

► la Corse à l'honneur

3 amputés sur le GR 20



Rencontre avec
CAP CORSE HANDICAP

Sport adapté,
Culture & Fraternité

► Toujours dans le vent...



Voile en Morbihan



Tour de France à cheval

► Aurélie

à la rencontre
des centres de rééducation

► ... et aussi

- > Les travaux de l'OMS & l'AFA/APAM
- > Les actions en régions

Soutenez nos actions,
rejoignez-nous!

www.adepa.fr

Orion³



« L'association de deux produits Blatchford, Orion3 et Echelon VT, nous a redonné notre vie. » Chris & Denise



Désormais, Endolite devient Blatchford

Depuis 17 ans, Endolite est une entreprise de confiance bien ancrée dans l'industrie des prothèses, engagée à répondre aux besoins de mobilité des patients en France. Sous le nom global de Blatchford, l'équipe basée à Montpellier restera au service des clients dans tout le pays et continuera de fournir le même niveau de qualité et de service.

@blatchfordgrp | blatchford.fr

Blatchford

sommaire

| | |
|---------------------------|-------|
| sommaire & éditorial | 3 |
| présentation de l'ADEPA | 4 |
| présentation des centres | 6-8 |
| hommages | 10-11 |
| actualités- appareillages | 12-15 |
| santé | 16-17 |
| surpassement de soi | 18-23 |
| sport | 24 |
| échanges associatifs | 26-27 |
| message d'espoir | 28-30 |
| voile | 31-32 |
| activités des régions | 34-37 |
| agenda, adhésion | 38 |

ADEPA Mag'

est une publication d'ADEPA
Tirage à 5500 exemplaires.

Association ADEPA Loi 1901

21, rue du Brûlet – 69710 Sainte-Foy-lès-Lyon

Site web : www.adepa.fr

Tél. : 07 70 00 28 55

Mail : adepa.asso@wanadoo.fr

Équipe de publication

Responsable: Philippe Louzeau,
Christophe Guillou, Nicolas de Rauglaudre.

Correction texte: Philippe, Nicolas.

Relecture: Daniel, Philippe.

Ont participé à ce numéro dans l'ordre de parution:

Philippe Louzeau, Bruno Massot,
Minnie Verennes, Myriam Bayle, Marc Albrecht,
Natalie Maurin, Anne Marsick, Cécile Brune,
Laurent Zai, Martin Bucher,
Nicolas De Rauglaudre, François Motoya,
Malou Ghipponi Mistrali, Alex Cosemans,
Daniel Vives, Madeleine Mandon, Serge Grand,
Daniel Gachignard, Jean Michel Triquet,
Pauline Dumas, Christian Vazquez, Alain Vidal,
Damien Denolly, Patrice Gorse, Aurélie Brihmat

N° ISSN 2258-0174

Conception graphique
www.annie-fieux.fr

Impression
TECHNIC COLOR
9, Chemin de la Plaine
38640 CLAIX



édito

Bonjour cher(ère)s ami(e)s

Nous voilà, de nouveau, en présence de notre dernier magazine. Cette revue est pour vous, elle doit être alimentée par vous. Venez apporter vos témoignages sur des expériences que vous avez vécues lors de la découverte d'une activité sportive, de loisirs ou tout simplement dans votre quotidien ou en vacances. En page 16, un de nos lecteurs propose ses conseils sur le soin du moignon, en apportant son expérience personnelle. Nous nous attachons aussi, depuis la création de ce magazine, à vous présenter des centres de rééducation se situant dans vos régions. Donc, n'hésitez pas à nous parler de votre centre.

Ce support de communication est aussi là pour vous apporter toutes les informations qui peuvent vous concerner comme l'appareillage et sa prise en charge. Vous retrouvez en page 12 un article résumant les standards internationaux publiés récemment résultant des travaux dirigés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ces dernières années. Certaines institutions y ont activement participé, comme ISPO pour le groupement des orthoprothésistes internationaux et IC2A (confédération internationale des associations d'amputées) dont ADEPA est membre fondateur tout comme six autres associations européennes. Puis page 14, vous retrouvez un article sur le congrès de l'AFA/AMPAN (Association française pour l'Appareillage-Applicateurs/Médecins/Paramédicaux/Association Nationale), auquel certains membres de notre association ont participé. Le sujet portait sur "le perfectionnement en appareillage". Il est intéressant de voir que ces groupements de professionnels prennent au sérieux les associations de patients et nous invitent à participer à leurs travaux.

Venons-en à des sujets plus concrets où chacun d'entre nous a pu participer en région à des activités sportives ou de loisir. C'est à chaque fois, "un dépassement de soi" pour certain(e)s d'entre nous: marcher sur le GR20 en Corse, marcher seul en Andalousie, faire partie d'une équipe de marins sur de magnifiques bateaux à voile, traverser une partie de la France à vélo ou participer à des compétitions de surf. C'est aussi, à chaque fois, un exploit, quelles que soient l'activité et les prouesses physiques. Tout comme Aurélie, en page 28, avec son tour de France des centres de rééducation à cheval à la rencontre des personnes en quête de reconstruction et d'espoir.

Enfin, j'ai eu la chance de rencontrer Éric Valérie et son association, Cap Corse Handicap à l'occasion d'un jumelage avec deux associations de Haute-Savoie HandiVal Dabondance et AFEP (Association de Familles d'Enfants Polyhandicapés et Amis). Éric qui invitait ces deux groupes dans sa Corse natale a souhaité associer à cet échange, deux membres d'IC2A: Alex Cosemans pour d'Ampraitre de Belgique et moi-même pour l'ADEPA. Rencontre sportive, culturelle et fraternelle.

Il est temps de vous laisser prendre connaissance de ce nouvel ADEPA Mag', le seul magazine pour les amputés.

Bien amicalement,

*Philippe Louzeau,
président et responsable de la publication*

Le bureau

Président
Philippe LOUZEAU
06 18 10 41 53
president@adepa.fr

Vice-Président
Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
daniel.vives99@gmail.fr

Secrétaire
Anne MARSICK
06 86 81 90 19
anne.marsick@wanadoo.fr

Secrétaire adjoint
Damien DÉNOLLY
06 68 84 98 53
damien.denolly@orange.fr

Trésorier
Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
tresorier@adepa.fr

Présidente d'honneur
Brigitte REGLEY



Association de Défense et d'Étude des Personnes Amputées

créée en 1996 à l'initiative de personnes amputées

21, rue du Brûlet – 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon – Tél. 07 70 00 28 55 – contact@adepa.fr

www.adepa.fr

Les actions

- ▶ Permet aux personnes amputées et à leurs familles d'exprimer leur différents besoins.
- ▶ Défend les intérêts des personnes amputées et veille au respect de la politique en faveur des personnes handicapées.
- ▶ Teste des nouveaux matériels et participe à des programmes de recherche.
- ▶ Informe sur les droits des personnes amputées ainsi que sur les sports et les loisirs adaptés.
- ▶ Propose témoignages et soutien moral aux personnes amputées et à leur famille.
- ▶ Organise des activités sportives de loisirs et culturelles ou touristiques.

Contactés régionaux

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Damien DENOLLY (Isère)
38440 MOIDIEU DETOURBE
04 74 16 09 01
damien.denolly@orange.fr

Bernard CHARDINY (Isère)
38200 VIENNES
06 62 98 76 01
bchardiny38@gmail.com

Nicolas de RAUGLAUDRE (Isère)
38340 VOREPPE
06 79 26 32 26
adepa@nicolasderauglaudre.net

Gérard MANDON (Haute-Loire)
43400 SAINT CHAMOND
06 07 62 27 33
gerard.mandon@aliceadsl.fr

Serge GRAND (Puy-de-Dôme, Allier)
63390 GOUTTIERES
06 66 02 03 96
sergepata@orange.fr

Philippe LOUZEAU (Rhône)
69110 Ste FOY-LES-LYON
06 18 10 41 53
plouzeau@orange.fr

Daniel VIVÈS (Rhône)
69400 VILLEFRANCHE/SAÔNE
06 08 09 20 42
daniel.vives99@gmail.com

Jean-Claude CLUZEL (Savoie-Hte Savoie)
74170 ST-GERVAIS-LES-BAINS
06 68 70 47 91
jeanclaude.cluzel@orange.fr

Laurence CHANIAC (Drôme)
26200 MONTÉLIMAR
06 23 74 17 22
laurence.chaniac@laposte.net

BRETAGNE

Daniel GACHIGNARD (Morbihan)
56610 ARRADON
06 88 79 22 78
bdg566@orange.fr

Alain VIDAL (Finistère)
29880 PLOUGUERNEAU
07 87 80 78 97
alain.vidal75@hotmail.fr

Daniel CLOTEAUX (Côtes-d'Armor)
22150 plemy
06 88 24 85 41
daniel.cloteaux@sfr.fr

CENTRE-VAL DE LOIRE

Gérard GUEGUEN (Loir-et-Cher)
41100 VENDÔME
06 98 38 79 53
gerard.gueguen@cegetel.net

CORSE

Francesca DEMARCK (Corse du Sud)
20100 GRANACCIA
04 95 78 56 14
fd17892a@gmail.com

GRAND-EST

Marc ALBRECHT (Alsace)
68590 THANNENKIRCH
06 10 52 39 82
marc.albrecht.2242@gmail.com

HAUT-DE-FRANCE

Jean-Michel TRIQUET (Nord)
59570 TAISNIERES/HON
06 45 11 94 54
jean-michel.triquet@orange.fr

ÎLE-DE-FRANCE

Minnie VERENNES
75011 PARIS
06 14 44 35 00
minnie19@orange.fr

Jean-Pascal HONS-OLIVIER
92400 COURBEVOIE
06 09 17 10 81
droledepied@gmail.com

Cécile BRUNE
94300 VINCENNES
06 67 81 63 56
cecilebrune@outlook.com

NOUVELLE AQUITAINE

Christian SONNET (Vazquez) (Gironde)
33230 CHAMADELLE
06 11 03 05 46
christian948@orange.fr

Pauline DUMAS (Gironde)
33780 SOULAC SUR MER
06 73 45 29 03
dumaspauline6@gmail.com

PROVENCE-ALPES COTE D'AZUR

Patrice BARATTERO (Alpes Maritimes)
06000 NICE
06 63 73 34 96
adepa06@laposte.fr

Patrice GORSE (Alpes-Maritimes)
06600 ANTIBES
06 62 43 68 53
pgorse@wanadoo.fr

Aurélié BRIHMAT (Bouches-du-Rhône)
13530 TRETIS
06 28 73 22 33
fancy13@hotmail.fr

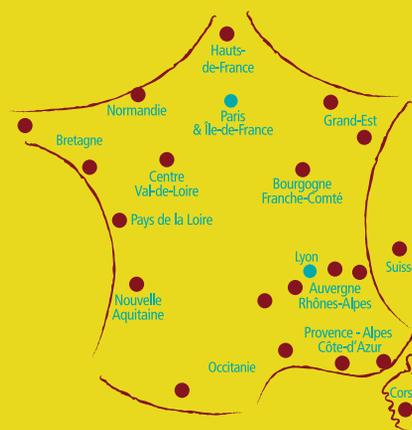
Claude-Myriam BAYLE (Bouches-du-Rhône)
13090 AIX en PROVENCE
06 32 67 92 92
claudemyriam.bayle@gmail.com

PAYS DE LA LOIRE

Bruno MASSOT (Loire Atlantique)
44500 LA BAULE
06 59 81 18 82
valentin.massot09@gmail.com

SUISSE

Marco FONTANA
1023 CRISSIER
+41 79 769 17 65
marco.fontana@bluewin.ch



RUSH[®] Kid

LE PIED À RESTITUTION D'ÉNERGIE A L'ÉPREUVE DE L'ENFANCE



- Pour les enfants
- Durabilité et résistance
- Dynamisme
- Flexibilité
- Tout-terrain
- Hauteur de construction faible (44 mm)
- Livré avec esthétique

 PROTEOR

Human First

RUSH.PROTEOR.FR

« Le pied RUSH Kid, fabriqué par PROTEOR, est destiné à l'appareillage des enfants amputés. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui répond aux exigences essentielles du marquage CE. Lire attentivement la notice d'instruction avant utilisation. Demandez conseil à votre orthoprothésiste ». Octobre 2019

Institut Robert Merle d'Aubigné : Valenton

Un peu d'histoire

En 1946, Emilion Michaud et Lucien Rabeux, sportifs de haut niveau (sélectionnés pour les Jeux olympiques en 1952) devenus masseurs-kinésithérapeutes,

s'installent à Villeneuve-Saint-Georges. De leur collaboration avec le Pr Robert Merle d'Aubigné, pionnier de la chirurgie orthopédique en France, naît l'idée

novatrice d'une prise en charge globale de patients opérés de l'appareil locomoteur. Ainsi voit le jour la clinique de rééducation fonctionnelle "Les Charmilles" en 1949, puis le centre de rééducation et d'appareillage "CRA" en 1969. L'association Robert Merle d'Aubigné, association loi 1901, a été créée en 1969, sous le nom d'Association pour le Développement de la Chirurgie Réparatrice et Orthopédique en tant qu'organisme de gestion de deux établissements de santé et d'un centre de recherche, aujourd'hui regroupés au sein de l'Institut Robert Merle d'Aubigné (IRMA). L'institut est donc géré par une association à but non lucratif.

Établissement de rééducation spécialisé dans la prise en charge de patients amputés ou ayant subi de graves traumatismes, l'Institut, plus communément appelé "Valenton", accueille en hospitalisation complète



INSTITUT ROBERT MERLE D'AUBIGNÉ
VALENTON

ou de jour des patients amputés en rééducation et appareillage, et aussi des patients en rééducation fonctionnelle.

L'offre de soins s'articule autour de 2 pôles

Un pôle d'hospitalisation complète d'une capacité de 150 lits, qui accueille annuellement 800 patients. Un pôle ambulatoire d'une capacité de 40 places, qui accueille annuellement 2000 patients. C'est 17 km de Paris, dans un environnement privilégié et dans un magnifique parc de 3,5 hectares, que se situe l'Institut.

Depuis peu de temps, l'Institut a fait peau neuve et s'est modernisé, offrant aux patients en HDJ :

Des salles d'essayage en box individuels, dotés pour chacun d'une armoire/vestiaire et d'une prise pour recharger tablettes et téléphones. De nouveaux espaces équipés de fauteuils confortables pour l'attente des patients qui viennent en HDJ. Un salon réservé aux familles et aux accompagnants de patients. Une salle de détente avec télévision, des

distributeurs de boissons chaudes et fraîches et d'en-cas. Une Wi-fi gratuite. Une cafétéria qui offre un large choix de snacking salé et sucré, de boissons fraîches ou chaudes, de fruits frais...

Le secteur hospitalisation propose

150 lits en chambres doubles ou individuelles; toutes les chambres sont dotées de salles de bain individuelles et sont aménagées pour les personnes à mobilité réduite. Un accès à une télévision en chambre moyennant un supplément. Une bibliothèque est à la disposition des patients. Une coiffeuse est présente une fois par semaine. Des animations (culture, loisirs, sports...) proposées par les équipes à l'intérieur ou à l'extérieur de l'institut.

Les gilets bleus, des jeunes en service civique, accompagnent les patients dans les déplacements de la vie courante (promenades dans le parc de l'Institut, courses de proximité, activités de loisirs).

Prise en charge des patients

L'institut accueille des patients amputés en hospitalisation complète (plus de 800 patients par an) et/ou en HDJ (2 500 patients par an). L'institut accueille aussi des patients en rééducation fonctionnelle. La prise en charge est globale et pluriprofessionnelle et doit permettre de récupérer progressivement une autonomie. Le médecin de service, à l'issue de l'admission, propose un projet thérapeutique propre à chaque patient, qui sera réévalué régulièrement pendant le séjour pour construire un nouveau projet de vie. La mise en place d'un appareillage et/ou une rééducation intensive coordonnée et pluridisciplinaire est accessible en HDJ lorsqu'elle est



présentation de centres

possible, cette modalité de prise en charge facilite le maintien à domicile et la réinsertion sociale. La prise en charge est organisée du lundi au vendredi et s'effectue en demi-journée.

Consultations spécialisées et bilans pluriprofessionnels sont proposées :

- en vue d'un appareillage dans le cadre d'une amputation.
- pour la prise en charge du "pied diabétique à risque"
- pour un avis avant une amputation
- pour la définition d'un projet de rééducation ou d'éducation à la santé
- pour un accompagnement dans la mise en place d'une activité physique

Plateaux techniques

Outre un plateau technique humain : médecins, kinésithérapeutes, orthoprothésistes, ergothérapeutes, enseignants en activité physique adaptée, soignants, etc., en tout plus de 250 professionnels, le plateau technique proprement dit de plus de 1 000 m² comprend : un gymnase, une piscine, des salles de rééducation, d'ergothérapie, de kinésithérapie, de psychomotricité, un laboratoire d'analyse du mouvement. Un parcours sport santé adapté au handicap et un jardin thérapeutique.

Appareillage et numérisation :

Avec la réalisation de plus de 1 500 prothèses définitives par an, l'objectif de l'Institut est de mettre la technologie 3D au service des patients. L'apparition d'outils

numériques de plus en plus performants et aussi l'évolution des techniques d'appareillage

permettent à l'IRMA une démarche d'amélioration et d'uniformisation des pratiques pour gagner en efficacité et en qualité. Moins contraignantes et plus efficaces que la méthode traditionnelle, ces nouvelles techniques améliorent le confort du patient et du thérapeute, augmentent la précision, font gagner du temps sur la rectification et la fabrication, réduisent les délais de livraison de la prothèse...

Prothèses usagées & recyclage

L'IRMA a signé un partenariat avec l'association "Second Life Prothesists" pour recycler les prothèses qui ne sont plus de mise. L'IRMA les réceptionne et les envoie pour Handicap International à l'atelier de "la Poudre", à Villeurbanne. Ces



prothèses sont démontées (pièce par pièce), remises en état si nécessaire et marquées. Une traçabilité et un contrôle rigoureux sont assurés avant leur redistribution. Ensuite, elles seront envoyées dans des camps humanitaires de pays en conflit (Afrique de l'Ouest, Moyen-Orient, Asie).

La politique de Valenton

L'Institut souhaite développer des partenariats avec différentes associations sportives et fédérations Handisport. Contribuer aux avancées technologiques dans les domaines de la rééducation fonctionnelle et de l'appareillage. Développer et diversifier ses partenariats industriels qui permettent d'être confronté aux enjeux stratégiques et technologiques actuels, et de créer des relations pérennes avec des acteurs issus du monde économique. Valenton c'est aussi des activités, des moments de convivialité permettant aux patients et aux professionnels de se retrouver autour d'événements culturels, festifs et sportifs (Journée sport handicap, soirée Country, Fête de la Saint-Jean, foot amputés contre valides...), bref un lieu qui allie technicité de pointe et prise en compte de l'humain.

Minnie Vérenne,
contact Île-de-France



Centre MPR Côte d'Amour à Saint-Nazaire



Le 24 juin dernier, Bruno Massot et moi-même étions conviés au Centre Pen Bron de Saint-Nazaire à venir signer une convention de partenariat entre nos deux institutions. Bruno, nouveau contact région du "Pays de la Loire" sera le référent ADEPA dans cet établissement. Nous avons eu un accueil chaleureux par M. Nicolas Guignard, Directeur du centre PMR "Côte d'Amour" et toute son équipe. À l'occasion de cette journée, le centre



accueillait le tour de France à cheval d'Aurélie, des centres de rééducation. Vous retrouverez son épopée en p. 28.

Bruno ayant le cœur poète, il nous parle, en vers, du rêve qu'est en train de vivre Aurélie.

Phillippe Louzeau



*Pour aller d'Aix-en-Provence aux Saintes-Maries-de-la-Mer
Beaucoup optent, bien sûr, pour le plus court itinéraire
D'autres préfèrent plutôt découvrir l'amitié d'autres terres
Lors d'un voyage entrepris par un groupe ô combien solidaire*

*Ils sont chargés d'une mission, apporter de la lumière
Dans des cœurs désormais éteints qui n'attendent et espèrent
Que la venue de cette sympathique équipe si sincère
Qui ne souhaite qu'aider et soutenir vraiment ses tiers*

*Deux amis, deux camions, un cavalier, une cavalière,
Ont créé l'émotion en formant cette troupe singulière
Grâce au beau projet d'Aurélie né et sorti de terre
Façonné longuement avec l'aide de Bernard son père*

*Nul n'aurait imaginé croiser au cœur d'un village
Cette curieuse caravane harassée de longs voyages
Rencontrant des enfants dans les écoles pour un partage
Ces merveilleux moments illuminent de fait leurs visages*

*Le centre de Pen Bron s'est éveillé très animé
Ce matin du 24 juin quand les chevaux sont arrivés
Les patients ont échangé et longuement questionné
Cette fille étonnante pour son incroyable volonté*

*Tant de centres de rééducation, d'écoles visitées
Pour porter un message fort que nul ne peut contester
Celui que l'amitié, le courage et la volonté
Seront toujours le socle pour ceux qui désirent être aidés*

*Handidream n'est plus un rêve juste la réalité
De l'importance et l'attrait de cette action menée
Tout comme ADEPA, qui aussi depuis vingt ans passés
soutient, aide et intervient au plus près des affligés*

*Ils sont partis à quatre pour un tour de France bien déterminé
À faire bouger les consciences et créer des amitiés
Aux milliers de gens qui ont soutenu et participé
Alors, ouvrez vos mains et maintenant applaudissez!*

Bruno Massot, septembre 2019



Signature



La marque *Signature* accompagne les
personnalités qui souhaitent s'exprimer.

COVER DESIGNÉ, IMPRIMÉ ET FINALISÉ DANS NOS ATELIERS.

LAISSEZ VOTRE PERSONNALITÉ S'EXPRIMER

PLUS D'INFORMATIONS VIA CONTACT@SIGNATURE-ORTHOPAEDIC.COM

Témoignages en hommage à Michaël Francin Correspondant ADEPA Grand-Est Vosges



C'est en préparant mon amputation que j'ai rencontré Michaël. Parmi tant d'autres, avec qui j'ai pu échanger à ce sujet, c'est le premier que j'ai pu rencontrer physiquement.

Il était un homme altruiste qui avait le cœur sur la main et qui est devenu un ami. Il m'a encouragé à développer l'ADEPA dans le Grand-Est. Lui était déjà correspondant dans les Vosges et moi maintenant en Alsace. Il était un homme engagé, qui me confiait ceci tout naturellement encore avant de nous quitter : "Tu sais Marc, quand je fais des allers-retours à Nancy pour mes soins et examens, j'en profite toujours pour aller au contact des patients amputés, c'est l'occase tu penses bien..." Mika c'était une "Loco", toujours partant pour organiser des événements ADEPA,

ne ratant jamais une occasion d'échanger avec des amputés.

Nous étions comme des gosses lors de notre premier week-end SKI à Gérardmer, qu'il a organisé de main de maître. La veille de son départ, il me parlait encore de la prochaine saison ski. Il était désolé, car il ne serait pas encore en forme pour la sortie Vélo de septembre et le Handifauteuil en octobre. "Je reprends des forces, je me requinque et c'est parti..." Il s'est battu jusqu'au bout. C'était un battant mon Mika.

Merci à toi Michaël, ton aide fut précieuse, ton entrain et ta motivation une force, ta joie et ta bienveillance une formidable preuve d'amour pour ton prochain. Tu me manques, Mika.

Nous aurons toujours une pensée pour toi, lors des événements ADEPA dans le Grand EST

Marc Albrecht, contact Grand-Est.

En essayant de mettre en place des actions pour l'ADEPA dans le Grand Est, j'ai rapidement échangé avec Michaël. Il a dès le début démontré une volonté de s'investir dans les actions de l'association. Malgré les inquiétudes qu'il pouvait avoir quant à son état de santé, il était une force de proposition pour monter des actions, pour témoigner sur son vécu. En lien avec Marc Albrecht, il a notamment porté un week-end ski dans les Vosges. Son engagement associatif a été extrêmement précieux pour l'essor de l'ADEPA dans la Région Grand-Est. Sa force de caractère, sa ténacité m'ont fortement impressionnée. Un grand merci à toi, Michaël, ce fut un plaisir de te rencontrer. Tu vas nous manquer.

*Pauline Dumas,
Nouvelle-Aquitaine*

La maladie a emporté notre amie Jenny !

Jennifer Espitalier a été pour nous un modèle de courage, de dévouement, de générosité et de détermination.

Cadette d'une fratrie de dix, elle savait organiser, conduire, dynamiser.

La maladie lui a volé son adolescence, la possibilité de faire des études, d'avoir des enfants.

* Pour autant elle s'est inscrite à la faculté après avoir été appareillée.

* Pour autant elle avait cette belle énergie de battante.

* Pour autant elle avait des projets pour elle et pour les autres. Quelle énergie !

Avec sa silhouette gracile, ses longs cheveux et son œil de biche, elle portait sa prothèse presque comme un accessoire de mode. Grâce à elle, à sa force pour affirmer son handicap, j'ai appris à ne pas cacher la mienne. Elle m'a montré qu'il était possible de conduire, venant me chercher chez moi pour mon premier séjour de ski à Chamrousse. Elle portait mes bagages alors que j'en étais incapable. Quel enseignement !

Elle partageait volontiers ses projets. Une visite d'elle et le monde ouvrait plein de perspectives insoupçonnées. Elle s'est illustrée en compétition





d'aviron en performant en catégorie valide, s'entraînant sans relâche avec "L'Avi Sourire", association-école d'aviron.

Débutante en snowboard, les chutes ne l'ont jamais démotivée. Ignorant ses blessures et sa souffrance, elle était impressionnante et inspirait un grand respect. Quel panache!

Créant son association "Défis et Liberté", elle a su inviter chacun à sortir de sa zone de confort et à dépasser ses limites. Notamment dans le Verdon en kayak et en parapente. "Partie avant l'heure, mais vivante dans nos têtes pour toujours", témoigne Salim Benhaddi de l'association "South Wheelchair Academy Handisport" qui regroupe entre autres des basketteurs à deux roues. J'ai eu le plaisir moi-même de naviguer en kayak avec elle. Elle était devant et donnait le tempo pour coordonner les pagaies: un pur bonheur. Le déplacement était fluide et rapide en remontant l'Ardèche.

Elle assurait un service d'animation en Centre de rééducation, se dévouant auprès de ceux qui venaient d'être touchés par l'amputation. Là, s'est révélée sa mission: chaque jour, elle montrait qu'il était possible de transformer une épreuve cruelle et longue en de belles expériences, en des partages magiques. Ce qu'elle souhaitait, témoigne Éric Dargent, c'est que tout le monde partage ce message et le fasse sien. "Il n'est rien en nous, même le pire, qui ne doive se transmuier en richesse", selon



l'expression de François Mauriac. Ou plus simplement, tout en nous, même le pire, doit se transformer en pépite. C'est une alchimie, oh combien difficile, que Jenny géniale a parfaitement réussi par le pouvoir de sa volonté. Elle a relevé ses propres défis durant vingt-quatre ans. Elle a demandé à chacun de relever d'autres défis. Comme celui-ci, avant le départ de l'équipe de France pour le Championnat d'Europe de surf adapté au Portugal. Elle lança à son ami Éric Dargent: "Tu me ramènes la médaille d'or!" "Oui, t'inquiètes!" lui a-t-il répondu, ne se doutant pas que ce cadeau de huit médailles, du 25 mai 2019: 3 médailles d'or, 3 médailles d'argent et 2 de bronze, allaient la combler pendant cinq jours, juste avant qu'elle ne soit élevée le jour de l'Ascension.

Ce 1^{er} titre, de championnes et champions d'Europe, de toute une équipe de surfeurs lui est dédié.

Elle a jugulé son épreuve, vivant et construisant sans cesse projet sur projet dans la joie. En ce sens et selon Patrice Barattero, elle nous a beaucoup apporté par son dynamisme, sa lutte héroïque et sa merveilleuse lumière.

Jennifer était chrétienne et pratiquante, nous avons des discussions autour de la foi. Elle pratiquait le carême en jeûnant en toute discrétion. Elle avait demandé le baptême.

Jenny a relevé ses propres DÉFIS durant 24 ans. Les uns après les autres, ils lui ont donné la LIBERTÉ de l'insoumission à l'indicible. Une infinité de petits cailloux blancs, bourrés d'énergie et laissés sur la plage à la découverte de notre méditation.

*Myriam Bayle, le 1^{er} juin 2019
contact ADEPA Provence et Alpes du Sud*



Hommage à Jean-François

"C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Jean-François Perales, samedi 7 septembre, des suites d'un AVC foudroyant. Jean-François Perales était reconnu comme un orthoprothésiste compétent, un homme exceptionnel qui portait les valeurs humaines bien haut. Il laissera un vide important, il va nous manquer! Nous adressons toutes nos condoléances à sa fille, sa famille, ses proches".

*Natalie Maurin
& toute l'équipe Endolite.*



Organisation Mondiale de la Santé. Les standards publiés pour les prothèses et orthèses



Les standards en matière de prothèses et d'orthèses publiés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) viennent de paraître en français! Nous devons les faire connaître pour participer aux évolutions des pratiques y compris dans notre beau pays.

Tout d'abord, quel est le rôle de l'OMS? Selon sa Constitution, l'OMS a pour objectif d'amener tous les peuples du monde au niveau de santé le plus élevé possible. La santé est définie un "état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" (Wikipédia).

Voici un extrait du résumé de ces standards: "ce document présente un ensemble de normes et un manuel de mise en œuvre pour aider les pays à développer ou à améliorer des services de prothèses et d'orthèses abordables et de qualité. Il est prometteur, du fait qu'il garantit un accès aux prothèses et aux orthèses à tous ceux qui en ont besoin, et partout: de sorte que personne ne sera laissé pour compte. Son objectif est de faire en sorte que les services de prothèses et d'orthèses soient centrés sur les personnes et répondent aux besoins personnels et de l'environnement de chaque individu."

L'IC2A (Confédération Internationale d'Associations de personnes amputées) a activement contribué à la rédaction de ces standards en la personne de Sandra Sexton, responsable du secrétariat IC2A et de Nils-Odd Tønnevold président d'IC2A (ancien président de l'association Momentum de Norvège) qui a fait

partie du groupe d'élaboration des normes. Pour mémoire, l'ADEPA est une des 7 associations fondatrices d'IC2A avec son alter ego Momentum, association norvégienne (<https://www.ic2a.eu/>).

Par ailleurs, ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics) que nous connaissons tous de nom, est l'une des organisations partenaires.

Ces standards doivent guider les 170 pays qui ont ratifié la Convention relative aux Droits des Personnes Handicapées en 2006, pour garantir des prothèses et orthèses de qualité à des prix abordables. Y sont listées 60 normes pour aider les États à mettre en place, améliorer et transformer leur système de fonctionnement en matière de prothèses et orthèses.

Ces 60 normes sont réparties en 4 volets:

- politique: il "souligne la responsabilité des États pour faciliter la mise à disposition et l'utilisation de prothèses et d'orthèses, à un coût abordable pour les utilisateurs ou l'État".
- produits: "les produits et les méthodes de travail en matière de prothèses et orthèses devraient être adaptés au contexte dans lequel les appareillages sont fabriqués, ajustés, utilisés et financés".
- personnel: il "souligne l'importance de former différentes catégories de personnel en matière de prothèses et d'orthèses, pour répondre à la demande".
- prestation de services: "Les utilisateurs doivent être considérés comme membres de l'équipe à parts égales et comme faisant partie du traitement, et ils doivent recevoir les informations nécessaires pour avoir la capacité de prendre des

décisions concernant leurs soins et la sélection finale d'un produit".

Voici celles qui ont attiré mon attention par rapport à notre situation en France, à ce que je perçois au travers des sollicitations que l'on a à l'ADEPA: ce choix n'engage que moi! Les documents complets sont disponibles sur le site de l'OMS à l'adresse suivante:

https://www.who.int/phi/implementation/assistive_technology/prosthetics-and-orthotics/en/

VOLET POLITIQUE

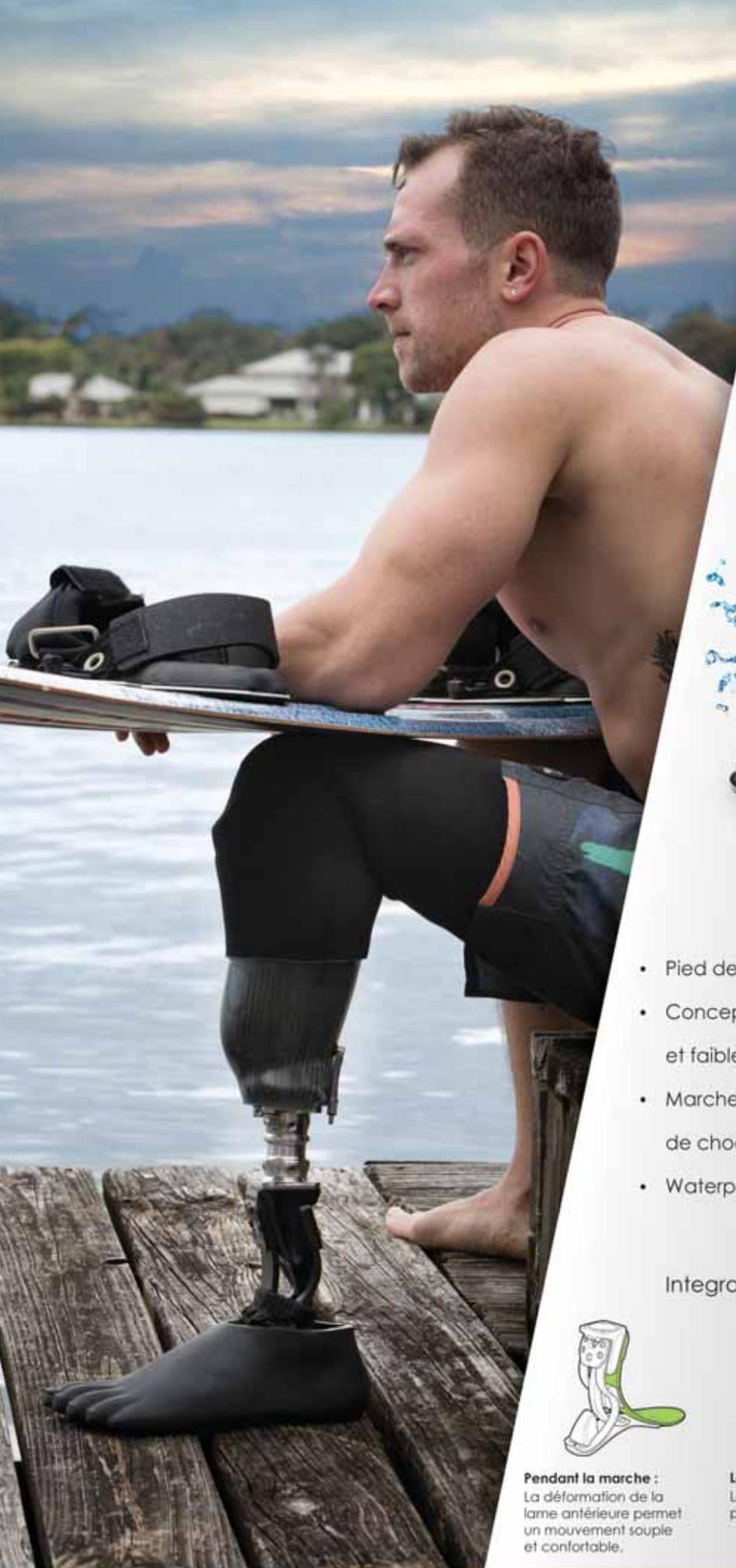
Norme 2: Les gouvernements doivent impliquer toutes les parties prenantes concernées - y compris les utilisateurs des services (= les amputés), les aidants naturels et les groupes d'utilisateurs (= association comme ADEPA) - dans l'élaboration de politiques, la planification la mise en œuvre, la surveillance et l'évaluation des services de prothèses et d'orthèses.

Norme 3: Un comité national de prothèses et d'orthèses ou une entité similaire, avec un large éventail de parties prenantes, doit être en place pour la coordination et le développement de la prestation de services nationaux de prothèses et d'orthèses.

Norme 7: Les gouvernements et les parties prenantes nationales devraient collaborer au niveau international et partager les expériences, données et recherches en matière de prestations de services de prothèses et d'orthèses.

Norme 9: Le coût des prestations de services en matière de prothèses et d'orthèses devrait être évalué périodiquement.

Norme 13: Les données relatives aux prestations de services de prothèses et d'orthèses doivent être recueillies périodiquement, analysées au niveau des services et partagées au niveau national.



Le pied



La performance
à toute épreuve



- Pied de Classe III
- Concept unique IST® : retour d'énergie progressif et faible dépense énergétique
- Marche naturelle, confortable avec absorption de chocs verticaux (10 mm)
- Waterproof : eau salée, douce

Integrated Spring Technology®



Pendant la marche :
La déformation de la lame antérieure permet un mouvement souple et confortable.



Lors d'une activité soutenue :
Le ressort médian est sollicité pour une réponse plus ferme.



Sur des impacts élevés :
Les ressorts de talon entrent en action pour une résistance accrue et un retour d'énergie élevé.

VOLET PRODUITS

Norme 17: Une liste nationale de prothèses et d'orthèses prioritaires devrait être établie, respectée et mise à jour régulièrement.

Norme 19: Les composants, matériaux, consommables, outils, machines et autres équipements utilisés exclusivement pour la fabrication de prothèses et d'orthèses qui ne sont pas disponibles dans un pays doivent être exemptés des droits à l'importation et des droits de douane.

VOLET PERSONNEL

Norme 32: Les unités de services de prothèses et d'orthèses doivent disposer d'au moins un prothésiste et orthésiste pour superviser et guider le travail clinique et technique (je pense à beaucoup de CMCR qui n'ont pas de prothésiste dans leurs

effectifs, mais des "permanences" de prothésistes privés)

Norme 33: Une stratégie visant à retenir en poste les professionnels en matière de prothèses et d'orthèses doit être en place.

VOLET PRESTATION DE SERVICES

Norme 39: Les utilisateurs de services doivent avoir la possibilité de choisir leur prestataire de services et la technologie utilisée, y compris les composants et les matériaux, en fonction de leurs besoins, parmi les options disponibles dans le pays et les limites fixées pour le financement ou le remboursement de leur appareillage.

Norme 40: Les services de prothèses et d'orthèses devraient être accessibles à toutes les personnes qui en ont besoin: les filles, les

garçons, les femmes, les hommes et les personnes âgées.

Norme 52: Les prestataires de services doivent impliquer les utilisateurs de service

Norme 53: Le soutien par les pairs et le counseling doivent être mis à la disposition des utilisateurs de services, le cas échéant.

Norme 56: Les utilisateurs ou les aidants naturels doivent prendre la décision finale quant à l'acceptabilité de l'ajustement et de la fonctionnalité de la prothèse ou de l'orthèse.

Lire ces normes nous permet de mettre en perspective le chemin qu'il reste à parcourir pour un meilleur fonctionnement de nos systèmes: ce serait encore mieux si cela permettait d'améliorer notre quotidien!

Anne Marsick

20 & 21 JUIN 2019 – Paris – Congrès de L'AFA-AMPAN

(Association Française pour l'Appareillage
Applicateurs/Médecins/Paramédicaux/Associations Nationales)

L'Afa-Ampan a organisé cette année les "Journées de perfectionnement en appareillage" qui se sont déroulées à Paris à la Salpêtrière dans l'amphithéâtre Charcot. Le programme et la publication de certaines interventions sont disponibles directement sur internet à cette adresse: <http://www.afa-ampan.fr/page11.html>

SUIVI, MAINTENANCE ET RÉPARATION EN APPAREILLAGE: sont passés en revue les points de vue de l'industriel, des orthoprothésistes et podorthoésistes, des prescripteurs, des usagers et de la HAS (Haute Autorité de Santé).

Critères d'attribution et incohérences

(I. Loiret, N. Martinet, R. Klotz)

Leur intervention est non disponible malheureusement. Les Dr Martinet et Loiret reviennent sur la LPPR (liste

des produits et prestations remboursables). Ils proposent aux participants du colloque un quizz en 13 questions pour évaluer leur connaissance de la LPPR. Ils insistent sur le fait que la LPPR ne parle pas de critères d'attribution, mais de condition ou modalité de prescription et utilisation. Il m'a semblé intéressant de revenir sur quelques questions posées aux intervenants:

- À partir de combien de km/h la vitesse de marche devient-elle rapide? Pour vous, à quel moment un amputé devient-il un sujet actif?

Le Dr Martinet s'interroge: marche rapide? D'un sujet sain, d'un désarticulé de hanche? Question importante quand on sait que les genoux microprocesseur sont attribués en fonction de l'activité du sujet, rapide, modérée... Il conseille d'aller voir sur le Site Ameli.fr, le questionnaire de RICCI et GAGNON

concernant l'activité d'une personne. Je suis allée voir ce questionnaire, dans la phase d'interprétation des résultats, nous pouvons lire "Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité."

Autres questions posées

- Pour un patient qui marche entre 3 ou 4 km/h, quel type de genou peut-on prescrire, sachant que 3 ou 4 km/h sont une pointe à atteindre et non une marche continue?

- Certains DM (dispositifs médicaux) nécessitent des essais avant de réaliser la prescription. Quels DM nécessitent un essai d'une durée minimum de 4 semaines?

- Certains DM nécessitent des essais avant de réaliser la prescription. Pour quels DM l'orthoprothésiste doit-il



fournir l'enregistrement des données d'activité à l'issue du test ?

- Lors d'une 1^{re} mise, quels sont les DM qui imposent une prescription par un MPR faisant parti d'une équipe pluridisciplinaire ?

- Même question pour un renouvellement. Quels DM peuvent être prescrits par un médecin traitant ?

Le point de vue de la HAS : la CNEDiMITS

Je ne développe pas ici l'intervention du Docteur PJ Benezet laquelle est disponible en ligne et aborde la qualité de vie du patient. Je souhaitais juste présenter la CNEDiMITS. C'est la Commission Nationale d'Évaluation des Dispositifs Médicaux et des Technologies de Santé visés à l'article L.165-1 du code de la sécurité sociale. Le Règlement Européen 2017/745, définit un dispositif médical comme étant tout instrument, appareil, équipement, logiciel, implant, réactif, matière ou autre article, destiné par le fabricant à être utilisé, seul ou en association chez l'homme pour une ou plusieurs fins médicales : diagnostic, contrôle, traitement, atténuation d'une blessure ou d'un handicap ou compensation de celui-ci (source HAS).

La CNEDiMITS est la commission de la HAS qui examine toute question relative à l'évaluation en vue de leur remboursement par l'assurance maladie et au bon usage des dispositifs médicaux et des technologies de santé, y compris ceux financés dans le cadre des prestations d'hospitalisation. Depuis juillet 2010, elle évalue également les actes médicaux.

La CNEDiMITS éclaire les pouvoirs publics sur les décisions de remboursement et contribue à améliorer la qualité des pratiques professionnelles et des soins donnés aux patients. Conformément à la loi du 29 décembre 2011, l'ordre du jour et le compte rendu des réunions de la CNEDiMITS sont rendus publics et consultables sur le site de la HAS (source HAS).

Ainsi, un DM doit améliorer la qualité de vie et non être un handicap supplémentaire lié à des incohérences en appareillage ou à des pratiques professionnelles de mauvaise qualité (Arrêté du 23-02-07 relatif à la définition des appareillages réservés aux orthoprothésistes, aux conditions ouvrant droit à l'exercice et aux règles de bonne pratique qu'ils doivent respecter).

Au gré du colloque certaines questions sont soulevées par des participants ou des intervenants

- Si un patient ou un orthoprothésiste souhaite essayer un genou prothétique, il semblerait que cette location soit payante pour l'orthoprothésiste. Si le matériel est adopté, l'orthoprothésiste est remboursé. Si non il ne l'est pas. Nous pouvons nous poser la question de savoir dans quelle mesure cette location payante intervient-elle dans le choix de faire essayer du matériel ou non au patient ? Est-ce que cela est vrai aussi pour d'autres types de matériel, les pieds ou mains par exemple ?

Soulignons ici que le patient n'a que son ressenti pour évaluer si un matériel prothétique lui convient ou non, qu'il n'a donc pas d'autres solutions que d'essayer ce matériel et donc pour l'orthoprothésiste de le louer. Mais la question de cette location se pose visiblement.

- Un intervenant expose, un peu amusé, que maintenant certains patients photographient leur moignon avec leur portable lorsqu'ils ont des plaies. Ils montrent ainsi à l'orthoprothésiste ou au médecin pourquoi ils ont dû retirer l'appareil ou pourquoi ils ne le mettent pas. Comment, en effet, prouver que le moignon est blessé au point qu'il faut retirer l'appareil et laisser guérir. La photographie atteste qu'il y a bien eu blessure. Il ne s'agit pas forcément de "monstration" de la part du patient.

- Il est légitime qu'une patiente se plaigne d'un orthoprothésiste pour une emboîture ratée. Mais lorsque

cette plainte concerne 2 ou 3 emboîtures ratées c'est qu'il y a un problème avec le patient. J'entends cette phrase de deux façons :

1 - L'appareillage est plus complexe qu'on ne croyait. Il nécessite sans doute que le patient cherche un autre orthoprothésiste ou que ce dernier cherche des conseils professionnels autour de lui.

2 - Le patient est "soupçonné" de mettre en échec l'appareillage pour quelques "motifs psychologiques" : non-intégration du handicap, par exemple... Encore faudrait-il savoir : intégrer quoi ?

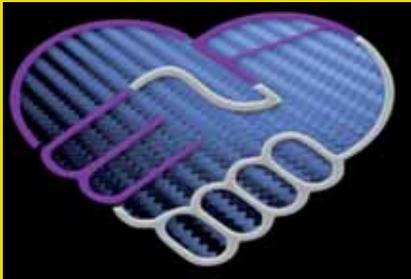


Question qui mériterait un développement que je ne peux pas mener ici. Combien de personnes amputées s'expriment sur leur long parcours pour trouver un orthoprothésiste qui arrive à les appareiller sans trop de douleur résiduelle et qui le trouve après, parfois, 10 ou 15 ans de recherche, "d'emboîtures ratées", confrontées parfois à des étiquetages douteux : "patient nomade"...

Des personnes amputées, qui souffrent d'insuffisance rénale, sont confrontées au fait que le volume de leur moignon varie beaucoup avant et après la dialyse. L'intervenant insiste sur le fait qu'il faudrait presque deux emboîtures différentes. Phénomène qui est aussi observé chez les personnes amputées souffrant d'un cancer après leur hospitalisation pour chimiothérapie.

Cécile, contact région Île-de-France

Le soin du Moignon par Laurent ZAI



Comment réduire vos problèmes cutanés occasionnés par le port d'une prothèse ? Je ne mentionnerai que ce que j'ai testé et approuvé, car il doit y avoir encore d'autres solutions possibles. Je précise que je suis porteur d'une prothèse tibiale et j'utilise une fixation par dépressurisation active.

IMPORTANT : Certains de mes conseils comme l'huile de millepertuis ou le beurre de karité ne pourront pas s'appliquer en préventif, pour une fixation distale, sauf en petite quantité.

En préventif

Beurre de karité – Huile de Millepertuis – Akilortho – Nok

Commençons par le **beurre de Karité** ou l'**huile de Millepertuis**. Chaque jour avant de mettre mon manchon, je lubrifie le moignon complètement toute la surface qui sera en contact avec le manchon. Cela permet de réduire le risque de brûlures. Ils sont utilisables aussi en curatif, en dehors du port de la prothèse avec un massage sur les zones échauffées. Il existe aussi des crèmes spécifiques qui permettent de prévenir, mais plus chères : **Akilortho – Nok**

Résumé : Pour une utilisation quotidienne, j'utilise le **beurre de karité**.

Pour une pratique qui peut créer encore plus de risque d'échauffements comme une

pratique sportive, on peut utiliser l'**Akilortho** ou le **Nok Sport Akileine**.

En curatif

Huile de Millepertuis – Argile verte – Aloe Vera – Miel

Dans le cas où toutes ces précautions mentionnées ci-dessus n'ont pas été suffisantes à cause d'une sollicitation trop importante ou bien d'une chaleur estivale, j'utilise l'**huile de Millepertuis** en fin de journée ou le soir, quand je retire ma prothèse, en massage sur les zones irritées. Cette huile permet de réhydrater la peau et de réduire les petites brûlures créées par cause de frottements possibles.

Il est important aussi d'utiliser l'**Aloe Vera** pour hydrater et réparer la peau : De préférence, optez pour de l'**Aloe Vera la plus pure possible**. Soit depuis la plante ou bien à partir de gel commercialisé. L'effet d'apaisement est instantané.

L'**Aloe Vera** a aussi un effet astringent capable de resserrer les pores. Elle freine également le développement des bactéries, ce qui empêche les mauvaises odeurs et une transpiration excessive. Elle aide également à rééquilibrer le PH de la peau.

Tout comme le concombre : Couper le concombre en rondelle et frottez-les sur le moignon. Il faut attendre plusieurs jours pour constater une baisse de la transpiration.

Boutons douloureux

Si un ou plusieurs petits boutons douloureux au contact apparaissent, je place un cataplasme préparé avec de l'**argile verte en poudre surfine mélangée à de l'eau**. Il faut trouver le juste milieu (ni trop liquide, ni trop sec). Je fais un cataplasme le soir et je le retire une heure après. On

recommence l'opération avant de se coucher avec un nouveau cataplasme plus épais et on met, par-dessus, une feuille pliée de Sopalin. Je maintiens l'ensemble avec un bandage. Je laisse agir toute la nuit. Miraculeusement, le lendemain matin, il n'y a plus de boutons douloureux. Je précise qu'il ne faut pas attendre. Il faut faire ce cataplasme dès le premier jour de l'apparition du bouton. Avant de connaître cette solution naturelle et efficace, j'utilisai un anesthésiant local (**Xylocaïne visqueuse**) pour pouvoir remarquer le lendemain sans douleur.

Conseils contre les inflammations

Problèmes articulaires, tendinite, entorse et d'autres usages encore possibles, comme un appui trop prononcé dans la prothèse qui va créer une inflammation qui prendra du volume (plutôt gênant dans une emboiture). Dans ces cas de figure, j'ai testé et utilisé de l'**Harpagophytum Procumbens**, c'est d'une efficacité impressionnante. Je n'ai testé que le gel en massage, mais il existe aussi un usage interne par gélule ou comprimé. Je vous joins quelques infos reprises du Net : cette plante (racine) est utilisée pour sa propriété anti-inflammatoire et antidouleur. L'**Harpagophytum** est apprécié notamment par les sportifs. Indications thérapeutiques usuelles : Arthrose, arthrite, torticolis, douleurs dorsales, lombaires, rhumatismes, entorses, foulures tendinites.

Contre indications : il est déconseillé aux femmes enceintes, aux diabétiques, aux sujets souffrant d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou d'insuffisance rénale. Les propriétés de cette plante favorisent la sécrétion d'acide gastrique. Les personnes sujettes aux troubles gastriques (ulcères, gastrites, problèmes biliaires) demanderont un

avis médical. Des interactions ont été signalées avec certains anti-coagulants oraux.

Cicatrisants naturels

Le Miel, nettoie désinfecte protège et favorise la cicatrisation. Le fait est reconnu par de très nombreuses études scientifiques, le miel a un grand pouvoir antibactérien, donc antiseptique. En plus il est un excellent cicatrisant. Utiliser un produit de qualité, de préférence bio, en privilégiant un miel de romarin ou de thym au fort pouvoir antiseptique. Renouvelez durant plusieurs jours. Utilisé comme pansement, le miel doit être conservé moins de 15 mois, au frais (entre 8 et 14°) et hors de la lumière. Le miel est un formidable

allié pour mieux cicatriser. On peut l'utiliser pour les plaies ou les petites brûlures, mais aussi les plaies chroniques. Tous les miels sont antibactériens. Acacia, Tilleul, thym de fleurs ou de forêt, tous les miels favorisent la cicatrisation. Grâce à sa richesse en sucres, il exerce une pression négative sur la plaie et aspire par ce phénomène purement physique, les exsudats (le suintement).

Utilisation : avant d'appliquer le miel, il faut d'abord rincer la blessure avec de l'eau ou du sérum physiologique. Avec une spatule en bois, on le dépose ensuite en couche fine, de façon uniforme sur la totalité de la plaie. Puis on le recouvre de

compresses sèches. Il est à renouveler toutes les 24 heures tant que la plaie suinte, puis toutes les 48 heures, jusqu'à ce qu'elle cicatrise. Pour soigner les plaies ou les brûlures, de petite taille et peu profondes (du 1^{er} degré), la préférence est donnée aux miels de Thym ou de lavande. À l'usage, ils sont les plus efficaces sur la peau. Il faut leur ajouter deux gouttes d'huile essentielle d'immortelle. Ceci permet d'accélérer la cicatrisation de ces blessures. (Attention au choix du miel, car certains sont des faux : ce sont des miels dilués avec du sirop de sucre).

Laurent ZAI

MAGICIENS

Certaines personnes amputées rejoignent notre association en étant persuadées que leur adhésion va leur permettre de résoudre TOUS leurs problèmes...

Il n'en est rien !

Nous ne sommes pas des magiciens et nous ne pouvons pas aller à l'encontre des diverses décisions administratives des instances concernées (Sécu, MDPH, etc.).

Lorsque ces décisions sont prises et signifiées, seule la personne concernée peut intervenir, avec l'aide éventuelle d'une Assistante sociale ou d'un avocat, pour contester ces décisions au vu d'un dossier solide et suffisamment étayé (avis médicaux, témoignages, dossier médical...).

Bien sûr ADEPA se bat en amont, en collaboration avec tous les acteurs du handicap, pour faire "bouger les lignes" et obtenir une meilleure prise

en charge des différents problèmes rencontrés.

Bien sûr ADEPA pourra guider chacun de ses adhérents pour lui indiquer les démarches à effectuer vers les divers organismes si le dossier n'est pas encore constitué.

Bien sûr ADEPA intervient au cas par cas pour aider ses adhérents à faire valoir leurs droits grâce à l'intervention de notre correspondante juridique et des cabinets d'avocats qui mettent leurs conseils au service des personnes en difficulté.

Nous ne pouvons malheureusement pas nous substituer aux professionnels chargés de gérer les cas particuliers tels :

Assistante sociale
Centre Communal d'Action Sociale
Conseiller de la MDPH
Commission Des Usagers de l'Établissement de Santé

Daniel Vivès, vice-président

Assistance juridique

ADEPA met cette assistance à la disposition de ses adhérents.

Votre dossier sera étudié avant d'être éventuellement transmis à nos avocats pour traitement.

Françoise Vivès : 09 53 00 33 37

Le GR20, ils l'ont fait!



Que d'efforts et d'émotions, que de paysages et de souvenirs! Valérie, Jean-Luc et Yves, nos trois patients présents en Corse au printemps ont réalisé le défi qu'ils s'étaient donné: la

traversée du GR20 Sud.

Retour le 25 mai dernier: la quasi-totalité du groupe quitte Strasbourg pour rejoindre le centre de la Corse où nous allons passer la nuit, au col de Vizzavone. Tout le monde est prêt et l'aventure peut commencer! Le GR20 est connu pour être l'un des plus beaux et plus difficiles sentiers de randonnée. Il traverse la Corse du Nord-Ouest au Sud-Est par les montagnes. Notre objectif est d'en réaliser la partie sud, en 6 étapes, sur une distance d'environ 100 km. Nous prenons ainsi la route vers Capanelle pour notre première étape. Le groupe fait connaissance. En plus de Nadège, Paul, Catherine et nos trois patients, nous voyageons avec une équipe médicale au top: Margaux le médecin, Antoine et Adeline nos kinés, ainsi que Lucie et Robin nos infirmiers. Tous s'avéreront utiles assez rapidement!

- Premiers km à travers la forêt, premiers ruisseaux à traverser, nous croisons de nombreuses salamandres et atteignons le refuge en fin d'après-midi sous une pluie battante, complètement trempés après 16 km de marche et environ 900 m de D +. On se console avec une

bonne Pietra, bière locale ambrée à la châtaigne.

- Le lendemain, une longue étape (18 km) nous attend jusqu'à Prati. Et c'est toujours sous une météo difficile que nous reprenons la route dans les rochers et les nuages. Les premières difficultés apparaissent, nous devons franchir des torrents avec de l'eau jusqu'à mi-genoux avec du courant, certains passages techniques dans les rochers et une forte ascension, avant de rejoindre le refuge. L'équipe procède également aux premiers soins à l'arrivée.

Cette seconde étape laisse déjà des traces et nous attendons toujours de voir le soleil.

- Troisième jour. Après une nuit

mouvementée, la météo reste terrible. Nous partons sur un sentier de crêtes et escaladons des rochers pendant plus de deux heures sous des bourrasques de vent terribles.

Le terrain est dangereux, glissant, très accidenté et nous ne voyons pas à plus de 10 m dans l'épaisseur des nuages et le vent siffle dans nos oreilles. Après des passages à 2000 m d'altitude, nous redescendons difficilement au refuge d'Usciolu. Si les conditions ne s'améliorent pas, nous arrêterons notre aventure ici. Cette étape et la difficulté du parcours nous ont fait prendre des risques trop importants à tous sur cette étape.

Au réveil, la vallée est finalement dégagée et les nuages ont disparu. Nous découvrons pour

la première fois le paysage de la montagne intérieure. On nous conseille de partir au plus vite, car la météo peut changer très rapidement; et nous reprenons le chemin des crêtes pour notre quatrième étape. Enfin, nous observons la beauté et la diversité des paysages - d'abord les crêtes rocheuses - puis un sentier descendant en forêt où nous rencontrons des cochons sauvages - la traversée de plaines et de rivières où l'on y pêche la truite. Nous arrivons le soir aux bergeries de Croci et nous y passons l'une de nos meilleures soirées en



refuge, en compagnie de Jean-Louis et de randonneurs avec qui nous échangeons depuis plusieurs étapes.

- Au petit matin, nous laçons nos chaussures et partons pour la "Grande Étape": plus de

20 km, 1000 m de dénivelé positif et presque 10 heures de randonnée... la fatigue se fait ressentir dès les premiers km de montée. Nous abordons ensuite une descente vertigineuse et très technique vers le refuge d'Asinao, lieu de pique-nique. Puis nous repartons pour un après-midi interminable vers le col de Bavella sur un sentier rocheux difficile et une météo changeante. Le groupe s'étire dans la dernière montée avant d'arriver à l'auberge du col dans les nuages. Nous sommes heureux, mais épuisés. Séance de massage pour la plupart du groupe et douche chaude avant un bon dîner, la vue se dégage et on aperçoit la mer...

- Étape 6. Dernière et longue étape, 18 km, 9H de marche et plus de 800 m de dénivelé négatif du col de Bavella à Conca, arrivée du GR20. La mise en route est difficile, voire douloureuse pour



Surpasser soi-même

certains. Mais l'inquiétude passe vite, nous nous attendons et traversons ensemble les dernières montées en forêt jusqu'à la mi-journée. Puis nous abordons un long sentier descendant vers Conca. Il fait beau, et les paysages sur la mer et le golfe de Porto Vecchio sont grandioses. Nous pique-niquons sur les rochers, nous nous baignons un peu plus loin et rallions le village d'arrivée.

"Vous voici au terme de votre odyssee..." C'est avec émotion, soulagement et fatigue que nous nous retrouvons à Conca, une semaine après notre départ. Nous sommes allés au bout, malgré les

difficultés, la météo, la fatigue... Tout le groupe s'est accroché, nous nous sommes entraides, et Valérie, Yves et Jean-Luc se sont surpassés. Ils nous montrent que leur handicap ne les empêche pas de rêver, et de se lancer dans une aventure incroyable, à la hauteur de leur courage et motivation, celle de réaliser le GR20. Vous êtes un bel exemple, bravo.

Martin, prothésiste en Lorraine

defigr20sud@gmail.com

Photos et résumés d'étapes
sur notre Facebook: [@handigr20](https://www.facebook.com/handigr20)

ou instagram: [@handigr20](https://www.instagram.com/handigr20)





« Invictus Games »

Interview de Jean-François MONTOYA



Anne: Bonjour Jean-François. Peux-tu te présenter brièvement ?

Jean-François: J'ai 52 ans, marié. Nous avons 6 enfants, dont une fille! Je suis entré dans l'armée de Terre le 1er avril 1985. Ma vie de militaire m'a pas mal fait bouger. J'ai toujours été sportif et je faisais déjà à l'époque des compétitions de vélo, VTT et course à pied. Ma dernière expédition militaire a été en Afghanistan entre juillet et décembre 2006. Le 25 octobre 2007, lors d'un séjour au Gabon au 6e BIMA (Bataillon de l'Infanterie de la Marine), je suis blessé et évacué d'urgence le lendemain par Falcon médicalisé sur l'hôpital militaire de Percy en région parisienne. Je n'en sortirai définitivement qu'en janvier 2011 : et ce n'est que le début d'un long parcours de combattant que je n'imaginai même pas à l'époque.

Anne: Peux-tu nous en dire plus ?

JF: Pendant un an et demi, les médecins ont essayé de sauver ma jambe droite. J'ai eu une trentaine d'interventions chirurgicales. Mais il a fallu se résoudre à une amputation fémorale en mai 2009. Je ne supportais aucune compression et l'appareillage s'est avéré rapidement impossible tant les douleurs étaient intenses. Pendant 7 ans, j'ai bataillé contre ces douleurs : j'ai eu jusqu'à 26 cachets par jour. Impossible de trouver le sommeil. Autant dire que j'étais complètement shooté et au plus mal. Mon épouse et mes enfants sont venus me voir très régulièrement à Paris depuis la région lyonnaise : ce sont eux qui m'ont sauvé, qui m'ont donné envie de m'accrocher. Mais je suis passé par des périodes de dépression intense. Ma dernière

intervention chirurgicale a été faite à l'hôpital Neuro de Lyon après tout un protocole médical pour le traitement de la douleur. 10 ans après mon évacuation d'urgence, en janvier 2017, s'ouvre alors une nouvelle tranche de vie grâce à l'implantation un neurostimulateur dans la colonne vertébrale pour lutter contre la douleur : j'ai pu arrêter petit à petit les médicaments (morphine et compagnie) et supporter une prothèse.

Anne: Et depuis ?

JF: Appareillé en mai 2017, donc presque 10 ans après ma blessure, j'ai rapidement repris le sport.

J'ai vite perçu que ce serait grâce au sport que j'arriverai à me reconstruire. Sélectionné et qualifié en mai 2018 dans les disciplines vélo, tir à l'arc, volley assis et rugby fauteuil, je rentre au CNSD (Centre National Sport Défense) à Fontainebleau : c'est là que commence mon parcours de sportif de haut niveau. Il faut savoir que ce centre a vu s'entraîner Zinedine Zidane, Laure Manaudou, Martin Fourcade...

Anne: Qu'est-ce que les Invictus Games et comment t'es-tu préparé ?

JF: Les Invictus Games ont été créés en 2014 par le prince Harry pour permettre aux blessés de guerre de "se reconstruire par le sport" : chaque équipe représente son pays. C'est une compétition internationale multisport, mais il y a beaucoup de solidarité quand même. J'ai suivi un entraînement intensif au CNSD pendant 19 semaines avec préparation physique et psychologique : finalement, j'ai fait partie des 25 athlètes retenus. Le staff médical nous a



suivis à Sydney ainsi qu'un membre de chacune de nos familles.

Anne: Peux-tu nous parler de ce que tu as vécu à Sydney ?

JF: L'édition 2018 avait lieu à Sydney en octobre dernier : c'est une expérience incroyable, après tout ce que j'ai vécu, c'est difficile à décrire : il y a le village des athlètes, nos familles qui nous entourent, un groupe français très soudé, le prince Harry hyperimpliqué et très sympa. À la 1re compétition de vélo, je me suis blessé. Résultat : 48 h de fauteuil, j'ai serré les dents pour continuer au tir à l'arc notamment. Finalement j'ai pu participer aux autres épreuves et nous avons ramené une médaille de bronze en équipe au tir à l'arc ! Du bonheur ! J'ai vraiment été heureux de participer à cette superbe aventure et je me prépare déjà pour les jeux de 2020 qui auront lieu à La Haye aux Pays-Bas. Avec d'ici là, en 2019, le programme déjà chargé avec des compétitions en vélo, tir à l'arc... et un triathlon fin août !

Anne: Comment as-tu connu l'ADEPA ? Et après quand tu auras un peu de temps... quels sont tes projets avec l'association ?

JF: J'ai connu l'ADEPA par mon prothésiste "Rhône orthopédie". Jusqu'à mon appareillage, j'ai été peu actif et je n'avais pas pris de contact. Après la phase sportive dans laquelle je suis en ce moment, je souhaite m'impliquer plus. Je veux dire à toutes les personnes qui brutalement se retrouvent amputées : "ne lâche rien, la vie ne s'arrête pas, accroche-toi, sois patient, mais persévère". Tous ces moments de doutes, je les ai vécus et je veux dire qu'il est possible de se relever et de reprendre goût à la vie.

Jean-François MONTOYA



Prenez le contrôle™



17 DEGRÉS QUI CHANGENT TOUT

XTEND FOOT™ PIED DE CLASSE III - CODE LPPR 2740830



OKO
OKO SOLUTION

OKO Solution S.A.S - Distributeur Exclusif France et DOM-TOM des produits LINDHE XTEND A.B.
Tél : 04 88 19 60 10 - commandes@okosolution.com - www.okosolution.fr
©Copyright 2019, OKO Solution S.A.S. Rausset, France - 02/10/2019


LINDHE XTEND



Longues marches... suite



Certains parmi vous commencent à le savoir, malgré mon

amputation fémorale de la jambe droite, j'adore marcher. Ce printemps, durant 30 jours, j'ai traversé à pied l'Andalousie entre Almeria et Cordoue, soit 380 kilomètres au milieu des montagnes de la Sierra Nevada, des déserts, des oliviers, des orangers et de villes historiquement magnifiques (Guadix, Grenade, Baena, etc.). La moyenne est donc d'un peu moins de 13 km dans la journée. Ce chemin s'appelle le "Camino Mozarabe": il est historique, quoique très peu fréquenté: 200 marcheurs par an, donc moins d'un par jour. Je n'ai rencontré qu'un seul autre marcheur. Le reste du temps, j'étais seul.

Le Camino Mozarabe fait partie des multiples chemins qui se dirigent vers Santiago de Compostela et qui tissent toute l'Espagne. L'avantage de ce choix est le confort apporté par des associations qui gèrent les chemins, tant au plan des hébergements qu'à celui de l'entretien des sentiers et celui des tarifs (10 à 20 € la journée, bouffe et logement compris). Et puis, dans les moments de blues - surtout quand on est seul pendant des jours et des jours, c'est sympa de recevoir des mots d'encouragement des uns et des autres, par internet.

Comme amputé, je n'ai eu à franchir que deux à trois difficultés que j'ai signalées aux associations. Lors de l'une d'entre elles, dans un coin de montagne vertigineux, j'ai effectivement eu très très peur, j'étais quasi paralysé, d'autant plus que je marchais à devers. J'ai alors rampé

à 4 pattes (2 mains + 1 jambe + une prothèse), en m'accrochant aux rochers et aux rares végétaux qui dépassaient, avec le vide à gauche et la paroi à droite. Je l'ai dit à l'association locale pour qu'elle propose un sentier moins dangereux. Deux ou trois fois, je me suis perdu en raison d'une signalétique douteuse, et deux fois j'ai dû dormir dehors parce que la distance entre deux hébergements (plus de 30 kilomètres) était trop longue. Dormir sous les étoiles en Espagne est un bonheur: je me sers de la prothèse comme oreiller, le ciel est étoilé parce que le pays est désert, il ne fait pas froid. Sous les oliviers de préférence, parce qu'il n'y a pas d'insectes.

Ne croyez pas que ces marches soient égoïstes. J'imagine sans cesse comment tel ou tel d'entre nous, d'entre vous que je connais d'ADEPA, pourrait franchir tel ou tel obstacle, cheminer sur telle ou telle distance. De plus, à chaque rencontre, j'apprends de chacun d'entre vous: par exemple, suite au conseil de notre Président Philippe Louzeau, je ne m'appuie plus sur des béquilles (des cannes anglaises) comme autrefois.

Aujourd'hui, je chemine avec des bâtons de marche. Elles sont légères et peuvent se replier dans le sac à dos, Elles nous conduisent à faire confiance à l'équilibre naturel et elles sont réglables en fonction du terrain traversé.

Aujourd'hui, je suis prêt à accompagner quiconque parmi les amputés voudrait se risquer dans une telle aventure, voire organiser à plusieurs de longues marches semblables. La

première partie de l'Andalousie, par exemple, entre Almeria et Granada, est faisable par de nombreux adhérents de l'ADEPA, j'en suis persuadé. Il y en a d'autres: depuis 6 ans, j'en suis à plus de 3000 km de marches qui

donnent de l'expérience.

N'hésitez pas à m'en reparler: ce sera une vraie motivation pour continuer.



Vous pouvez relire mes aventures & mésaventures sur:

**<https://reseau.nicolasderauglaudre.net>
et m'écrire sur
adepa@nicolasderauglaudre.net**



Paris-La Rochelle à vélo

Un exploit réalisé par Bruno Désiré

C'est le joli mois de mai, tant désiré, (car on fait ce qu'il nous plaît!) qu'ont choisi Bruno et ses sept équipiers pour réaliser cette diagonale qui impressionnerait quiconque sait pédaler mais pas un amputé.

Pouvez-vous le faire?

Eh bien, ils l'ont fait! Embarqué à l'avant d'un vélo biplace, le Hase Pino, à pédales indépendants et sans assistance électrique s'il vous plaît. Bruno a tout misé sur la belle relation de confiance avec son ami du foot qui lui a présenté cette joyeuse équipe de cyclistes aguerris à ce type de périple.

- **Paris de Malakoff** dans les Hauts-de-Seine, ils effectuent une première étape de 120 km pour rejoindre Voves en Eure et Loire. Pluie battante le soir venu, ils sont contraints de trouver abri sous les vestiaires d'un stade. Là un entraîneur bienveillant leur permet de prendre une douche. Solidarité sportive oblige.

- Le deuxième jour ils relient **Voves à Sonzay** en Indre-et-Loire couvrant 130 km

- Et comme ils sont très en jambes, ils enchaînent la troisième journée au départ de **Sonzay jusqu'à Thouars** dans les Deux-Sèvres : 100 km et de la pluie. Bruno casse sa chaîne,

non pas de vélo, mais de tour de cou lors d'une intervention de son copilote pour lui éviter une chute, et il perd sa précieuse croix en or. Ses valeureux équipiers, conscients de l'enjeu affectif, se mobilisent dès 5 h du lendemain matin pour refaire le chemin et parviennent à retrouver la petite croix dans le sable. Inouïe solidarité toujours récompensée et grande preuve d'amitié. Sans chambre de cryothérapie, ils récupèrent sous la toile et les étoiles et pas seulement trois ou quatre fois.

- Ignorant le jour de repos, ils fournissent un nouvel effort sur cent bornes pour la quatrième étape jusqu'à **Damvix** en Vendée. Mais au fait, ont-ils rencontré la Dame de Vix dans le 85? Eh bien non, car elle est à Châtillon, dans le 92, leur département de départ?

- Ils terminent ce périple dès le lendemain en effectuant 60 km pour rejoindre **La Rochelle** leur destination.



En seulement cinq jours, et sans halte, ils ont parcouru 510 bornes. Empruntant uniquement les petites routes, à raison de 102 km par jour de moyenne, cette équipe hors pair a réalisé une multiple victoire. Collective et individuelle: sur la maladie et sur ce qu'ils ont réalisé ensemble en dépassant le handicap sans clignotant. Juste avec le gyrophare à 60 km/h à la descente au ras du sol. Tous étaient admiratifs devant Bruno qui est arrivé jusqu'à La Rochelle avec ce vélo super-lourd, après seulement deux tests sur courte distance. Lui-même déclare: "Je n'aurais jamais tenté cette aventure en tant que valide. Elle m'a renforcé". Après deux interventions aux poumons, Bruno a récupéré la totalité de sa capacité respiratoire. Il projette dès septembre 2019, une autre diagonale: Malakoff – le Mont Saint-Michel.

Un seul mot, bravo!

*Myriam Bayle,
contact ADEPA - Provence Alpes du Sud*



Questions sur des Champions d'Europe



Tous leurs efforts pour porter la France au sommet de l'or.

Quelle équipe a remporté une coupe d'Europe, le 25 mai dernier? Une équipe de onze athlètes, dont six féminines.

Comment illustrer leur grande motivation? Un athlète blessé au visage a participé à la demi-finale avec 3 points de suture. C'est la première compétition après le Championnat de France. La motivation et la passion du sport sont indispensables pour accéder à ce plus haut niveau.

Quel pays européen a accueilli le tournoi? Le Portugal.

À quel rythme s'est déroulé la compétition? Une épreuve par jour pendant une semaine, c'est intense. Les 11 athlètes étaient dispatchés dans 6 catégories.

Combien de médailles ont été remportées sous le drapeau tricolore? Huit médailles au total: 2 d'or, 3 d'argent...

Le mot du vice-champion du monde et capitaine de l'équipe

"La compétition n'est pas une fin en soi. Nous avons remporté un titre, et alors?"

La visibilité du haut niveau pour promouvoir l'accessibilité, le partage et le dépassement de soi, là se trouve le plus grand défi qui porte des fruits pour chacun.

Quelle est leur discipline? Surf.

Qui sont-ils? Katell Roppert, Laura Dominguez... et Éric Dargent.

L'équipe de France a remporté le 1^{er} titre de champion d'Europe de Para Surf de l'histoire

en s'imposant ce samedi à Viana do Castelo, au Portugal. Katell Roppert, Laura Dominguez et Éric Dargent sont champions continentaux dans leur catégorie.

La France a confirmé cette semaine au Portugal qu'elle était la meilleure nation européenne en surf. Championne d'Europe dans toutes les disciplines depuis des décennies, elle a ajouté une nouvelle ligne à son palmarès en enlevant le tout premier titre continental de l'histoire du Para Surf. À Viana do Castelo, les Bleus ont décroché 3 médailles d'or, 3 médailles d'argent et 2 médailles de

bronze. Ceci leur permet de devancer dans l'ordre: l'Espagne, le Portugal, l'Italie, l'Allemagne et le Pays de Galles. "La Fédération Française de Surf et l'Association Nationale Handi Surf sont récompensées de leur excellent travail mis dans le développement du Para Surf et du Handi Surf en France", se félicite Jean-Marc Saint-Geours, vice-président de la FFSurf, présent sur place.

Deux excellentes surprises

Impériale de bout en bout de ces championnats d'Europe, Katell Roppert remporte l'or, tout comme Laura Dominguez et comme Éric Dargent, favori dans sa catégorie. Les très bonnes surprises sont venues en ce jour final de Maxime Cabanne et Pierre Pochat, tous deux en argent, Pochat finissant à 0,01 point du vainqueur de sa catégorie. Bravo également à Gwendal Halna Du Fretay (argent) et aux "bronzés" Philippe Naud et Cédric Montagney. Sans oublier Benoit Moreau qui termine au pied du podium. Et encore moins Sophie Giroud, déclassifiée par la commission médicale de la fédération européenne, qui n'a donc pu participer en individuel, mais qui est montée sur le podium avec tous ses coéquipiers pour une Marseillaise historique.

Événement Surfeurs Dargent, 8^e année

Le vendredi 14 juin 2019 a eu lieu une première journée Handi Wake sur le télési de l'Urban Wake Park (Le Pontet, 84) par l'intermédiaire de Wake'n Provence, l'association résidente affiliée à la FFSNW. À l'initiative d'ÉRIC DARGENT, président de l'association Surfeurs Dargent et multiple champion de para surf, une trentaine de personnes avec un handicap (pour la plupart amputation d'une partie de la jambe) ont pu découvrir les joies de la glisse en câble.

Les 4 objectifs mis en avant par Éric étant: développer les prothèses, partager l'évolution et l'accessibilité aux sports de glisse, enfin, communiquer pour monter les possibilités et faire évoluer les 3 premiers points.





TASKA™

PROSTHETICS

NOUVEAU EN FRANCE

La première main myoélectrique
multiarticulée résistante à l'eau

Présentation au salon ISPO France
les 7 et 8 Novembre
au Palais des Congrès de Lyon

Distributeur exclusif France



AQUALEG
GLOBAL

Le handicap : générateur de jumelages interrégionaux autour du sport adapté et de la culture

Cette initiative trouve ses origines dans une rencontre professionnelle devenue amicale entre **Éric Valery** et **Freddy Rubin**. Tous deux se sont connus lors de leur service militaire et ont tenu à se revoir afin de renouer leurs liens passés, 33 ans après. De ces retrouvailles a émergé un projet de jumelage entre les deux hommes qui résident respectivement en Haute-Corse et en Haute-Savoie.



Julie, Malou et Éric, Cap Corse Handicap

- **Éric**, ancien marin, a décidé de créer son association en raison des contraintes liées à son amputation tibiale. Le but était de proposer des alternatives d'accompagnement et d'accès aux sports et aux loisirs sur son territoire. Dans sa ligne de mire : réussir à exporter les personnes à mobilité réduite ou atteintes de maladies chroniques hors de Corse, afin de promouvoir et de développer la pratique des activités physiques adaptées à la mer comme à la montagne.

- La région de Haute-Savoie porte en son sein diverses associations et organismes axés, eux aussi, sur l'accessibilité des publics spécifiques au cœur des Portes du Soleil.

En ce sens, il est possible de proposer à cette niche de sportifs atypiques, une prise en charge de qualité comprenant un encadrement qualifié, en montrant leur ancrage territorial singulier.

Comment faire coïncider leurs spécificités régionales



respectives autour de la thématique commune du handicap ?

- Les associations Handival-dabondance, AFEPA, ADEPA et Cap-Corse Handicap ont mis en place une trame de travail avec les différentes instances publiques de Haute-Savoie, afin d'aboutir à l'émergence d'un programme d'échange interrégional.

La situation de handicap placée au centre des préoccupations fut l'objet d'approches multiples, dans le but de créer des dynamiques interdisciplinaires riches de sens et favorisant l'accès aux droits communs civiques des personnes à besoins spécifiques. Avant tout, ce sont l'humain, les interactions sociales et la spontanéité de chacun des participants qui ont permis d'allier handicap et sport adapté santé, cultures locales, échanges scientifiques ou encore découverte du patrimoine matériel et immatériel.

- À l'issue de cette première rencontre, a émergé de la part de l'ensemble des acteurs, une volonté accrue de voir ce dispositif s'inscrire dans la durabilité et l'évolution. Pour se faire, l'association Cap Corse Handicap a reçu, en septembre dernier, l'ensemble des protagonistes de cette première édition en y incluant **Ampraide** (Association belge de personnes amputées) et **IC2A** (International Confédération of Amputee Associations), représentées par **Ampraide** et **ADEPA**, afin d'affirmer leur volonté d'étendre ce dispositif et de dépasser les frontières de la France, voire de l'Europe.



Découverte du Parc Naturel Marin du Cap Corse et de l'Agriate en bateau, création de la 1^{re} édition de la GT20 pour personnes à mobilité réduite avec des vélos à assistance électrique, valorisation et promotion

des patrimoines insulaires ou encore conférences : l'association Cap-Corse Handicap est parvenue à mettre à l'honneur ses caractéristiques spécifiques, son identité et ses particularismes, et à rendre l'accessibilité à ses homologues.



Étant certaines de l'avenir de ces échanges, les associations fondatrices de ces événements uniques et innovants envisagent désormais de perpétuer et d'exporter ces jumelages, notamment grâce à l'appui d'IC2A qui souhaite leur ouvrir les portes de l'international.

Malou Ghipponi Mistrali, secrétaire Cap Corse Handicap

Émotions fortes lors de notre séjour avec nos homologues de Cap Corse Handicap

Du 14 au 18 septembre 2019, nous étions, HANDIVAL D'ABONDANCE, AFEPA (association de familles d'enfants polyhandicapés et amis), ADEPA et Amptraide, représentants IC2A. Nous étions tous invités en Corse pour un programme sportif et culturel. Mais ceci fut pour moi aussi un échange fort en émotions.

La première soirée, nous étions invités dans le village de POZZO pour un apéritif d'accueil avec une conférence patrimoine historique et culturelle de Pozzo-Brando. Quand le groupe "I BRANDINCHI" a commencé à faire de la musique, mon cœur a bondi. Ce n'est pas un groupe de musicien qui donne un concert dans ce village, non c'est tout le village qui chante, de la fillette de 3 ans au grand-père.

Le lendemain nous sommes partis pour la Mairie de Morsiglia en passant devant plusieurs tours Génoises en bord de mer. Cap Corse Handicap a fait un grand travail sur l'accessibilité des plages sur le cap, je ne sais pas si les Génois sont d'accord avec ceci.

Mais dans un tournant, une moto loupe son virage et vient heurter notre véhicule sur le côté. Heureusement sans trop de conséquences pour le motard. Nous voilà arrêtés pendant deux heures avec une personne blessée au bord de la route. Je reste à côté de Charlène



(HANDIVALDABONDANCE). C'est bon de ne pas être seule dans ces moments.

Nous avons heureusement toute une équipe des "sans jambes" et "sans bras" pour régler la circulation, un kiné et une infirmière pour faire les premiers soins, pour éviter que la personne ne se mette en danger et surtout pour le soutien moral des accidentés. Cette situation nous



bouleverse et me touche. Elle me rappelle mon accident quand j'ai perdu ma jambe il y a 10 ans, et ces gens qui sont venus me faire les premiers secours avant que l'ambulance n'arrive.

Ma femme et mon voisin me rassuraient, ne m'ont pas abandonné. Ce fut aussi le moment qui a suivi, autour de la table à Morsiglia, pour partager mes émotions et ceux de Philippe (ADEPA) qui se rappelle les mêmes souvenirs.

Notre programme était un peu bouleversé, mais le soir nous avons quand même fait un plongeon dans la Méditerranée, à Pietracorbara. Le moment de me faire pousser par un "tiralo" dans la mer par les moniteurs, Johan et Joël de HANDIVALDABONDANCE. Puis a eu lieu, un moment de

partage sur la serviette de plage d'Eric, Valery, président de Cap Corse Handicap.



Le lundi, c'était le grand moment sportif où nous avons fait le tour du Cap (100 km) en vélo à assistance électrique. Ce furent beaucoup d'émotions devant ces paysages extraordinaires et des bons moments de vélo ensemble. Enfin, il y a eu un peu de repos lors d'une étape à la mairie de Centuri où nous



avons été accueillis comme des héros, avec un magnifique buffet.

Enfin, arrive le dernier jour, promenade en bateau et puis les "au revoir". Je prends Thierry de l'AFEPA dans mes bras (qui est le papa de Mélanie). Mélanie ne parle pas, mais me regarde intensément au moment de se quitter. "Elle t'a parlé!", me dit Thierry.

Voilà un voyage bouleversant, qui m'a fait rebondir.

*Alex Cosemans
vice-président
d'Amptraide (Belgique)*



Nous avons été accueillis chaleureusement comme des amis pendant ces 5 jours.

Eric et ses complices nous ont fait découvrir la beauté de leur région et la chaleur du peuple Corse. Nous nous sommes quittés en évoquant de nouveaux projets pour d'autres échanges sportifs et culturels avec d'autres régions et pays. Merci à Cap Corse Handicap.

Philippe Louzeau - ADEPA



Le tour de France d'Aurélie à cheval

Pour Aurélie Brihmat, membre du CA de notre association l'ADEPA, 2019, c'est son tour de France, à cheval. L'objectif de ce projet baptisé Handidream est de sensibiliser à la question du handicap. À 33 ans, amputée tibiale à la suite d'un accident de scooter survenu à l'âge de 17 ans, se lance dans un tour de France à cheval en se rendant dans une vingtaine d'étapes dans des centres de rééducation et des écoles.

Aurélié au centre de Massues

Comme prévu, au matin du 23 avril, Aurélié, son père, leurs 2 chevaux, Spy son fidèle border collie et leurs deux compagnons de route sont arrivés au centre des Massues de Lyon. Mme Prat, chargée de communication, entourée de quelques collègues, avait pris en charge l'organisation de cette journée exceptionnelle pour tous, tant patients que professionnels. Malgré la pluie qui s'est largement invitée ce jour-là, les rencontres furent magnifiques!

Dans un 1er temps, Aurélié a été à la rencontre des enfants hospitalisés, encadrés par leurs éducateurs. Ils avaient préparé leurs questions et l'une d'entre eux s'est fait leur porte-parole telle une vraie journaliste. Spy a aussi eu son succès. Nous leur donnons rendez-vous dans le parc avec les chevaux vers 16 h espérant que la pluie aura cessé.

Entre 12 et 14 h, c'est au tour des professionnels: l'occasion pour Aurélié de présenter le sens de son tour de France. Elle dit aux professionnels combien un projet peut aider une personne hospitalisée à son bon rétablissement, à sa reconstruction.

Les patients adultes ont pu échanger avec Aurélié après la projection d'un petit film sur son projet.

La fin de la journée terminée dehors avec les chevaux. C'était aussi un beau temps fort de cette journée: les images en disent plus long que n'importe quel commentaire! (plein de photos de dehors) Après Lyon Aurélié et toute sa troupe prenaient la route vers le Massif central.

Aurélié au centre de Pionzat

Lors de son tour de France à cheval, Aurélié et son équipe ont fait une halte au centre de rééducation de Pionsat, dans le Puy-de-Dôme. Avec Gérard, son épouse Madeleine et Josy ma femme, nous avons accueilli chaleureusement l'équipage et représenté l'ADEPA durant son séjour. Ils sont arrivés sur les lieux le dimanche 28 avril en fin d'après-midi, après avoir pris possession des chambres mises à disposition par le centre de Pionsat et confié les chevaux au fermier voisin. Gérard a récupéré tout le monde pour un dîner à la maison sous le signe de l'amitié, où il n'y avait place que pour l'humain. Bonne chaire et bon vin ont été consommés sans retenue (sauf pour le chauffeur Gérard) et la soirée a été festive et riche d'émotions.

Le lundi 29 à 9h, il y a rendez-vous au centre de rééducation. Monsieur Janny Directeur du centre, Monsieur Pantera Médecin-chef, patients et l'ensemble du personnel (travaillant ou en congés), étaient présents à l'entrée pour accueillir Aurélié et son papa avec leurs chevaux. Il s'est passé un long moment d'échange entre Aurélié, les patients, et également avec nous, représentants d'ADEPA. Nous avons montré qu'une vie est toujours possible avec le handicap, même si elle est différente. Tout le monde a été



invité au gymnase pour la présentation, par Aurélié, de son projet en cours. Monsieur Janny m'a donné la parole pour présenter l'ADEPA et nos actions. Pour beaucoup, j'y suis bien connu, car une visite programmée trimestrielle est organisée, et des visites non programmées se font souvent le week-end.

Un débat questions/réponses suivi d'un pot de l'amitié a clôturé la matinée. Nous avons tous été invités au repas de midi par la direction où les échanges ont encore proliféré. L'après-midi a été consacrée à la visite du centre avec démonstrations sur les machines présentées par le Docteur E. Pantera. Aurélié a été mise à contribution. Ce moment a été un après-midi riche en culture rééducative. La fin de journée s'est terminée au local des pompiers de Pionsat, où là encore échanges et convivialité ont été présents.

Le mardi a été consacré aux écoles où tous les élèves étaient conviés sur le stade, là où les premiers échanges ont pu avoir lieu. Les enfants ont offert beaucoup de présents à Aurélié, ce qui l'a énormément émue. Gérard a profité de ces instants pour lui offrir les fleurs de l'ADEPA.

Aurélié a terminé dans les classes des écoles pour jouer la proximité et favoriser l'échange avec notre jeunesse.

Nous tenons à remercier Monsieur Janny, Directeur du centre, et Monsieur Pantera, médecin-chef pour leur accueil, pour le temps consacré à notre visite et pour la qualité de cette journée.

Serge Grand (Contact Auvergne)



RHEO KNEE® & PRO-FLEX®

Le duo dynamique



WWW.OSSUR.FR

Fabricant Össur HF. Lire attentivement la notice d'utilisation.
Demander conseil auprès d'un professionnel de santé compétent.
Nos dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui
portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE
ÖSSUR France - www.ossur.fr - orders.france@ossur.com

Aurélie Brihmat à Gassies

Aurélie Brihmat (amputée tibiale): Visite des centres de rééducation à cheval, avec son père à cheval et son chien. Ce lundi 29 juillet, de nombreux patients et le personnel du CMPR Gassies 33, ainsi qu'un groupe d'adhérents ADEPA, s'étaient rassemblés pour accueillir, Aurélie qui était à cheval, accompagnée de son père et de son chien. Aurélie a dialogué avec les personnes, expliquant son parcours d'amputée et les adaptations qu'elle a dû faire pour pratiquer son sport, l'équitation.

Christian, contact Antenne Nouvelle-Aquitaine

Un message d'espoir

Un tour de France à cheval. C'est le défi que s'est lancé Aurélie Brihmat, 34 ans, amputée d'une jambe après un accident de scooter. Elle mord la vie à pleines dents, pratique l'équitation grâce à une prothèse. Le 30 mars, elle s'est mise en route avec son père et Spy, son fidèle border Collie sur la croupe de Boulou, pour faire le tour de plusieurs centres de rééducation. L'objectif est de montrer que la vie ne s'arrête pas au handicap, en sensibilisant le jeune public. Au bout de

4 mois, la jeune cavalière de Trets (13) a bouclé son périple et célébré la fin de l'aventure le 31 août aux Saintes-Marie-de-la-Mer.

Partie pour donner, elle a beaucoup reçu: rencontres au fil des étapes, partage de vie, échanges. Aurélie s'émerveille de l'élan de solidarité qui l'a accompagnée sur sa route. C'est un sacré défi sportif, reconnaît la jeune cavalière. Chaque jour, elle s'accorde 1 heure de soins pour suivre son protocole. "Je ne serais jamais allée au

bout sans être soulagée par les ostéopathes et les kinésithérapeutes. Sans oublier les physiothérapeutes qui ont pris soin des chevaux."

On peut entreprendre des rêves et avoir des projets complètement fous, même avec un handicap. Aurélie a connu le doute et le désespoir, mais elle n'a jamais renoncé à ses rêves. Pour aider à relever ceux qui traversent cette épreuve, elle a créé l'association Handidream.

Aurélie et tous les bénévoles remercient chacun pour la participation au Tour de France des centres de rééducation: "L'expérience a été inoubliable et riche en rencontres! Notre arrivée le 31 août 2019 aux Saintes-Maries-de-la-Mer a été accueillie par des personnes venues de toute la France. Tous les solidaires autour du projet étaient représentés. Un défi physique, mais tellement humain. Un grand merci à vous d'avoir accepté d'être un des maillons essentiels de cette aventure.

Handidream a réalisé un merveilleux défi en 2019. Les actions de soutien aux personnes handicapées continuent. L'association grandit. Les projets sont nombreux.

L'association perdurera, soutiendra un maximum de personnes et aidera à sensibiliser les jeunes à la différence."

Au plaisir de vous revoir pour de nouvelles aventures.

Aurélie, Handidream

Aurélie au centre de Pen Bron

Bruno, notre contact régional a souhaité parler d'Aurélie et de son passage au Centre « Côte d'Amour » de Pen Bron, dans l'âme d'un poète.



LE PETIT ROUGE-GORGE

*Un gentil rigaou gît inerte sur la chaussée
Le petit oiseau blessé ne peut plus s'envoler
Ses rêves et sa joie de vivre maintenant disparus
À cause d'un imbécile qu'aucun n'a reconnu*

*L'oiseau, une demoiselle, attend d'être secourue
par ces grands hommes philanthropes pour sa part inconnus
Qu'on appelle pompiers, amis désormais présents
Sans cesse dans le cœur d'une jeune fille de dix-sept ans*

*Depuis son lit d'hôpital, elle doit se reconstruire
Sa famille aimante a noyé sa chambre de pleurs
Mais rigaou veut danser, revoler, repartir
Vers de nouveaux horizons, connaître le bonheur!*

*Simple aléa de la vie ou un destin écrit
Une force aurait voulu qu'elle finisse ainsi?
Au diable le destin! Je veux montrer qui je suis
Moi, le frêle oiseau qui veut dévorer la vie*

*Seize années ont passé depuis ce grave accident
Période très difficile pour cet oiseau enfant
Il lui vint alors l'idée de parler totalement
De ce qu'elle avait vécu, ce qu'elle fait maintenant*

*Mais rigaou nécessite de l'aide pour son projet
Bernard, son cher papa s'investit et permet
Avec l'aide de Philippe et Willy, deux bons copains
De réaliser cet Événement si humain*

*Elle fait le tour de France et rencontre des patients
Dans les écoles, elle échange avec profs et enfants
Un défi inédit beau et tellement stupéfiant
Elle fait de belles rencontres en motivant les gens*

*La presse et la télé ont beaucoup médiatisé
L'incroyable volonté de cet oiseau blessé
À la moitié de son périple, l'opinion a montré
Qu'un grand respect et de l'admiration sont nés*

*J'ai eu le bonheur à Saint-Nazaire de la rencontrer
Je me croyais motivé mais là elle m'a bluffé
Je souhaite son odyssée perpétuellement gravée
Dans les cœurs et que rigaou puisse toujours voler*

**Aurélie,
un poème pour t'encourager parce que tu le mérites bien.**

Cordialement, Bruno Massot





Bretagne

Maman les p'tits bateaux qui vont sur l'eau ont-ils des jambes.... Eux ?

Samedi 21 septembre, "Voile en Morbihan Acte II". Nous sommes prêts à en découdre avec nos gilets sur le dos, non pas les jaunes, mais bien ceux de sauvetages gonflables automatiquement. Avec leurs systèmes mécaniques, en cas de chute à la mer, ils percutent la bouteille de CO2.

La météo prévoit 25 à 30 nœuds de vent et des creux de 1,60 m. Nous les avons bien. Nous faisons route au près vers Belle Île en tirant un petit contre-bord: même pas malade! Ni à l'apéro de la veille quand nous, l'ancienne et les anciens de l'année dernière et les 2 petits nouveaux fémoraux, nous nous sommes retrouvés sur le port de La Trinité-sur-Mer. Le courant est tout de suite passé. Nous avons avitaillé le bateau, pris dans l'ordre: nos cabines, un mojito, un chili, puis un far breton maison, concoctés par Brigitte la femme de Daniel le skipper.

Nous arrivons donc, l'après-midi, dans un des quatre bassins du Palais. Ce sera celui de l'avant-port face au quai Bonnelle et à la Citadelle (construite en granit à partir de 1549 et remaniée en mars 1683, par Sébastien Le Preste de Vauban). Encore lui! À l'abri de la jetée, le bassin à flot étant fermé. Les touristes ont remplacé les militaires et les prisonniers, les bateaux de plaisance ont pris la place des centaines de sardinières d'autrefois.

Une partie de l'équipage descend à terre, en annexe, visiter



l'enceinte urbaine du XIXe siècle, classée Monument historique, qui entoure la ville sur l'autre rive du port. Elle est traversée par trois portes: la porte Vauban suivie de la porte de Bangor, et la porte de Port-Hallan.

L'autre partie fait la sieste.

Retour à bord. Nous mangeons à l'intérieur ce soir, après avoir pris un apéro avec un beau soleil couchant entre les feux de l'entrée de port.

Dimanche matin, nous partons pour Sauzon, l'autre port de Belle-Île pour y déjeuner sur bouée, avec quelques huîtres sauvages pêchées par Nadine et Denis à Carnac.

Retour dans la baie de Quiberon. Nous passons la nuit à Port Haliguen tout près de la thalasso anciennement Louison

Bobet.

Lundi matin, dernière journée sur l'eau, nous partons pour aller pique-niquer devant l'île de Houat, plateau granitique de 3,3 km de long et 1,5 km au plus large. Un gros grain nous en dissuade et nous faisons route vers notre port d'attache. Nous retrouvons dans l'avant-port, les beaux catamarans de course comme Idec Sport qui a gagné la dernière route du Rhum ou quelques "ultimes": Actual Leader anciennement Sodedo ou autre Spindrift maxi catamaran de plus de 40 m de long.

Ça y est, nous voilà revenus à notre place de port, après avoir refait le plein de GO. Nous rangeons le bateau, nous prenons quelques photos du groupe et nous nous séparons en nous donnant rendez-vous l'année prochaine, mais en juin cette fois-ci.

Tout au long de ce grand week-end de 3 jours, nous avons pu goûter également les diverses spécialités locales liquides et solides de l'équipage.



Témoignages de quelques équipiers

Pascal: Cela fait pratiquement une vingtaine d'années que je suis amputé fémoral.

Je n'avais pas encore eu ou créé l'occasion de faire un peu de voile.: un peu de réticence à oser imaginer se déplacer sur un pont de voilier. C'est chose faite et bien faite. Chacun avec ses possibilités, s'il le voulait, a pu participer aux petites ou grandes manœuvres. Grâce à ADEPA, j'ai pu me joindre à un groupe handi amputés divers. Il y avait le vent, le soleil, quelques vagues, un peu de pluie même pas froide, des conditions idéales.

Le skipper Daniel était super au point, et tous s'aidaient les uns les autres pour les manœuvres, les repas, la vie à bord.

Nous étions un groupe qui a permis de nous mettre dans l'ambiance de la voile dès le départ, et d'échanger sur de nombreux sujets. Nous avons une grosse envie de réitérer ce grand moment de "vivre ensemble". Merci à tous.

Philippe S: Encore un grand merci au Pacha Daniel pour ce super séjour où



activités dans nos régions



vraiment, pour la première fois, j'ai ressenti la sensation de griserie que peut procurer la vitesse d'un voilier. Je te remercie également pour ton organisation, ta pédagogie pour nous, les marins d'eau douce, pour ta cuisine calorique, mais surtout pour ta gentillesse. Merci à tout l'équipage pour ce moment de camaraderie et à Nadine pour nous avoir supportés!

Nadine et Denis: Juste pour te confirmer que nous avons passé un excellent séjour sur le voilier...

L'encadrement du skipper était très bon et il n'a pris aucun risque avec la météo et la sécurité.

Chacun fait ce qu'il peut. Rien n'est obligatoire. De très bons moments, pas de prise de tête, de la rigolade et RIEN que de la rigolade, surtout au cours des repas.

À faire et à refaire.

Jean Pascal: Daniel. Merci surtout à toi de nous avoir organisé cette sortie. Merci à tout le monde pour la qualité de l'ambiance à bord, tout particulièrement à Nadine dont le sourire et la bonne humeur étaient continuellement appréciés. En espérant vous retrouver l'année prochaine ou sur d'autres événements

Bien amicalement

Seb: Bien rentré en Normandie, même si je n'ai pas encore le pied marin (surtout pour les pontons), j'ai passé un agréable week-end. Ce fut pour moi une belle découverte et une bonne expérience, je suis presque prêt à repartir l'année



prochaine, en tout cas un grand merci à Daniel.

Philippe L: Maman les petits bateaux acte II. Larguer les amarres, monter la grande voile, border le foc, direction 170 ° Nord, direction Belle-Ile. Nous voilà partis pour 3 jours en mer. Merci à Daniel et Bruno nos skippers hors pair.

*Daniel Gachignard,
contact ADEPA Bretagne (56)*



*Partenaire de Breizh Runners
et Breizh Surfer!*



www.orthofiga.com



- Rennes
02 99 86 00 11
- Brest
02 98 84 37 16
- Quimper
02 98 84 37 16
- Caen
02 31 72 82 54
- Granville
02 31 72 82 54
- Le Mans
02 43 14 29 33
- Lorient
02 97 87 07 55
- Saint-Brieuc
02 96 52 07 02
- Nantes
02 40 03 02 93
- Tours
02 47 20 82 56
- Saint-Malo
02 33 52 47 02
- Angers
02 33 52 47 02
- Laval
02 30 28 01 00

chabloz

ORTHOPÉDIE

Après nos Sports Days à Pontcharra coorganisés avec ADEPA le 15 juin, nous avons enchaîné avec la seconde édition des Chabloz' Sports Days à Villefranche-sur-Mer le 28 septembre!



Nous avons à nouveau bénéficié d'une magnifique journée ensoleillée dans un cadre extraordinaire.

Les quelques 30 participants ont pu profiter des différents ateliers que nous leur proposons, à savoir: course à pieds, vélos adaptés, paddle, snorkeling, canoé, aquabiking, ping-pong, badminton, beach-volley!

Nos orthoprothésistes se sont rendus disponibles toute la journée pour appareiller, accompagner, conseiller chaque participant.

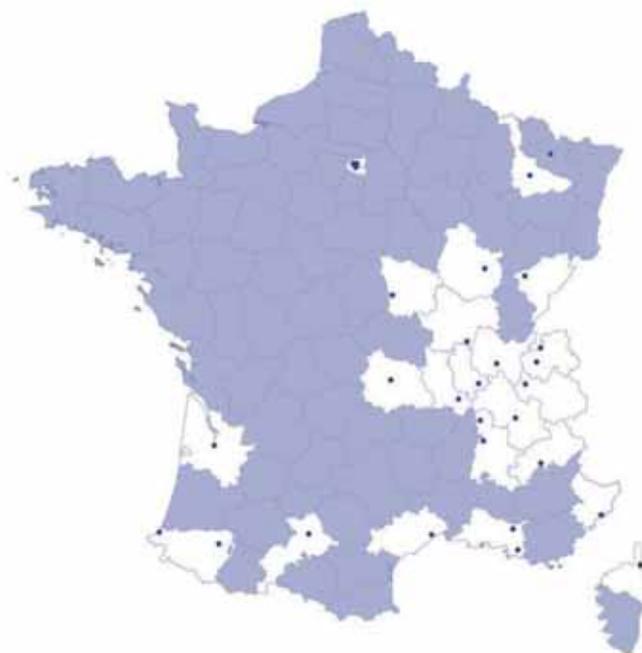
Nous remercions chaleureusement la ville de Villefranche-sur-Mer, les associations ANICES et ADEPA, le comité départemental Handisport des Alpes Maritimes, Aqua' bike By Flo, association A Arm égale, Sea Surf & Wind, l'association AUPS, les kinés du centre Rossetti... et bien évidemment nos fournisseurs de matériel.

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour une 3^{ème} édition des Chabloz' Sports Days – Villefranche-sur-Mer !



Retrouvez nos photos et nos événements à venir sur la page Facebook Chabloz' Sports Days.

www.chabloz-ortho.com



Retrouvez tous les centres d'appareillage du groupe Ottobock répartis sur 27 sites.
Plus d'informations sur www.ottobock.com

ottobock.



Le salon AUTONOMIC Grand-Ouest 2019 s'est tenu à Rennes les 2 & 3 octobre

Comme en 2017, ADEPA était présente avec un stand tenu par les contacts régionaux

bretons, Alain et les deux Daniel. De nombreux contacts ont été noués, deux personnes

(famille d'un amputé récent)

ont adhéré à l'association. Écoles de

kinés, d'ergothérapeutes, de nombreux élèves de terminale dans le domaine du soutien à la personne, représentants des usagers et curieux sont venus nous rendre visite et nous questionner sur l'association et l'amputation. Nous avons aussi sauté en parachute (en réalité virtuelle): une belle expérience! Alain a testé une espèce de déambulateur géant que l'on risque de retrouver bientôt dans les centres de rééducation et les EHPAD. Des adhérents ADEPA sont passés nous faire un petit bonjour. Pour conclure, deux journées denses et bien remplies.

Rendez-vous dans deux ans.

Alain Vida, Daniel Cloteaux, Daniel Gachignard, contacts Adepa Bretagne

Breizh surfeur 2019

Les associations Breizh Winners et Vagdespoir ont organisé une journée paddle, kayak, surf et... tout ce qui peut flotter. Une vingtaine d'amputés était présente. Une personne venait même tout spécialement de Paris. Le beau temps était au rendez-vous sur la plage de Pen Ar Malo à Guidel (56) où nous attendaient toutes les planches et mises à l'eau nécessaires

au bon déroulement de cette journée. Deux nouveautés cette année :



un siège perché sur une planche de paddle avec flotteurs sur les côtés, le « stabipaddle » qui

permet de ramer assis (pratique quand on n'a plus qu'une jambe) et une coque fixée sur une planche permettant de pratiquer le kayak. Pour beaucoup, ce fut l'occasion de la première baignade de l'année (dans une eau à la douce température bretonne, ni trop chaude, ni trop fraîche...) Après une matinée bien remplie, un petit casse-croûte organisé par Olivier d'Orthofiga a permis de recharger les batteries des courageux qui se sont remis à l'eau dans l'après-midi. Ce fut une très belle journée, comme toujours riche en rencontres et en retrouvailles. Merci à tous les organisateurs, nous sommes prêts à revenir en 2020.

Alain Vidal Contact régional Bretagne (29)

Grand-Est

Du vélo dans le vignoble alsacien !

Ce week-end ne s'est pas passé comme prévu! Un souci avec la location de vélo à assistance électrique a failli faire capoter la sortie. Nous ne nous sommes pas laissés abattre. Nous avons pris nos propres vélos et adapté le parcours en mode débrouille. Nous étions deux pour la partie vélo et trois pour la partie touristique du dimanche et accompagnée de nos familles.

- Le samedi 21 septembre à 9h, nos vélos, béquilles sont prêts. Les dispositifs d'accroche magnétique Sporthopéode sont installés sur les pédales. Départ de Thannenkirch en moyenne montagne



pour une petite montée d'échauffement en pente douce suivie d'une grande descente direction le vignoble. Ça pique un peu, il fait froid et humide en montagne. Arrivé sur les collines Prévosgiennes à Bergheim, le soleil est bien levé, il nous réchauffe, pas un nuage à l'horizon. Le château du REICHENBERG nous surplombe. Nous prenons le temps de profiter du paysage et des explications sur le vignoble, la vigne, le terroir et son travail. Suivant les chemins viticoles, enchaînant les montées et descentes, les



accroches pédales vont bien, on peut pousser sans risque dans les montées et décrocher facilement pour s'arrêter. Nous croisons des vendangeurs et poussons jusqu'à RIQUEWIHR ou nous nous arrêtons dans une brasserie locale. Nous y dégustons une bonne bière artisanale et un gargantuesque barbecue. Nous repartons dans la plaine, le ventre bien plein, par une piste cyclable inscrite dans le vignoble sur du plat, cette fois-ci.

La journée a été magnifique, les paysages, d'une beauté incroyable, et tout cela dans la joie et la bonne humeur. Une bonne douche et un bon repas nous attendent, il est temps de se reposer.

- Dimanche 22 septembre. Quelques courbatures nous rappellent notre journée d'hier. Nos familles ainsi qu'une adhérente nous rejoignent. Rendez-vous à RIQUEWIHR pour une balade touristique. La partie viticole ayant été parcourue samedi, nous reprenons le cours des explications sur le vin d'Alsace. La partie vinicole nous attend. Nous avons rendez-vous chez un viticulteur pour une visite de cave. Celle-ci





date
de
1545 et
elle est en
plein centre.

Le viticulteur partage sa passion avec nous autour d'une dégustation de ses vins. La cave est très petite et les escaliers très irréguliers et glissants. Après cet apéritif, nous nous sommes rendus dans Winstub pour déguster une bonne choucroute. Nous poursuivons la balade de la ville en visitant le musée de la torture et des artisans gravitant autour du vin.

Un grand merci à SPORHOPEO pour nous a mis des pédales magnétiques à disposition.

Nous espérons pouvoir à nouveau proposer cette activité à nos membres prochainement. La location des vélos à assistance électrique en cette saison est délicate, vue la demande. Les inscriptions étant tardives, le loueur n'a pu honorer notre demande. Cela sera à améliorer la prochaine fois.

Marc ALBRECHT,
correspondant ADEPA Alsace

Hauts-de-France

Handicap & You à Valenciennes (59)

Le samedi 14 septembre a eu lieu la 2^e édition "Handicap & You", organisée par les Établissements Cellier orthopédie. Durant cette belle journée ensoleillée, beaucoup de personnes ont été au rendez-vous pour découvrir la



course avec lames, l'escrime, le basket fauteuil, le foot fauteuil... Notre adhérente Karine Boucher golfeuse de haut niveau et déléguée régionale handigolf était venue partager sa passion en animant une initiation au golf.

Merci aux Éts Cellier pour cette 2^e édition qui a permis à

beaucoup de personnes de découvrir ces sports adaptés. Nous l'espérons, à l'année prochaine.



Forum des associations à Valenciennes (59)

Les 14 et 15 septembre, nous étions présents au Forum des associations de Valenciennes qui fêtait ses 30 ans d'existence. Cet événement permet de faire connaître l'ADEPA au grand public venu nombreux pour y découvrir les associations présentes.



Jean-Michel Triquet
Antenne
Hauts-de-France



Nouvelle-Aquitaine

Journée d'essai de lames

Vendredi 26 mai a eu lieu la deuxième édition des Lames de Talence, organisée par l'antenne bordelaise de Proteor en partenariat avec l'US Talence Athlétisme au stade Pierre-Paul Bernard. Une vingtaine de personnes amputées au niveau des membres inférieurs ont ainsi pu essayer les lames de course Proteor. Certains, accompagnés par leur prothésiste, venaient de loin (Limoges, Toulouse, Brive).

Malgré la pluie, la journée a été conviviale, propice à la rencontre. Sébastien Peyen, entraîneur handisport à l'US Talence Athlétisme, encadrait les participants. Après l'échauffement, les participants ont pu faire quelques exercices pour améliorer leur foulée avant de tester la piste d'athlétisme.

Dès le début de la matinée, Damien était sur la piste! Adolescent et double amputé tibial, il a profité au maximum des sensations de rebond, de légèreté, qu'il n'avait jamais connues. Même si en termes de sensations fortes, ce passionné de surf et de stake, n'est pas en reste.

Coralie, levée depuis 5 h pour venir depuis Limoges, a également pu ressentir l'effet trampoline de la lame de course. Elle, qui n'avait jamais couru, ne regrette pas le voyage.

Alexandrine, double amputée fémorale, a une nouvelle fois eu "la sensation d'avoir franchi une étape". Elle a apprécié cette journée de partage avec des personnes ayant la même envie de courir, les mêmes sensations.

Certains avaient déjà eu la chance de tester les lames. C'est le cas de M'hammed, amputé tibial, qui était présent lors de la première édition des Lames de Talence à l'automne 2018. Cette expérience lui a donné envie de



activités dans nos régions

s'adonner à la course à pied et de se procurer une lame. Après deux mois d'entraînement en individuel, il a repris contact avec l'US Talence Athlétisme pour suivre des cours d'athlétisme handisport avec Sébastien Peyen. Il a tenu à revenir

au mois de mai pour apporter un retour d'expérience, des conseils. Il faut dire que sa maîtrise de la lame n'a pas laissé les participants indifférents.

Au vu des prouesses des participants,

Mathieu, prothésiste à Limoges, est conquis. Les réglages de la lame se font facilement. Il s'est également aperçu que nombre de ses patients pouvaient courir, même s'ils ne s'en sentaient pas capables. Il est donc enthousiaste à voir de tels événements se développer plus près de Limoges. Pourquoi pas en lien avec d'autres villes (Poitiers, Brive, Clermont-Ferrand). Affaire à suivre donc...

*Pauline Dumas,
antenne Nouvelle-Aquitaine*

Animation Croix Rouge & ADEPA

Dans le cadre de leurs études, des élèves kinésithérapeutes de la Croix Rouge de Bègles ont invité des personnes amputées à participer à une initiation au Paddle et au vélo le 2 mai 2019. Pauline, Leslie, Jérôme, Guy, Gérard, Serge et Jean-Marie ont vivement apprécié cette journée de conseils et de convivialité. Les enseignants



et les élèves kinésithérapeutes ont remercié le groupe ADEPA pour sa participation et sa coopération pour cette journée d'étude des personnes amputées dans certaines situations.

Dune du Pilat (33)

Le vendredi 21 juin 2019, un groupe de personnes amputées se sont donné rendez-vous, pour la montée de la dune du Pilat, un dénivelé de 110 mètres. L'encadrement est assuré par la kinésithérapeute Kaoutar Hannoui et deux prothésistes de la société Lagarrigue, Marie Mancancel et Diego Pinto. Une légère pluie n'a pas entamé



l'enthousiasme des volontaires à la montée de la dune. Après l'effort, suit le réconfort avec le partage d'un pique-nique, où chacun a contribué dans sa composition avec ses idées. Adeline, Warda, Laurence, Muriel, Marie, Kaoutar, Jean-Marie, Yves, Serge, Diego et Christian ont été enchantés de ce moment d'échanges et de convivialité.

Forum Associations Libourne (33)

Le samedi 7 septembre 2019, a eu lieu sur les esplanades à Libourne (33), le Forum des Associations. Un stand ADEPA était présent parmi les 86 associations (danse, musique, solidarité, loisir, vie courante). Comme chaque année, un très nombreux public est venu pour s'intéresser au travail des associations. C'est également une occasion pour



ADEPA d'échanger avec les autres associations. Le prochain stand ADEPA dans un forum associatif aura lieu le 1^{er} novembre à Bordeaux.

*Christian,
contact Antenne Nouvelle-Aquitaine*

Rhône-Alpes

Courir pour un sourire

Le Conseil Municipal des jeunes de la ville de Chassieu avait contacté l'ADEPA, afin de nous associer au week-end "courir pour un sourire". Cette course est organisée chaque année au profit d'une association. Malheureusement, la météo les a contraints à annuler l'événement, à cause des orages violents annoncés: et c'était effectivement le déluge ce 15 juin à Chassieu.



Malgré tout, les partenaires nous ont remis un beau chèque de 3225 € que nous partagerons comme prévu avec l'ASSEDEA que nous avons associée à cet Événement.

Merci à eux!

Et ce n'est que partie remise en 2020 avec un beau soleil, on espère!

activités dans nos régions

Journée nationale Handi-voile le 29 juin

À cette occasion, le Cercle de Yachting à Voile du Grand Large de Décines nous a permis de faire de la voile en étant accompagné. Monter à bord n'a pas été



difficile et une fois assis, il a suffi de comprendre comment souffle le vent pour "tirer des bords"! Merci pour leur accueil et peut-être à une prochaine!

Journée Sport Days Essais lames de course & vélo à Pontcharra

Comme chaque année, nous nous sommes retrouvés au stade de l'île Fribaud à Pontcharra le 15 juin dernier pour une journée Sport Days organisée par Chabloz Orthopédie et dont ADEPA était coorganisateur. Une quarantaine d'amputés et leurs familles s'étaient inscrits. Tout le monde (prothésistes, bénévoles d'ADEPA et membres du club d'athlétisme de Pontcharra) s'affairait pour que cette journée se passe au mieux. Mais une alerte aux orages violents interdisant toute activité extérieure à partir de midi a un peu douché notre entrain. Plusieurs inscrits ont annulé leur participation. Mais heureusement, le soleil est apparu à partir de 9h30 et



ne nous quittera pas jusqu'au milieu d'après-midi et tout s'est déroulé au mieux.

Ainsi, certains ont pu bénéficier des lames de course prêtées par Chabloz, d'autres se sont essayés aux vélos avec certaines adaptations en fonction du type d'amputation, ou encore au hand-bike prêté par ADEPA.

Cette journée permet aux "novices" de reprendre une activité sportive parfois inespérée et aux plus expérimentés de partager leur expérience. Chaque participant y trouve son compte.

À midi nous avons pu pleinement profiter du barbecue proposé par le club d'athlétisme alors que nous avions craint ne pas pouvoir le faire en raison de l'alerte météo.

Le soleil du début d'après-midi a permis de reprendre les essais de lames et de vélos. L'orage prévu, n'est arrivé qu'à partir de 15h30 / 16 h, alors que la plupart avaient déjà commencé à plier bagage.

Au final, cette journée a été une réussite et je vous donne rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle journée sportive, de rencontres et d'échanges.

*Damien DENOLLY,
contact Isère*



PACA

Sports Day sur la Côte d'Azur

C'est sous un soleil radieux que le samedi 28 septembre 2019, nous avons participé à Villefranche-sur-Mer, à la journée SPORTS DAY organisé pour la deuxième année consécutive par Chabloz orthopédie. Avec une merveilleuse vue sur la rade, le stand ADEPA était présent et nous

avons accueilli quelques personnes curieuses de connaître l'association. À côté de nous l'association "À Arm Égale" créée par un passionné de course

de motos et amputé du bras gauche présentait son engin, équipé d'une prothèse fixée sur le guidon. Bravo pour ce qu'il fait. Sa devise "La passion, plus forte que le handicap".

Bien sûr, d'autres associations étaient présentes: "Anices" association handi-omnisport locale et "Handisport". Une équipe de prothésistes s'adonnait avec virtuosité, au montage, démontage, remontage de lame de course ou de pieds dynamique afin que nos amputées puissent s'adonner aux diverses activités sportives proposées: sur terre, course à pied,

ping-pong, volley, vélo et le paddle. Les visiteurs se sont rendu compte qu'avec un handicap on pouvait vivre normalement, mais différemment et faire ou refaire du sport. Après une journée sous un soleil radieux et photo souvenir avec M. le maire, elle s'est terminée en se donnant rendez-vous à l'année prochaine.

Patrice Gorse, contact région PACA



Région Auvergne / Rhône-Alpes

Interventions ou permanences d'ADEPA en centres

- > 4 déc. Intervention aux Massues (Anne Marsick)
- > 26 nov. Permanence ADEPA Clos Champirol (Gérard Mandon)
- > 9 déc. Permanence ADEPA CMA L'Argentière (Gérard Mandon)
- > 12 déc. Permanence à Saint Priest en Jarez (Gérard Mandon)

Activités et info

- > 7 & 8 nov. ISPO France Lyon
- > 23 au 26 janv. Séjour neige Chamrousse (Lydie Tournier)
- > 26 & 27 mars Colloque « Prothèse et Vieillesse » (Paul Groud)

Région Bretagne

Permanences d'ADEPA (avec Alain Vidal):

- > 14 nov. & 5 déc. Permanence à Roscoff à 14 h 30

Activités et info

- > 14 & 15 nov. Colloque « Accompagnement par les pairs: enjeux contemporains » "Rennes" (Paul Groud)

Région Île-de-France

Interventions d'ADEPA (avec Minnie Vérennes et Jean-Pascal Hons-Olivier)

- > Tous les trois mois (date à préciser) - Rencontre avec les patients amputés de la clinique de Goussonville (Yvelines)
- > Tous les trois mois (date à préciser) - Rencontre avec les patients amputés du centre de réadaptation de Coubert (Seine et Marne)
- > Tous les trois mois (date à préciser) - Centre IRMA de Valenton, une permanence d'ADEPA est organisé par Minnie

Région Nouvelle-Aquitaine

Permanences d'ADEPA (avec Christian Sonnet & son équipe)

- > 1^{er} mercredi de chaque mois de 10 h-16 h, au CMPR de Gassies à Bruges
- > 1^{er} et 3^e vendredis du mois de 14 h 30-17 h: Maison des associations - 33500 Libourne

Activités et info

- > 5 nov. 6 & 20 déc. Forum des Associations de Libourne

Région Centre - Val-de-Loire

Interventions d'ADEPA (avec Gérard Gueguen à la rencontre des patients)

- > 27 nov. Permanence ADEPA Centre Bel Air La Membrolle sur Choisisle

Région Hauts-de-France

Permanences d'ADEPA (avec J.-M. Triquet et son équipe)

- > Centre Hospitalier Jean Bernard à Valenciennes (59) chaque 1^{er} Jeudi du mois de 9 h à 12 h à la maison des usagers
- > Centre de rééducation La Rougeville à Saint Saulve (59) chaque dernier vendredi du mois de 9 h à 12 h
- > Centre de rééducation Stablinski à Valenciennes (59) chaque premier mardi du mois de 9 h à 12 h

- > Centre hospitalier à Arras (62) Chaque dernier mardi du mois de 14 h à 17 h

Activités et info

- > 27 et 28 nov. Salon Autonomic Lille

Région Grand-Est

Permanences d'ADEPA (avec Marc Albrecht)

- > 5 nov., 10 déc., 7 janv. Permanence IURC Clémenceau Strasbourg

Activités et info

- > 31 janv. au 2 fév. Séjour neige dans Vosges à Gérardmer

Région Pays de la Loire

Permanences d'ADEPA (avec Daniel Gachignard)

- > 19 nov. Stand ADEPA (semaine européenne en faveur des personnes handicapées) La Chapelle sur Erdre

boutique

➤ Autocollant,

les 100 unités

10 € franco



➤ Adhésif,

les 25 unités

10 € franco



➤ Guide

« Les petits petons de Valentin »

10 € franco



➤ Crème Akilortho,

1 tube 9 € franco

2 tubes et + 9 € franco (l'unité)



À commander auprès de Daniel Vives
06 08 09 20 42 ou tresorier@adepa.fr
ou auprès de votre contact régional.
Chèque à l'ordre d'ADEPA.

Vous retrouverez tout au long de l'année les informations et bulletins d'inscription de ces activités sur notre site, www.adepa.fr et pour les adhérents, par mail ou courrier.

Bulletin d'adhésion à ADEPA

J'adhère à l'association ADEPA* (Association d'intérêt public)

- première adhésion, renouvellement,
- 25 € adhésion individuelle,
- 12 € personne supplémentaire (même famille, étudiant, chômeur).
- 5 € (enfant - 10 ans, personne à faible revenu)
- Je verse un don de: _____ €

Je suis amputé tibial fémoral désarticulé membre sup.

Je suis membre de la famille, ami ou sympathisant

J'ai connu ADEPA par un adhérent mon prothésiste

mon centre de réadaptation le site le forum

J'accepte de renseigner des adhérents qui relèvent de la même pathologie que moi par téléphone par courriel

Je souhaite recevoir vos informations par courriel par courrier post.

Avec l'adhésion, je recevrai > le guide « Les petits petons de Valentin » ;
> le bulletin d'informations ; > l'« ADEPA Mag' » le magazine des amputés

Bulletin à retourner avec votre cotisation annuelle à:
Daniel Vives (Trésorier) - 236, rue du Collège - 69400 Villefranche/Saône
ou au siège d'ADEPA - 21, rue Brûlet - 69110 Ste-Foy-lès-Lyon
ou par virement : code BIC - CEPFRPP382
code IBAN - FR76 1382 5002 0008 0009 3163055

Nom : _____ né(e) le _____

Prénom : _____ (adhérent principal)

Nom : _____ né(e) le _____

Prénom : _____ (membre du même foyer)

Nom : _____ né(e) le _____

Prénom : _____ (membre du même foyer)

Adresse : _____

Code postal _____

Ville _____

Tél. : _____ Portable : _____

Courriel : _____

Signature : _____ Date : _____

* Toute adhésion prise après le 1^{er} novembre est valable pour l'année suivante - Un reçu fiscal vous sera remis par l'association (Vos versements vous donnent droit au crédit d'impôt à hauteur de 66 %).



Vous pouvez aussi adhérer en ligne
<https://www.adepa.fr/adhesion/>



SOFT SHELL TECHNOLOGY

Haute résistance



Feu



Déchirures
Chocs



Neutralité
bactérienne



Produits
chimiques
Tâches



Résistant
à l'eau



Adapté pour les
gaines de suspension



Accès facile
aux réglages



ottobock.

Taleo

Mon allié du quotidien.

Quality for life

Déroulé du pas
souple

Restitution d'énergie
progressive

Adaptabilité au
terrain



Publié à destination du grand public.
Fabricant: Otto Bock Healthcare. Ce dispositif médical est un produit de santé, élément qui porte, au titre de cette réglementation, la marque CE.
Demander conseil auprès d'un professionnel de santé.
Otto Bock France - www.ottobock.fr - information@ottobock.fr - Tél. 01 69 18 83 30