Zakaria (6 ans), Johanna (7 ans),
Tasha (8 ans), Mila, Alix, Mona (9 ans)

Lenny (10 ans), Théophile (11 ans), Emmie (12 ans), Loue, Yasmine,
Charles, Naël, Alice, Sanel (13 ans), Eva, Sacha (14 ans), Timéo (15
ans), Romane, Adrien (16 ans), Elea, Fatoumata (17 ans)

Yanis, Alexandre, valentin (19 ans), Sam (20 ans), Jeanne (22 ans),
Alexia (23 ans), Léo (26 ans)



Figurent ici, seuls les moins de 27 ans, bon anniversaire aux autres !