



Groupe d'entraide
autour de l'amputation

groupe d'entraide
autour de l'amputation
www.adepa.fr

adepa magazine

Juillet 2025
N°26

Présentation :

Association
Centre de rééducation
Entreprise : vêtements
adaptés
Page 06

Voyager quand on est amputé ?

Sondage : les agences
Quelques conseils avant de
voyager - les indispensables pour
voyager avec une prothèse.
Page 15

Activités en Région

Page 30

Sport Découverte

Page 37

A man with a prosthetic leg is captured in mid-air, jumping into the sea. He is wearing a white t-shirt and light blue shorts. His arms are outstretched, and he has a joyful expression. The background shows a clear blue sky with wispy clouds and a rocky coastline with greenery. The water is a vibrant turquoise color, and there is a splash of white water at the bottom of the frame.

ottobock.

Evanto.

Confortable par nature.

Sommaire

04 Présentation - contacts

05 Adhésions

06 présentation centre de rééducation

08 Présentation association

12 Santé

14 AG - congrès

15 Dossier central

24 Voyage à pied

29 Appareillage

30 Activités en régions

37 Sport et découvertes

40 Jeux

41 Boutique

Édito

Bonjour chères et chers ami(e)s,

Encore un grand bravo à l'équipe de rédaction pour ce nouveau numéro. À la lecture, on ne se rend pas toujours compte du nombre d'heures passées pour un contenu de qualité.

À vous qui le lisez, quelle chance ! Après le choc de l'amputation ou avec des années à vivre avec, nous souhaitons qu'adepta magazine soit toujours une ressource pour chacune et chacun d'entre vous.

Il paraît deux fois par an et vous pouvez le recevoir à domicile en adhérant à l'association ADEPA : le plus simple est d'aller sur le site internet adepta.fr ou par courrier avec le bulletin d'adhésion de la page 5.

Si vous êtes un/e professionnel/le, ce magazine est un formidable média pour permettre aux personnes accompagnées de rompre la solitude et de faire partie de la plus grande communauté d'amputées de France.

Ensemble, on est plus fort !

Anne Marsick.

Présidente

Le Magazine 26 est entre vos mains. Nous commençons par un mot négatif. L'équipe de communication et l'association dans son ensemble ont de plus en plus de difficultés à boucler le budget du Magazine.

En effet, jusqu'ici, nous avons fait tout notre possible pour équilibrer son coût (créations d'articles et relectures, mise en forme, appels aux partenaires, diffusion). Les entreprises semblent avoir de plus en plus de difficultés à s'investir dans les pages publicitaires. Nous le comprenons, bien sûr, mais cela nous désole. Nous faisons donc appel à vos idées, idées pérennes dans la mesure du possible car les dons restent ponctuels.

Nous remercions les partenaires qui nous soutiennent et s'ils ont, eux aussi, des idées, qu'ils n'hésitent pas à nous les transmettre. L'association et l'équipe de communication sont composées de bénévoles qui n'ont pas toujours les compétences nécessaires dans la recherche des financements.

Cela dit, dans ce numéro, vous retrouverez les rubriques habituelles, informations régionales, essais d'appareillages, découverte de centres de rééducation, les jeux d'Annie, articles plus personnels. Le dossier central, lui, porte sur les vacances adaptées. Il a demandé beaucoup de travail et il est non exhaustif. Nous espérons qu'il pourra déjà être utile pour la fin d'été et l'automne, et bien sûr pour les autres années.

Nous souhaitons à tous une bonne lecture et nous demandons à chacun de ne pas hésiter à faire connaître le Magazine.

Merci.

Caroline, Marco, Philippe, Nicolas.

L'équipe de communication

Le bureau de l'Association de Défense et d'Entraide des Personnes Amputées



Secrétaire
Annie PÉLISSIER
06 14 90 38 38
secretaire@adepta.fr



Présidente
Anne MARSICK
06 86 81 90 19
president@adepta.fr

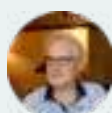


Trésorière
Anne POULAIN
tresorier@adepta.fr

Présidente d'honneur
Brigitte REGLEY



Secrétaire
Nicolas de RAUGLAUDRE
06 79 26 32 26
secretaire@adepta.fr



Vice-Président
Philippe LOUZEAU
06 18 10 41 53
plouzeau@adepta.fr



Trésorier adjoint
Bernard CHARDINY
06 62 98 76 01
tresorier@adepta.fr

Membre d'honneur
Minnie VERENNES



Créée en 1996 à l'initiative de personnes amputées

Association ADEPA Loi 1901

21 rue du Brûlet - 69110 sainte foy-lès-Lyon

Site web www.adepa.fr Tél 07 70 00 28 55

Mail contact@adepa.fr ADEPA Magazine est une publication d'ADEPA - Tirage à 6000 exemplaires

Équipe de publication : Philippe LOUZEAU, Nicolas de RAUGLAUDRE, Marco FONTANA, Caroline LHOMME.

Comité de relecture : Correction texte : Caroline, Nicolas, Marco, Philippe. Mail adepa-mag@adepa.fr

Ont participé à ce numéro dans l'ordre de parution

: Anne Marsick, Fabrice Payen, Livia Cigar, Nicolas de Rauglaudre, Caroline Lhomme, Dominique Corse, Pascal Coulangeat, Jen-Michel Triquet, Jack, Laura, Marie-Gabrielle, Patrick, Allan, Bertrand Marin, Jean-Claude cluzel, Marco Fontana, Kispo, Yann Coelenbier, Annie Péllissier, Chloe Bonnardel.

N°ISSN 2258-0174

Conception graphique : agence Premiers Degrés www.premiers-degres.fr - **Impression** TECHNIC COLOR, 9, Chemin de la Plaine - 38640 CLAIX

Crédits © Photos Hervé Lejoux

illustration : Anne-Sophie Gillet

Les actions

- Permet aux personnes amputées et à leurs proches **de rencontrer d'autres amputés** dans un esprit d'entraide, de convivialité et de solidarité.
- **Défend les intérêts** des personnes amputées et veille au respect de leurs droits.
- **Accompagne les personnes amputées** dans leurs parcours médicaux, psychologiques et sociaux.
- **Donne des avis** sur de **nouveaux matériels** orthopédiques, **participe à des programmes de recherche** et à l'évaluation de dispositifs médicaux pour la HAS.
- **Organise des activités adaptées** de loisir, de tourisme et de sport pour les personnes amputées.
- **Est acteur de la démocratie** en santé.

Vos contacts dans les régions

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

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

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

Richard GOBERT
01350 Anglefort
06 76 64 99 07
ri-gobert@wibox.fr

Gérard MANDON (Haute-Loire)
42400 Saint Chamont
06 07 62 27 33
gerard.mandon@outlook.fr

Patrick RUEL (Haute-Loire)
43520 Mazet-Saint-Voy
06 87 64 79 85
ruel.patrick@wanadoo.fr

Serge GRAND (Puy-de-Dôme)
63390 GOUTTIÈRES
06 66 02 03 96
sergepara@orange.fr

Philippe LOUZEAU (Rhône)
69110 Ste Foy-lès-Lyon
06 18 10 41 53
plouzeau@orange.fr

Jean Claude CLUZEL
(Savoie-Hte Savoie)
74170 St Gervais-les-Bains
06 68 70 47 91
jeanclaude.cluzel@free.fr

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

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE

Sébastien RACINE
(Territoire de Belfort)
90130 Montreux-Château
06 77 22 18 97
seb.racine@sfr.fr

BRETAGNE

Annie PELISSIER (Morbihan)
56890 Saint-Avé
06 14 90 38 38
apelissier10@gmail.com

YVON ABAUTRET (Finistère)
29000 Brest
06 13 53 44 33
yvonabautret@sfr.fr

CORSE

Francesca DEMARCK
(Corse du Sud)
20100 Sartène
07 63 95 06 73
fd17892a@gmail.com

GRAND-EST

David GAUTHIER (Haut Rhin)
68390 Sausheim
06 98 87 61 82
viragog68@yahoo.fr

HAUTS-DE-FRANCE

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

ILE-DE-FRANCE

Catherine ORY (Essonne)
91300 Massy
06 50 96 55 28 - cathory@free.fr

NORMANDIE

Guillaume AUGÉARD (Seine Maritime)
76240 Bonsecours
06 58 29 95 61
a.g.augeard@gmail.com

NOUVELLE-AQUITAINE

Charles DEBRIEUVÉ (Corrèze)
19100 Brive la Gaillarde
07 83 29 70 18
cjndebieuve@gmail.com

Pascal COULONGEAT
(Haute Vienne)
87100 Limoges
06 80 77 77 22
pmcoulangeat@orange.fr

OCCITANIE

Alexandrine GIRARDI
(Haute-Garonne)
31200 Toulouse
06244629 42
alexandrine.girardi@outlook.fr

HAUTS-DE-FRANCE

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

PAYS-DE-LA-LOIRE
Vincent NOIRBUSSON
(Loire atlantique)
44000 Nantes
06 43 07 95 03
vincentnb@hotmail.fr

**PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR**
Patrice BARATTERO
(Alpes Maritimes)
06000 Nice
06 63 73 34 96
adepa06@laposte.net

Patrice GORSE
(Alpes-Maritimes)
06600 Antibes
06 62 43 68 53
gorsepatrice@orange.fr

Marie MOREAU (Hautes-Alpes)
05340 Vallouise-Pelvoux
06 82 35 54 10
moreaumarie@wanadoo.fr

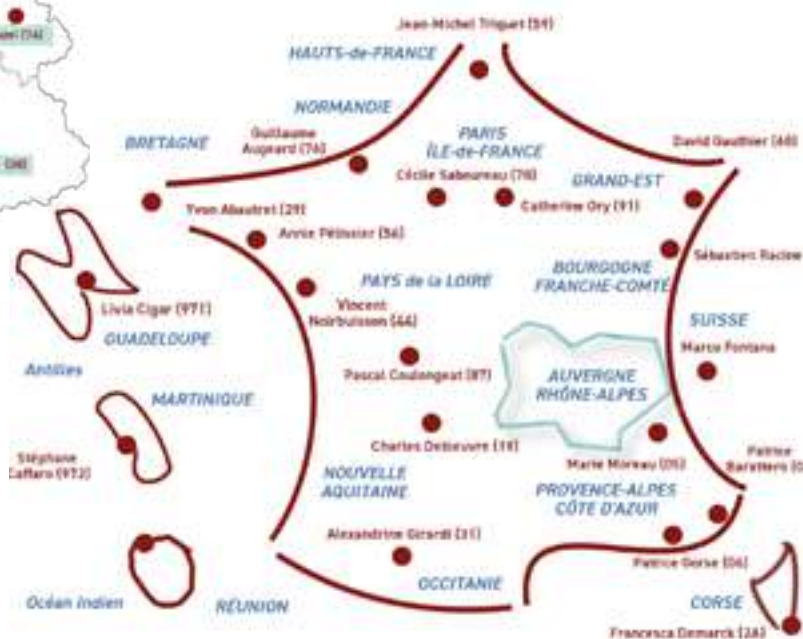
GUADELOUPE
Livia CIGAR
97139 Les Abymes
+590 690 42 07 20
liv.cig07@hotmail.fr

MARTINIQUE
Stéphane CAFFARO
97233 Schœlcher
07 80 52 63 47
caffarostephane@gmail.com

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



Région Auvergne-Rhône-Alpes



Bulletin d'adhésion à ADEPA

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

- ☐ première adhésion, ☐ renouvellement;
☐ 30 € adhésion individuelle,
☐ 12 € personne supplémentaire (même famille, étudiant, chômeur),
☐ 5 € (enfant -10 ans, RSA, minima sociaux)
☐ Je verse un don de _____ €

Je suis amputé ☐ tibial ☐ fémoral ☐ désarticulé ☐ membre sup.
Année d'amputation _____

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.

☐ J'ai besoin d'aide.

Nom: _____ né(e) le _____
Prénom: _____ (adhérent principal)

Profession antérieure ou actuelle: _____

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: _____

> Bulletin à retourner avec votre cotisation annuelle au siège de:
ADEPA - 21, rue Brûlé - 69110 Ste-Foy-lès-Lyon
ou par virement: code BIC - CERAFRPP382 code IBAN - FR76 1362 5002 0008 0009 3163055

> 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>

L'hôpital Sud de Grenoble



Accueille un centre MPR orthopédique et traumatologique de 30 lits et des services en journée.

Témoignage de Walter, 50 ans, amputé tibial

« J'ai été hospitalisé pendant 6 mois et demi dans le Service de MPR Vasculaire et Appareillage de l'hôpital Sud à Echirolles suite à une amputation trans-tibiale.

Ce service est encadré de 3 médecins, d'une équipe d'infirmières, d'aides-soignantes, d'ASH, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, de psychologue, d'assistante sociale, de diététiciennes en fonction des besoins de chacun. Ces équipes sont entourées de prothésistes pour nous appareiller quand le moment est venu. Toutes ces personnes sont présentes à nos côtés à 100% et sont extrêmement professionnelles.

Leur première préoccupation est notre bien-être et font tout pour nous soulager et qu'on se sente bien dans cette épreuve que la vie nous inflige par accident ou maladie vasculaire. Il garantit que les partenaires sont fiables. »



Ne sachant comment les remercier, je me suis engagé dans une formation pour être patient expert, et dans l'accompagnement de certains patients dans des ETP.

Ainsi j'ai pu faire dans la semaine du 14 au 18 avril dernier un essai de lames de course qui a été organisé par le service. Arrivés le lundi, on nous a fait petit checkup cardio, et exercice de marche sur 6 minutes. Ensuite présentation de la lame par les intervenants de chez Hopper. Nous avons été équipés de lames de course de la marque HOPPER et ensuite un programme d'exercices nous a été proposé.

Trotter, courir sur différentes matières (bitume, gravier, herbe) afin de permettre une analyse approfondie de nos capacités à nous adapter à différents terrains, effectuer des exercices de pas chassés, dribble avec ballon, badminton, volleyball... En fin de semaine un petit bilan.

Dès les premiers essais, la stabilité s'est révélée excellente, sans aucun problème d'équilibre, ce qui permet une foulée fluide et presque naturelle.

En termes de performance et de propulsion, la lame offre une très bonne restitution d'énergie, facilitant les accélérations et les phases dynamiques de la course. La réactivité est optimale, procurant une sensation de légèreté et de dynamisme à chaque appui. »





Témoignage de Florent, 30 ans, amputé fémoral

«Cette semaine a été une belle opportunité pour moi.

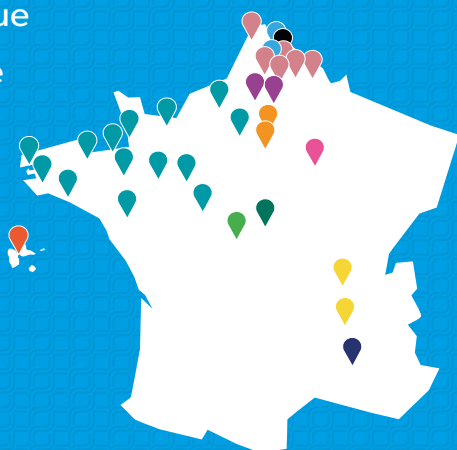
Cela a été l'occasion de tester le matériel et me rendre compte que les sensations de course restent très similaires à celles ressenties avant l'amputation.

Nous avons été encadrés par une super équipe des kinés de l'hôpital qui nous a appris à nous mettre en confiance avec ce matériel nouveau, essayer toutes les possibilités qu'offre cette lame (et pas uniquement la course !) et également connaître les exercices de renforcement musculaire pour avoir une bonne pratique.»



UNE CLINIQUE ORTHOWAY PROCHE DE VOUS !

- Orthofiga
- Axiome Orthopédie
- La Maîtrise Orthopédique
- Montenvert Orthopédie
- Ortho Expert
- Cellier Orthopédie
- Bouillat Terrier
- Orféal
- Orthopédie Miallet
- Ortho Project
- Nord Orthopédie
- Centre Orthopédie de l'Oise



PROTHÈSE
ORTHÈSE
POSITIONNEMENT
PÉDIATRIE
PETIT APPAREILLAGE
PROTHÈSES MAMMAIRES



www.orthoway.fr



Association Team Vent Debout

L'association Team Vent Debout est née en 2019 à l'initiative de Fabrice Payen, accidenté en Inde en 2012, amputé en 2016 et s'inscrit dans la mouvance de la Route du Rhum-Destination Guadeloupe courue en 2018. C'était la première fois qu'un skipper amputé d'une jambe prenait le départ d'une course au large en solitaire.



À ce moment cette initiative d'association est motivée par l'engouement autour du projet Route du Rhum, des valeurs véhiculées, et de sa forte médiatisation en s'appuyant sur plusieurs constats :

- Le handicap est toujours la première cause de discrimination en France pour l'accès à l'éducation, au travail, au logement, aux prêts bancaires, aux assurances, aux droits civiques etc.
- Le gouvernement est dans une politique active d'inclusion du handicap qui nécessite des relais et notamment la visibilité de ces handicaps.
- La course au large représente une vitrine exceptionnelle pour cette visibilité puisqu'elle est totalement inclusive, les handis, valides, hommes, femmes se mesurent dans les mêmes compétitions sans distinctions de classement.
- L'échéance des JO 2024 avec l'évocation de la course au large comme nouvelle discipline mixte représentait un enjeu majeur pour l'inclusion. (Cette discipline n'a finalement pas été retenue)
- Les profils de marins professionnels en situation de handicap, à l'instar de Damien Seguin, sont encore peu courants dans le milieu de la course au large, et l'aide au financement des projets de ces marins participe au projet sociétal d'influer sur le changement de regard sur ces différences.



En attendant de remonter des projets de courses, la jeune association se déplace dans les écoles pour faire de la sensibilisation mais aussi dans les entreprises pour aborder les sujets de recrutement, de maintien et d'adaptation des postes de travail.

2020 est la première occasion de revenir sur l'eau avec la participation à la première édition de la Dream Cup au départ de Cherbourg :

Premier équipage 100% handi de l'histoire de la course au large et première victoire en temps réel ! Une belle opération hélas trop peu médiatisée dans le milieu.

2022 nouvelle participation à la Route du Rhum-Destination Guadeloupe de Fabrice Payen qui emmène avec lui le Département d'Ille et Vilaine dans un projet nommé « Cap vers l'inclusion ! » (À cette occasion le skipper emmène symboliquement un chargement de prothèses pour l'association Voile Solidaire à destination de la Guadeloupe qui sera récupéré par l'association ADEPA !)

Association Sport



En 2024 Fabrice Payen passe le relais à d'autres marins en situation de handicap, L'association a soutenu Tom Mallet sur son projet de participation à la Mini Transat, course en solitaire sur des voiliers de 6,50m.

En 2025 c'est Gauthier Bril champion du monde handi voile en Hansa 303 qui est accompagné par l'association en vue de la Mini Transat 2027.



Depuis 2024 l'association est propriétaire d'un Muscadet, voilier de 6,50m basé à Saint-Malo sur lequel des équipages mixtes se relaient chaque semaine pour porter haut les valeurs du handicap et de l'association !

www.teamventdebout.org



Il y a un an, Orthonomy ouvrait ses portes en Auvergne-Rhône-Alpes, portée par la passion et l'engagement d'Alexandra Carteron, Matthieu Balagué, Étienne Bajor et Antoine Legrand.

Forts de plus de 15 ans d'expérience dans l'appareillage prothétique, nous avons bâti notre entreprise sur une conviction forte : vous offrir une solution prothétique sur-mesure, conçue avec la plus grande expertise et le souci constant de votre confort.

Aujourd'hui, nous sommes fiers du chemin parcouru. En un an, grâce à la confiance de nombreux patients et médecins, Orthonomy s'est fait une place importante dans la conception et la fabrication de prothèses de membres inférieurs et supérieurs dans la région. Chaque jour, nous mettons notre savoir-faire au service de votre mobilité et de votre qualité de vie, en vous accompagnant avec écoute et professionnalisme à chaque étape de votre parcours.



Vous êtes unique, votre prothèse doit l'être aussi

Nous travaillons, avec tous les fournisseurs du secteur de l'orthopédie pour répondre au mieux à vos exigences. Quel que soit vos objectifs, notre équipe vous accueille pour comprendre vos besoins, vos aspirations et vous proposer la solution la plus adaptée, alliant technologies de pointe et fabrication artisanale soignée.



Adapt&Joy est né d'une conviction forte que la **mode** peut-être **accessible à tous**, peu importe son histoire de vie.

Nous avons à cœur que toute personne, même dans un état de dépendance élevée, préserve sa **dignité** par l'image qu'elle donne aux autres, et donc par la façon dont elle s'habille. Qu'elle puisse porter des **vêtements agréables, pratiques et esthétiques**.

Les personnes en situation de **handicap** se trouvent soit en difficulté pour s'habiller, soit contraints de porter des vêtements fonctionnels (larges, extensibles, de type sport), soit de dépendre d'une tierce personne pour s'habiller.

La problématique touche également les **aidants** (professionnels ou personnels), qui, en plus de craindre de blesser la personne en forçant pour faire passer les membres dans des ouvertures inadaptées, craignent de se blesser eux-mêmes en adoptant des postures contraignantes et en forçant sur leur propre corps.

C'est ici qu'intervient **Adapt&Joy** en adaptant les vêtements existants pour apporter une multitude de bénéfices, pour la personne et pour les personnes qui l'accompagnent.



Notre mission :

Adapter chaque vêtements en fonction des besoins spécifiques liés à chaque situation de handicap



A chaque besoin son adaptation !

Nous veillons à évaluer les besoins et les capacités de nos clients pour leur proposer des adaptations individualisées par la couture-retouche.

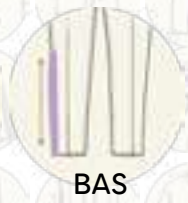
Chez Adapt&Joy nous veillons à comprendre les besoins et les capacités de la personne pour pouvoir lui proposer les adaptations qui lui correspondront le mieux.

Nos pouvons être amenés par exemple à :

- créer des **ouvertures supplémentaires** pour **faciliter l'enfilage** ou les soins,
- remplacer des systèmes d'ouvertures pour pouvoir les **utiliser à une seule main**,
- **adapter la taille** du vêtement pour faciliter l'habillage assis, **etc.**



HAUTS



BAS



ROBE

Soulager la douleur fantôme par la Réflexologie

La Réflexologie

Nous parlons de réflexe pour une réponse automatique et rapide à une stimulation nerveuse précise.

Suite à un stimulus, le cerveau « répond », directement ou indirectement, par émission d'un message nerveux (électrique) ou hormonal (chimique). Ces deux types de messages correspondant au langage du corps humain. Sans que l'on s'en aperçoive, le cerveau agit dans le but de maintenir l'équilibre interne des paramètres du fonctionnement du corps humain comme la température du corps, le taux de sucre, les taux d'hormones mais aussi la gestion du stress, des émotions, de la douleur et du sommeil. De ce fait, la stimulation de points et zones réflexes ne peut pas provoquer d'effets indésirables.

Il reste indispensable de prendre conscience que les soins dispensés ne constituent, ni un diagnostic, ni un traitement médical. C'est un soin complémentaire à un suivi médical dont la prise en charge est douce et non médicamenteuse. Le réflexologue fait partie de la chaîne thérapeutique



Ma méthode de travail

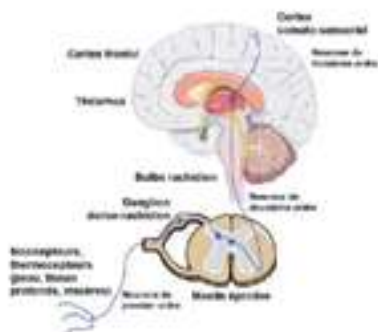
Elle est fondée sur la gestion du stress et de la douleur en associant la bienveillance et l'efficacité. C'est la combinaison des points et zones réflexes identifiés comme étant les plus efficaces, travaillés avec les techniques les plus adaptées et enveloppés de bienveillance.



Gestion de la douleur

Le signal électrique de la douleur démarre au niveau des récepteurs de la douleur, va jusqu'à la moelle épinière, passe par le tronc cérébral pour accéder au thalamus et au cortex somato-sensoriel. Toutes ces étapes clés du message de la douleur définissent les points réflexes à stimuler.

Quelques soient les cas, la réflexologie nous permet d'aider à gérer la douleur puisque tous les muscles, organes et les fonctions du corps humain sont connectés au cerveau via les nerfs.



Conclusion

Grâce au schéma corporel du cortex somato sensoriel où est représenté l'ensemble du corps humain les personnes amputées peuvent localiser leur douleur sur la partie du membre qui n'est plus là.

Le trajet nerveux de la douleur est donc bien identifié, du point de départ jusqu'au cerveau. La raison de ma motivation est clairement là, il s'agit de travailler sur les innervations des zones touchées et la traduction de la douleur à laquelle elle est rattachée.

Je m'appelle Marie-Hélène Quéméré, je suis réflexologue certifiée, et installée en Finistère dans la commune de Melgven.

Mon projet professionnel a vu le jour comme beaucoup d'autres, suite à une rencontre, une histoire de vie. Ne supportant plus les douleurs de son membre fantôme, un homme a mis fin à ses jours. La personne qui m'a relaté cette histoire m'a regardé dans les yeux et demandé:

« Avec votre métier, vous auriez pu faire quelque chose pour lui? »

Je souhaite me spécialiser dans la gestion de la douleur fantôme en intervenant auprès de toutes les personnes amputées qui le souhaitent.»



Quand un amputé doit vivre le deuil d'autrui...

Il est courant d'entendre parler de la notion de « période de deuil » lorsque l'on approche un amputé. Le manque d'une partie de son être est à coup sûr un nouveau rapport à ses images de soi, reflétées dans le miroir, dans les portes d'entrées vitrées des immeubles, ou au détour des déplacements.

La période de rééducation qui permet de reprendre la motricité, puis la marche avec le pied prothétique, ouvre une autre histoire de vie. Le défi de retrouver son autonomie permet de se dépasser au-delà de la douleur.

Certaines ou certains, ne ressentent même plus la douleur. Pourtant, elle s'est sournoisement déplacée dans une autre partie du corps.

Les autres jours dans la vie quotidienne, marcher de nouveau c'est renaître à la vie comme un enfant qui apprend à marcher.

Des regards extérieurs se posent sur ce semi-boiteux ou boiteux et se posent des questions qui parfois restent sans réponse : sourire, visage fermé, visage sans expression, visage neutre, visage indifférent devant ce qu'il voit, visage surpris qui ressent quelque chose et se positionne.

Alors le bruit de l'égo raisonne en force : « Préservez-moi de perdre un membre... ». Pourtant, l'amputé est lui-même en deuil de son membre après une très lourde opération où il aurait pu ne pas s'en sortir vivant. Mais, il est bel et bien vivant !

Parallèlement à cela, le deuil pour combien d'entre nous tous valides et invalides devient de plus en plus complexe à vivre ou à montrer dans nos sociétés... De nos jours, nous sommes tous exposés à la perte d'un parent, d'une amie, L'amputé doit aussi s'adapter aussi. S'adapter à chaque situation familiale ou amicale pendant que lui-même est en deuil.

Nous devons comprendre qu'il vit mentalement et physiquement un premier deuil. Lorsque l'amputé perd un membre de sa famille, un ami, il avance dans sa reconstruction avec les multiples morts (décès, départs), voyages sans retour... qui ont lieu tout autour de lui. C'est un des sujets d'étude scientifique que nous



proposons à certaines associations universitaires plus sensibles ou bien à des sociologues très avertis des possibles impacts du choc émotionnel engendré par tous deuils, pour qu'ils les mettent expérimentalement en lumière ; ceci pour que l'équipe des soignants et des thérapeutes soit formée en incluant ce module à leur formation.

L'amputation produit un état de fait dans le cerveau inconnu auparavant chez le patient amputé.

Tout le corps doit se mobiliser dans la vie. Alors l'individu abordé de cette façon parvient jour après jour à devenir conscient qu'il sera considéré également sur le plan psycho-traumatique- social. L'adaptation et l'inclusion sont deux états et ressentis bien spécifiques à observer dans les actes médicaux, les soins ou le suivi personnel, en club sportif ...

« Notre différence fait partie de toutes les différences, mais restera toujours particulière dans la pratique et dans le quotidien » c'est la phrase que répètent beaucoup les amputés d'hier et d'aujourd'hui.»

Livia CIGAR journaliste reporter, ADEPA Guadeloupe pour ADEPA France.

Pro-Flex® Terra

Un pied.
Toute la journée.
Toutes les aventures.

”

Je vois de la fierté
dans les yeux de
mes filles.

Laurent -
Responsable
ports et plage



Voir la vidéo sur
[@ossur.france](https://www.instagram.com/ossur.france)



WWW.OSSUR.FR

Les dispositifs médicaux Össur sont des produits de santé réglementés qui portent le marquage CE. Demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.



ADEPA et son AG 2025

L'Assemblée Générale de l'association ADEPA s'est déroulée les 17 et 18 Mai, à Sainte-Foy-lès-Lyon.

Pas d'AG extraordinaire cette année. ADEPA a accueilli plusieurs nouveaux adhérents au Conseil d'Administration, d'autres ont désiré se retirer.

L'association remercie tous ceux qui ont oeuvré et oeuvrent aujourd'hui pour l'organisation et les activités de chacune et chacun dans les régions. Les bonnes volontés sont les bienvenues. Un premier temps de convivialité s'est passé au restaurant du domaine de Saint-Joseph.

Puis le lendemain, par une météo exceptionnelle, une visite de Lyon en bus touristique a permis aux participants, mais aussi aux lyonnais, de découvrir la belle cité sous des angles variés : centre-ville, bords de Saône, collines lyonnaises. C'est une expérience que nous souhaitons à tout visiteur.



AFA-AMPAN, les journées 2025

Le Colloque AFA-AMPAN (Association Française pour l'Appareillage - Appicateurs, Médecins, Paramédicaux) s'est rassemblée les 5 et 6 Juin, à Nantes.



Le thème de cette année était centré sur l'innovation technologique. Quatre adhérents d'ADEPA (Annie, Vincent, Philippe et Nicolas) étaient présents. Le site choisi, l'Agronaute, vaste hangar d'expérimentation pour une agriculture urbaine, donnait le sentiment que nous étions à la campagne.

Trois ateliers ont été proposés la première matinée, des interventions médicales, paramédicales et techniques ont ensuite été présentées l'après-midi et le lendemain. Un de nos quatre adhérents présents a offert une courte intervention personnelle sur les questions que pose l'évolution technologique dans l'appareillage.



Le soir, sous une pluie battante, les organisateurs ont proposé une visite exceptionnelle aux Galeries des Machines de Nantes qui abritent d'immenses automates animaux. Plusieurs d'entre nous, notamment Annie, ont même conduit l'un d'entre eux, sous les rires et l'admiration des autres. Un repas gastronomique s'en est suivi, occasion de rencontres et de partages prometteuses pour l'avenir. Le contenu des interventions sera disponible sur le site de l'AFA-AMPAN dans les mois qui viennent.

Pour y accéder, cliquer sur le QRCode.



Dossier central : Les Vacances

Suite à un sondage auprès des adhérents d'ADEPA, concernant leurs expériences de voyages et de vacances, l'équipe de communication s'est investie dans une enquête qui constitue ce dossier.

81 personnes avaient répondu.

Certaines et certains en avaient profité pour partager leurs impressions et quelquefois divers conseils. Le dossier reprend donc quelques éléments chiffrés du sondage, des anecdotes et idées de nos adhérents, puis il propose un panel d'agences et des conseils divers. Notre dossier n'a pas d'ambition exhaustive, mais notre site internet ouvrira une rubrique sur ces différents thèmes. Nous rappelons aussi qu'il existe une page Facebook, un forum et maintenant une page Instagram où chacun peut apporter sa pierre. Merci.

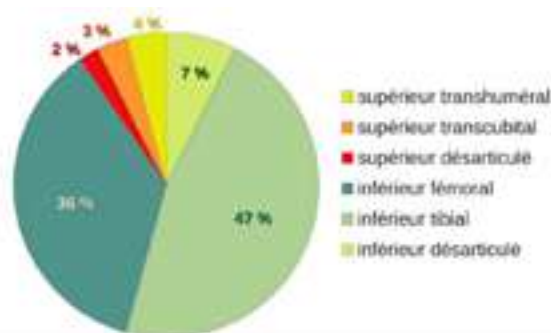
Quel est votre type d'amputation ?

1° - Sondage : quelques histogrammes

Notre sondage a donné lieu à 81 réponses.

Nous remercions les lecteurs du Mag et les adhérents qui y ont participé. Les résultats sont ceux de volontaires et non ceux d'un travail objectif, mais le nombre (81 donc) nous semble significatif.

Il n'a pas été possible de glisser dans le Mag présent l'ensemble des histogrammes. Certains n'ont pas d'intérêt. En voici 5. Toutefois, vous pouvez les retrouver sur le site internet adepa.fr.



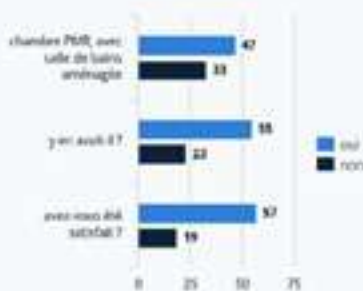
Pourcentages sur 94 réponses

Le nombre dépasse 81, car certaines personnes ont plusieurs amputations.

TRANSPORT : quels moyens de transport avez-vous utilisés pour vous rendre au lieu de vacances ?



HÔTELLERIE. Avez-vous demandé :



LOISIRS



Avez-vous reçu des conseils pertinents ?



2° - Les Vacances à synthèse du sondage

Être handicapé, être amputé ne doit pas être un obstacle pour partir en vacances.

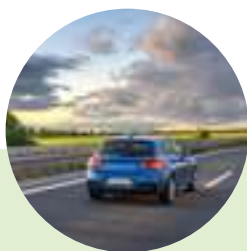
Notre sondage a voulu nous faire partager nos expériences et échanger sur les difficultés, les soucis rencontrés... Se balader, visiter, bouger, faire un « break », se restaurer, se loger : voici une synthèse avec quelques-unes de vos réponses (l'ensemble des réponses est disponible sur le site internet...).



Premier point : partir

La voiture

- D'après vous, le moyen le moins compliqué est de partir avec sa propre voiture à boîte automatique, aménagée à notre handicap quand c'est nécessaire. L'avantage est une autonomie complète !
- Certains ont aménagé leur propre camping-car ***Il faut en effet reconnaître que les loueurs de voitures n'ont peu ou pas de voiture à boîte automatique avec pédale d'accélérateur à gauche.***
- Le gros point noir en voiture : le stationnement avec étiquette PMR : emplacement que les cabines de chantier, les containers à ordures, les dépôts de matériaux de chantier affectionnent particulièrement.
- Problème des sanitaires : il n'y en a pas partout, dans quel état et pas toujours accessibles.



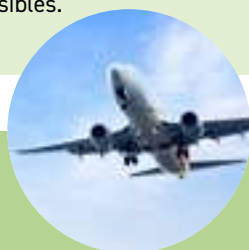
Le train

- Il existe des places PMR dans les TGV. Mais en général, la place est mesurée et elle ne permet pas de replier la jambe dans un angle non contraignant.
- Certains trouvent le train inconfortable et avec une mauvaise prise en charge des handicapés.
- Il faut prévoir un temps suffisant pour le déplacement et l'installation, car les distances entre les gares peuvent être longues, ou l'annonce du quai est tardive.
- Les personnes amputées partent souvent sans fauteuil, ni prothèse supplémentaire. Elles se contentent de béquilles réduites à leur hauteur minimale et accrochées au sac à dos.
Que vont donner les nouvelles règles pour les bagages en TGV ?



L'avion

- La prothèse de remplacement part en soute, mais le chargeur de la prothèse peut rester dans le bagage à main. Pour beaucoup, pas de prothèse supplémentaire, uniquement la solution des béquilles repliables en cabine ! Voyageons léger !
- La plus grosse difficulté est le passage des portiques de contrôle, les pièces métalliques sont suspectes et tout se met à clignoter.



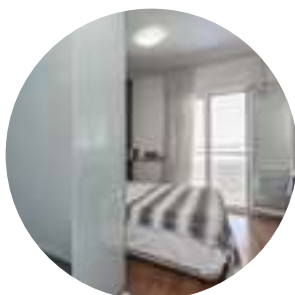
Le bateau

- Sur les navires de grande capacité, il faut prêter attention aux dimensions des chambres et surtout des sanitaires. En général l'espace est restreint. ***Il y a peu de chambres pour les personnes handicapées.***
- Quant aux petits bateaux, l'accès reste difficile depuis les quais, et l'équilibre est instable sur les pontons qui sont souvent de simples planches ...



Deuxième point : se loger

Une chambre PMR recouvre beaucoup de choses : la chambre où le fauteuil peut tourner autour du lit. La salle de bains ? un siège de douche, une ou plusieurs barres d'appui et éventuellement un siège pour s'asseoir hors de la douche. Tous ces critères ne sont pas toujours réunis. Sans parler des seuils de portes (couloir-chambre et chambre-salle de bains) qui sont infranchissables en fauteuil, les petites roues du fauteuil bloquent. C'est fait dans les normes, mais ce n'est pas toujours validé par une personne handicapée en situation !



MYO ROCKET

Ortho Europe vous présente le MyoRocket :
Du signal à la force – Contrôlez votre avenir

Pourquoi utiliser le MyoRocket?

- Ecran LED 360° à 3 segments, visible pour l'utilisateur et le clinicien
- Dispositif à emporter chez soi pour pratiquer le contrôle de la Myo
- Application pour l'utilisateur et le clinicien, pour l'apprentissage ludique Myo
- Bandeau en silicone avec des supports d'électrodes stables et répétables
- Compatible avec toutes les électrodes analogiques et notre électrode numérique

Rejoignez l'Evolution. Commandez votre article dès aujourd'hui. Faites partie d'une communauté qui remet en question le statu quo en matière de prothèses. Chez Ortho Europe, nous élargissons notre portée et apportons des solutions innovantes à davantage de personnes dans le monde entier.

Contactez-nous pour plus d'informations : info@ortho-europe.fr



Troisième point : se restaurer

Comme pour les hôtels, le problème est l'accessibilité. Il faut s'assurer que les escaliers sont praticables. Les tables ne doivent pas être trop proches les unes des autres, car il faut de la place pour se positionner.



Quatrième point : les loisirs

• Tous les loisirs ne sont pas adaptés aux personnes amputées. Cela est souvent vrai pour les sites extérieurs : montées, terrains irréguliers, escaliers ... Les accès sont difficiles et on trouve peu d'endroits pour se reposer (chaises ou bancs).

• Par contre, il n'y a pas de souci dans les musées. Les coupe-fils sont en vigueur et il y a souvent gratuité ou tarif réduit.

Quelques-unes de vos anecdotes concernant vos vacances

Passage du contrôle à l'aéroport où l'on a voulu me faire déposer ma prothèse

Portique allumé comme un sapin de Noël, intervention de la Police des frontières et fouille en cabine.

Dès le beau temps, je suis en short avec prothèse bien visible, mon emboîture fémorale décorée et bien visible.

Parfois la réservation et l'assistance sont une catastrophe : train annulé et refus de prestation sur le train de remplacement, travaux et bus de remplacement inaccessibles, gare totalement inaccessible ...

De l'étonnement, de la curiosité et beaucoup de sympathie.

Lors de grandes balades, la prothèse a chauffé et s'est mise en sécurité. La chaleur ambiante a entraîné une sudation importante dans l'emboîture.

Recommandations :

Certificat médical justifiant la prothèse.
Le top : traduit en anglais.

En tout état de cause, il faut penser à prendre une assurance de rapatriement. Celle-ci est souvent associée au paiement par carte bancaire.

Étant amputé fémoral, pas d'assistance médicale, mais la carte CMI sert de coupe-fil.

Trousse de secours et mini trousse à outils



3 – Quelques conseils avant de voyager

La planification

C'est vous qui connaissez le mieux vos besoins. Nous serons heureux de vous conseiller et de répondre à vos questions.

Soins médicaux

TUI n'est pas un voyageur spécialisé dans les voyages avec escorte médicale.

Nous n'offrons donc pas de soins médicaux. Toutefois, nous nous ferons un plaisir de vous demander à l'avance les adresses de contact des médecins, des fournisseurs d'accessoires de soins et des services de dialyse. Les arrangements individuels avec les médecins et les hôpitaux seront pris par vous si nécessaire.

Vol et transfert

Fauteuils roulants et bagages médicaux

Les compagnies aériennes transportent généralement gratuitement les aides à la mobilité telles que les fauteuils roulants et les bagages médicaux. Toutefois, selon le type d'aéronef, des restrictions de masse et de masse peuvent s'appliquer.

Assistance à l'aéroport

Les compagnies aériennes permettent aux utilisateurs de fauteuils roulants et aux invités qui ont enregistré un service d'assistance à l'embarquement et au débarquement d'être les premiers à occuper le siège et les derniers à quitter l'avion. Si la situation change, cette décision sera prise par la compagnie aérienne sur laquelle TUI n'a aucun contrôle.

Fauteuils roulants et bagages médicaux

Pour les fauteuils roulants pliants, la batterie au lithium doit être retirée pour le transport et emballée dans la cabine de manière appropriée (pack batterie). 1 batterie de rechange avec max. 300Wh ou 2 batteries de rechange avec max. 160Wh chacune ne peuvent être transportées qu'en bagage à main. Les batteries au gel doivent être solidement fixées au fauteuil roulant, mais pas prêtes à l'emploi. Pour les fauteuils roulants conçus de manière à pouvoir être retirés, la batterie doit être retirée et transportée dans son emballage fixe dans la soute. Etant donné qu'un fauteuil roulant électrique ne peut pas être transporté dans les bus de transfert, la demande de transfert spécial est nécessaire dans tous les cas.

Voir la section locale sous la rubrique Transferts spéciaux pour de plus amples renseignements.

Pour plus d'informations, veuillez contacter votre compagnie aérienne, le TUI Internet Travelshop ou l'agence de voyages TUI.

Sur place

Transfert à l'hôtel

Le transfert se fait généralement en bus pour tous les clients qui peuvent y entrer de manière indépendante. Besoin d'un transfert avec rampe ? Nous avons également une offre appropriée pour cela avec nos transferts spéciaux vers plus de 30 stations de vacances. Vous trouverez un aperçu ici. Si aucune rampe n'est nécessaire et que vous souhaitez un voyage confortable dans le transfert privé, nous vous conseillons volontiers !

4 - Les indispensables pour voyager avec une prothèse

Vous prévoyez de voyager mais vous vous questionnez sur votre appareillage ? "Ma prothèse va-t-elle sonner à l'aéroport, est-ce que je dois prévoir un manchon supplémentaire ?" Nous tentons ici de répondre à ces interrogations.

Il est important de vérifier sa prothèse

Inspectez soigneusement l'intérieur et l'extérieur du manchon pour prévenir d'une éventuelle déchirure qui empêchera ensuite une bonne suspension.

S'il est usé, parlez-en à votre prothésiste afin d'emporter avec vous un manchon neuf. Si jamais vous percez votre gaine durant votre voyage, vous pouvez en dépannage entourer la jonction entre l'emboîture et votre cuisse avec du cellophane sous votre gaine de suspension.

Cela vous permettra d'assurer le vide dans la prothèse avant d'aller voir votre prothésiste. La procédure détaillée en suivant ce lien : Astuce genouillère étanchéité (voir QRcode étanchéité) permettra d'assurer le vide dans la prothèse avant d'aller voir votre prothésiste.

La procédure détaillée en suivant le lien du QR Code.

**Nettoyer sa prothèse**

Assurez-vous qu'il n'y ait pas de poussière à l'intérieur de la prothèse susceptible ensuite d'empêcher le bon fonctionnement de la valve ou de bloquer l'insertion du plongeur dans le cas des prothèses à accrochage distale.



Avant toute chose, préparer ses affaires



- ✓ **Des bonnets de volume et des bonnets élasto-compressifs**
Si vous marchez beaucoup lors de votre voyage ou si vous prenez l'avion, il se peut que votre moignon prenne ou perde du volume. Les bonnets vous permettront de réguler le volume du moignon et d'assurer votre confort dans l'emboîture.
- ✓ **Un manchon supplémentaire**
Vous n'êtes pas à l'abri d'endommager votre manchon. Prenez un manchon supplémentaire pour prévoir toute éventualité.
- ✓ **Une crème pour le moignon**
Si vous utilisez une crème pour votre moignon, notamment en cas d'irritations, pensez à l'emporter avec vous.
- ✓ **Une prothèse supplémentaire ou prothèse de bain**
Si vous avez une prothèse supplémentaire spécifique, par exemple, une prothèse de bain, vous pouvez l'emporter avec vous pour profiter pleinement de vos vacances. Celle-ci peut être mise en route gratuitement avec l'assistance pour mobilité réduite ou autre situation de handicap citée dans la suite de l'article.

- ✓ **Les coordonnées de votre prothésiste**
Prévoyez le numéro de votre prothésiste dans votre téléphone. En cas de doute, de douleurs ou de difficultés avec votre prothèse, votre prothésiste pourra vous donner toutes les étapes à suivre pour résoudre votre problème.
- ✓ **Une attestation médicale remplie par votre médecin**
Pour éviter les mauvaises surprises, notamment lors d'un contrôle de douane à l'aéroport, une attestation médicale peut vous être utile. Vous pouvez demander une attestation à votre médecin, si possible en français et en anglais si vous voyagez à l'étranger. Vous avez un genou mécatronique ? N'oubliez pas votre chargeur et un adaptateur local si les prises ne sont pas au même format, c'est notamment le cas de l'Angleterre.
- ✓ **Clé allen de 4 mm**
N'essayez pas de régler votre prothèse vous-même, elle est soigneusement réglée par votre prothésiste. Celui-ci utilise également du frein filet, une colle spécifique qui assure la bonne tenue des vis. Cependant, si votre prothèse se met à bouger et que vous craignez une chute, appelez votre prothésiste qui vous donnera la démarche adéquate de maintenance de la prothèse.

Vous voyagez en avion...

Lorsqu'on est amputé, on peut se poser plusieurs questions avant de prendre l'avion comme : "Ma prothèse va-t-elle sonner aux portiques de sécurité ?"

Avant le contrôle, vous pouvez expliquer votre situation à un membre de la sécurité qui vous indiquera la démarche à suivre. Vous pouvez également présenter une attestation médicale qui facilitera la compréhension de la sécurité sur votre appareillage.

Selon les compagnies et les aéroports, il se peut que votre prothèse soit vérifiée dans une cabine individuelle ou que l'on vous demande de passer votre prothèse aux rayons x. Il s'agit d'une simple procédure, les objets médicaux nécessaires comme les prothèses, cannes ou fauteuils roulants sont courants dans les aéroports et les équipes y sont habituées.

Les shorts, robes ou vêtements amples peuvent faciliter l'inspection visuelle de la prothèse. Prévoyez simplement du temps supplémentaire pour ne pas risquer de louper votre vol. Lors de votre réservation, vous pouvez également demander une assistance auprès de la compagnie aérienne pour l'embarquement. Chaque compagnie propose gratuitement pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite, des embarquements avant le reste des passagers afin de monter en toute sérénité.

Ce service peut également vous fournir un fauteuil roulant lorsque la distance à parcourir dans l'aéroport est très importante.





L'assistance vous permet de réserver vos places dans l'avion avant tout le monde,

choisir un siège avec de la place devant vous si vous avez besoin d'étirer vos jambes. Les places côté couloir permettent d'étendre ses jambes au besoin, de la même manière que si l'on voyage en bus ou en train. Si vous avez oublié de le spécifier lors de votre réservation, vous pouvez contacter votre compagnie aérienne jusqu'à 48 h avant le vol avec votre numéro de réservation pour demander cette assistance.



Gérer ses variations de volume dans l'avion.

Lorsqu'on prend l'avion, nos membres sont susceptibles de gonfler avec la pression atmosphérique. Il en est de même pour le moignon. Vous pouvez porter un bonnet élasto-compressif dans l'avion pour prévenir des gonflements. Si vous ne possédez pas de bonnet, il est préférable de garder la prothèse durant le vol pour éviter les difficultés à la chausser ensuite. N'hésitez pas à marcher dans l'avion avant l'atterrissage pour faire bien circuler le sang et maintenir un bon volume de votre moignon.



Renseignez-vous sur les lieux à visiter

Pour faciliter votre voyage vous pouvez vous renseigner à l'avance sur l'accessibilité des lieux à visiter, y compris l'hôtel. Avant de réserver votre hôtel, vérifiez s'il correspond à vos attentes.

Pensez par exemple à sa proximité avec ce que vous avez prévu de visiter ou proche des transports en commun. Pour plus de confort, privilégiez les hôtels avec ascenseurs.



Télécharger des applications utiles

Lieux touristiques accessibles, stationnement adapté, voirie accessible, etc... Le site hizy.org par Handicap International a répertorié les meilleurs sites et applications de voyage pour les personnes à mobilité réduite.

Avec ces quelques conseils et précautions à prendre, partez en voyage en toute sérénité.

Les agences :



Ducala Séjour Adaptés

- contact : 07 60 87 26 77
contact.ducalajournee@gmail.com

L'association de Bénédicte et Thierry propose de vous accompagner en vacances, de quelques jours à quelques semaines, pour la destination que vous souhaitez :

- Quel que soit votre âge (+ de 18 ans)
- Quel que soit votre état de santé
- Quel que soit votre degré de dépendance et vos besoins d'aide et d'assistance

Séjours en individuel, en duo ou en couple, en mini-groupes de 3 personnes, ou avec votre famille ou des amis.

Nous vous proposons des destinations, nous organisons les trajets et le séjour, nous réservons le lieu de résidence en fonction de votre mobilité et les activités que vous avez envie de faire, nous contactons les cabinets médicaux et paramédicaux si nécessaire, nous louons le matériel médical si vous en avez besoin, et votre accompagnateur/trice s'occupe de tout ce que vous ne pouvez pas faire seul ou vous assiste pour: toilette, habillage, repas, lever et coucher, sorties, activités diverses...



Wheeled World



<http://www.wheeledworld.org>

Pour nous partir à l'aventure, c'est se reconnecter. Avec soi-même. Avec ce qui nous entoure. Plongés dans des paysages inconnus, à l'autre bout du monde ou près de chez soi, les pieds (ou les roues) ancrés dans le sol, on se laisse submerger par cette émotion unique. On vibre. On vit.

Oser partir à l'aventure, c'est oser vivre. Chacun son aventure, petite ou grande, proche ou lointaine. Toutes méritent d'être vécues !



Mais voilà... Au delà des limites physiques évidentes, il y a de nombreuses limites psychologiques au voyage en fauteuil ! On ne sait pas ce qu'on va trouver sur place, ce qu'on pourra faire, à quels imprévus on va se heurter... On a peur, tout simplement.

Avec Wheeled World nous voulons vous donner envie de partir à l'aventure. Et ouvrir la voie pour que vous puissiez le faire sereinement, sur vos deux pieds... ou pas !



Voyager sans limites : des séjours adaptés pour vous !



<https://www.adaptours.fr>

Adaptours, votre partenaire de confiance pour des voyages adaptés aux personnes à mobilité réduite, conçoit, organise et propose des séjours entièrement personnalisés. Ici, pas de programmes fixes ni de dates imposées : chaque expérience est créée sur mesure, selon vos envies et vos besoins.

Tous les hébergements et prestations sont minutieusement sélectionnés et validés par nos soins pour garantir une accessibilité optimale et une prise en charge attentive. Nous veillons à offrir des solutions adaptées, tant sur le plan matériel que sur la sensibilité du personnel face aux situations de handicap. Avec Adaptours, partez en toute sérénité pour des voyages qui vous ressemblent.



15 ans d'expérience dans le tourisme accessible



Prestations contrôlées, accessibilité garantie



Livraison de matériel médical sur la majorité des destinations.



Prise en compte de vos besoins spécifiques.



Soins auxiliaires de vie et infirmiers sur la plupart des destinations.



Activités et excursions adaptées sur place.



Notre Promesse : 15 ans d'expérience, une équipe et des partenaires engagés pour rendre possible vos voyages !



<https://www.followmefr.com>

- Une Expérience sur mesure : créez le voyage qui vous ressemble avec votre spécialiste dédié
- 100% accessible : nous sélectionnons soigneusement des prestations testées et adaptées à vos besoins
- En Immersion locale : à la recherche d'authenticité, nous favorisons les rencontres et le partage autour de la culture locale
- Un Départ serein : bénéficiez de nos garanties professionnelles et d'une assistance 24h / 7 jours
- Un Budget pour tous : nous adaptons nos expériences à votre budget et facilitons l'accès aux aides financières

1	2	3
Échangeons Nous sommes à votre écoute pour vous conseiller sur un voyage adapté à vos envies et vos besoins.	Construisons... Notre équipe de spécialistes élabore votre voyage selon l'itinéraire, la durée, le rythme et les prestations souhaitées.	Voyagez! Boudez vos valises, ouvrez votre carnet de voyage et partez à l'aventure en toute sérénité !



RÉALISER VOS RÊVES,
NOTRE MÉTIER !



<https://www.behand.com/fr>

Agence de voyages adaptés et sur-mesure

- Voyagez en toutes saisons, seule ou en groupe, où vous voulez, quelle que soit votre mobilité.
- Voici quelques exemples de séjours individuels sur-mesure organisés tout au long de l'année en Europe et autour de la Méditerranée



activhandi



<https://www.activhandi.fr>

Plateforme qui recense des activités de plein air adaptées aux personnes à mobilité réduite.



Handiplage



<https://www.handiplage.fr>

Sensibiliser le monde valide au problème d'accessibilité est un combat incessant.

Il passe par les contacts avec les communes pour les mises aux normes, mais plus largement par la participation à des discussions, des contacts avec les associations de personnes à mobilité réduite.



Depuis quelques années, l'association propose aussi des parcours, des loisirs et des hébergement accessible sur le site internet.



Agence de voyage adaptée à votre handicap



<https://www.mobee-travel.com>

Mobee travel, 1ère agence de voyage spécialisée pour les personnes à mobilité réduite et en situation de handicap.

- Organiser un séjour est souvent synonyme d'angoisse et de problème pour une personne à mobilité réduite. Chez mobee travel, nous vous accompagnons de A à Z, du transport jusqu'aux activités adaptées sur-place, pour que vous puissiez passer le séjour de vos rêves !

• de 30 000 logements partout dans le monde	Des logements adaptés à votre handicap	Des logements 100% adaptés vérifiés et certifiés
---	--	--

Pourquoi le label mobee travel ?

- Jusqu'ici, les certifications disponibles en matière d'accessibilité ne prenaient en compte que deux catégories de logements : les logements accessibles et les logements non accessibles. Chez mobee travel, nous considérons qu'il y a bien plus de deux types de logements, et c'est pour cela que nous avons créé notre propre label, qui prend en compte une multitude de possibilités. Ainsi, le logement idéalement adapté à vos besoins se trouve forcément dans l'un de nos quatre paliers d'accessibilité

Notre but : organiser vos voyages en fauteuil roulant



<https://www.handi-lol.com>

- Mais aussi sensibiliser le grand public à l'importance de l'accessibilité car ce sujet peut tous nous concerner à un moment de notre vie.



L'HANDILOMÈTRE : le baromètre du tourisme accessible en fauteuil roulant. Quelles sont les villes les plus accessibles en fauteuil roulant ? Pour répondre à cette question, nous avons créé notre propre baromètre de l'accessibilité en voyage.



générale sur la faisabilité d'une destination en fauteuil roulant.

Cela est d'autant plus intéressant pour les personnes qui ont encore du mal à se lancer dans un voyage en fauteuil. En un clin d'œil, vous visualisez les destinations les plus handi friendly pour un premier voyage sans stress.

- Cet outil fait maison nous permet :
- d'établir une carte du monde du tourisme accessible PMR ;
- de donner à nos lecteurs une tendance



DES VOYAGES ET DES ÉVÉNEMENTS ACCESSIBLES À TOUS !



<https://www.yoola-voyage.com>

À propos de Yoola

Première agence de voyage et d'événementiel dédiée au public handicapé. Nous organisons des séjours accessibles sur plus de 100 destinations à travers la France, l'Europe et le monde entier.

Agence leader des séjours Sur-mesure, chaque année plus de 1500 voyageurs choisissent YOOLA pour leurs vacances seul, en famille ou en groupe.

Notre mission

Depuis 10 ans, YOOLA innove au service du public handicapé en proposant des services accessibles et développer le marché du tourisme. Nous avons pour objectif de proposer des tarifs justes et accessibles à tous. Nous collaborons avec les destinations, les offices de tourisme et les professionnels du tourisme dans le monde entier afin de sensibiliser ce public au tourisme accessible.



TRANSPORT

Nous organisons les transports en train ou en avion de nos voyageurs.



DESTINATIONS

Un large choix d'activités et de destinations pour passer des vacances agréables



HÉBERGEMENT

Des hébergements accessibles et adaptés à vos besoins dans le monde entier.



SOINS & MATÉRIEL

Nous organisons vos soins ainsi que la location de votre matériel sur votre destination.



Toolib

HANDI-MOBILITÉ PARTAGÉE



<https://www.toolib.fr>

Avec Toolib, nous souhaitons permettre enfin l'inclusion des personnes en situation de handicap, et non plus nous limiter à leur intégration. C'est cette mission que nous nous sommes fixée en créant Toolib : faire disparaître les obstacles qui sont de réels facteurs de discrimination.

Une offre complète et adaptée

Toolib est la nouvelle application web et mobile accessible qui vous permettra de vous déplacer et vivre sans que votre handicap ou votre perte d'autonomie ne vous restreigne.

Trouvez l'offre qui vous convient

- Logements,
- Matériel (loisirs, médicaux, confort de vie...),
- Véhicules (locations ou co-voiturages),
- Et des services adaptés à votre situation



wheeliz

Louez une voiture
adaptée à un
particulier ou un
professionnel près
de chez vous au
meilleur prix



<https://www.wheeliz.com>



En faisant appel aux particuliers, Wheeliz propose la plus grande flotte de voitures aménagées partout en France.



Jusqu'à 50% de réduction. Si vous trouvez moins cher ailleurs, nous vous remboursons la différence !



La MAF assure le véhicule du propriétaire et le locataire pendant toute la durée de la location.



Remontez des propriétaires concernés par la mobilité, près de chez vous et prêts à vous rendre service !

Marche à travers la sierra Nevada

J'ai vécu une aventure exceptionnelle. En arrivant à Almería, je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait, hormis de faire une randonnée sur le Camino Mozarabe (1) : 200 km entre le 7 et le 22 avril 2025, avec 3 personnes amputées (Yves, Domino et Nicolas) et 2 autres non amputées (Véronique et Martine).

Une voiture nous accompagne (chacun à son tour la conduira). Je ne connaissais personne. C'est une expérience qui promettait d'être riche : émotions, solidarité, bienveillance et amitié. (Je pense même être devenue addict et je suis prête à repartir).

Vivre en Andalousie à cette période peut faire penser à une météo favorable et difficile à cause de la chaleur. Mais non : une année exceptionnelle en pluie !

La première journée a été une mise en bouche à Almería pour l'ambiance espagnole. Petit déjeuner typique. Belle promenade en Almería et rencontre avec Nely (responsable locale de l'association Mozarabe) qui nous a permis d'assister à une messe dans la cathédrale et à une bénédiction des « peregrinos » (marcheurs des Chemins de Compostelle). Premier tampon sur la « credencial » (2). La bonne ambiance a continué au sein d'un café avec tapas et boissons.



Le lendemain 8 avril, afin de ne pas traverser à pied (si on peut dire) Almería, nous avons rejoint Martine et Domino à Benahadux en voiture. Pour la première journée très ensoleillée, nous avons rejoint Santa Fe.

Nous avons profité des oranges cueillies au passage pour nous régaler, faire quelques provisions dans nos sacs et nous désaltérer. Nous avons profité des odeurs de fleurs d'oranger tout le long. Arrivée à Santa Fe après 11 km. Le Rio Andarax (qui traverse Almería) n'est pas à sec.



Le bruit du ruissellement de l'eau nous a accompagnés. À notre arrivée, nous avons profité d'un bar pour nous restaurer de tapas très divers et à volonté. Quel régal ! Installés dans le gîte, nous avons fait la sieste et pris une douche pour nous détendre et attendre patiemment l'ouverture de l'unique point de ravitaillement pour le soir et le lendemain, un bureau de tabac-épicerie très sommaire.

Repas rapide et dodo à 21 heures en prévision d'un réveil matinal.



Le 9 avril, dès 7h tout le monde est prêt pour Alboloduy sur une piste de 15 km. Avec les pluies des jours précédents, la flore est superbe. Sonia, maire du bourg, a attendu pour nous installer dans un gîte communal qui domine le village et les terrains environnants. Pour le dîner du soir, le café qui devait ouvrir à 20h s'est finalement ouvert à 21h. L'aubergiste nous a rassasiés de multiples grillades à la plancha, au son d'un match de football important pour les espagnols.

Le 10 avril, Lola, hôtesse locale du Mozarabe, nous a offert le petit déjeuner avant le départ vers Nacimiento à 12 km. Nous avons commencé par une longue montée par la route, peu fréquentée heureusement, car les pistes sont incertaines et casse-gueule. Nous marchons ensuite sur le rio, au milieu de paysages de maisons abandonnées et de végétation luxuriante. Nous sommes attendus pour un repas spécialement préparé pour les peregrinos : soupe, tortillas et patatas. Nous avons dormi dans une chambre de 6 lits. Ronflements à volonté par tous les participants !

Le 11 avril, nous partons pour Ablá, longue marche agréable le long de la Sierra Nevada enneigée. La voiture s'est crue sur le Paris Dakar en essayant de prendre le rio, et s'est perdue... L'accueil a eu lieu dans une pension avec des chambres de trois un peu étroites. Malgré tout, « apéritif » sur nos lits tous ensemble. Le repas du soir et le petit déjeuner étaient super.

Nouveau jour avec une météo nuageuse et de plus en plus pluvieuse pour nous rendre à Hueneja à 18 km. Nous devons longer les « arroyuelos », ruisseaux qui descendent de la Sierra Nevada. Mais nous passons tous avec des bonnes parties de rigolade. Nous sommes émerveillés par la campagne bien arrosée, les couleurs des champs et des oliviers mélangés avec l'arrière-plan de la Sierra Nevada enneigée.

La récompense de la journée est un charmant et typique donativo tenu par Violetta. Nous avons allumé une bonne flambée pour nous sécher. Puis, apéritif avec le « Horchata de Chufa » fameuse boisson préférée de Domino, et bon repas. Le paradis !

La joyeuse équipée amputés-valides repart pour une superbe journée en direction d'Alquízar, à 17 km : extraordinaire marche avec une belle montée recouverte de cailloux blancs. Les paysages, les villages traversés sont magnifiques et nous imaginons la beauté des amandiers en fleurs sur les collines. Nous contournons la forteresse de La Calahorra.

Nous arrivons sous l'orage, accueillis par Manuel. Une fois encore, il y avait une cheminée. La flambée a réchauffé les cœurs. Nous prenons la direction de Cogollos de Guadix, à 17 km. Mines de fer, pas de véhicule. Les rios sont gonflés et nous traversons de justesse. Après une grimpe « pas piquée des hannetons », nous profitons d'un pot dans un bar afin de remotiver la troupe. Froid et vent. Nous sommes contents d'arriver à La Hacienda de Marquesado où confort et douche chaude nous attendent. Le soir, nous profitons de la voiture pour nous rendre à Guadix afin de déguster un bon repas bien mérité.

Le huitième jour, nous partons pour une courte marche de 12 km, accompagné d'un petit chien, qui restera avec nous jusqu'à un ravin. Enfin, nous sommes à l'abri du vent glacial. Nous arrivons par les « cuevas » (3) de Guadix. Un mirador nous permet d'entrevoir la magnifique ville. Le soir, nous nous retrouvons avec Paco, pilier du Camino Mozarabe, pour une procession, « spectacle » extraordinaire qui réunit petits, moyens et anciens, pour célébrer Pâques avec une ferveur émouvante que je n'ai jamais vue en France.



Découvrez la prothèse Synsys, conçue pour transformer votre quotidien en toute sérénité. Grâce à son système mécatronique avancé, elle offre une marche fluide et naturelle en synchronisant les mouvements de la cheville et du genou.

Libérez-vous des contraintes quotidiennes : Synsys facilite les mouvements essentiels comme s'asseoir, s'accroupir ou descendre les escaliers en toute sécurité. Profitez d'une liberté totale avec la possibilité de marcher pieds nus ou de choisir vos chaussures préférées grâce à une application mobile intuitive qui ajuste la hauteur des talons.

Partez l'esprit libre : Avec plusieurs jours d'autonomie, oubliez les soucis de recharge et concentrez-vous sur ce qui compte vraiment. Synsys vous accompagne dans chaque étape de votre journée, vous permettant de découvrir tout ce que vous pouvez accomplir avec une confiance renouvelée.



20242511-FR-PUB-0014-SYNSYS

Le Système SYNSYS, fabriqué par la société PROTEOR, est destiné à l'appareillage de personnes amputées. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE et est certifié conforme au règlement (UE) 2017/745. Lire attentivement la notice d'instruction avant utilisation. Demandez conseil à votre orthoprothésiste. 06/2025

Voyage

Jour de repos à Guadix : visite à notre rythme, en grignotant des « pipas » (graines qu'on trouve en Andalousie). Nous avons goûté des « chocolat con churros » dans un endroit réservé aux Guadijeños. Un délice ! Le soir, nous avons participé à une seconde procession. On ne s'en lasse pas.

Nous sommes impressionnés par les porteurs de « pasos » (4). Environ 40 jeunes hommes soulèvent le paso et marchent dans les rues avec la fanfare et les pénitents à chapeau pointu.



Après une bonne nuit, nous repartons en direction de Tocon de Quentar sous une pluie glaciale et un vent très violent. Le paysage se devine, mais reste invisible. Le soir, nous avons la chance de trouver une cheminée. Hélas pas de bois. Nous sommes partis chercher dans un champ les restes d'un arbre mort, afin de nous réchauffer et de nous concocter un repas à la braise.

Petit matin du 20 avril neige : elle nous accompagne, puis c'est la pluie. Notre destination : Quentar. Nous traversons une carrière de craie dans la brume et la neige. Tout se confond. Nous sommes à 1440 m. La descente vers Quentar est dangereuse à cause de la pluie et des glissades. Nous sommes contents d'arriver à l'hôtel pour nous réchauffer, car nous avons souffert.

La fin du Camino est proche. Nous entamons en ce 21 avril une belle randonnée ensoleillée. Nous traversons de nombreuses oliveraies où les travailleurs s'activent aux tailles de printemps. Il y a du boulot ! Puis nous rejoignons Granada. La ville est très belle et diverse par ses différents quartiers. On ressent l'influence mauresque. Le monastère qui nous accueille est à l'abri de l'agitation et du bruit.

Le lendemain matin, trois d'entre nous visitent l'Alhambra : un monument fait de palais, de patios et de jardins merveilleux. Nous nous retrouvons ensuite pour un dernier déjeuner tous ensemble, dans un restaurant nommé « Bongo ». Un charmant serveur ne nous a pas laissés indifférents.



Neuvième jour et destination : Baños de Graena. Pique-nique en bas des « cuevas » de Marchal sous un soleil éclatant et une vue dégagée sur la campagne. Arrivés à Baños, nous sommes trois à profiter de Thermes, pour une séance de bains ferrugineux, chauds et apaisants. Le soir : repas dans un restaurant espagnol plein de vie, mais bruyant..

Vendredi 18 avril : nous partons pour La Peza. Superbe randonnée avec champs d'oliviers, vignes, amandiers. Également des lavandes et toujours en fond d'écran, la Sierra Nevada enneigée. Nouveau pique-nique sous les oliviers et au soleil, sieste, et descente vers La Peza. Après une bonne nuit, nous repartons en direction de Tocon de Quentar sous une pluie glaciale et un vent très violent. Le paysage se devine, mais reste invisible. Le soir, nous avons la chance de trouver une cheminée. Hélas pas de bois. Nous sommes partis chercher dans un champ les restes d'un arbre mort, afin de nous réchauffer et de nous concocter un repas à la braise.



Une très belle dernière journée aussi : shopping et halte au glacier car il fait enfin beau et chaud ! Merci à Nicolas qui a organisé ce super Camino et qui m'a donné l'envie de continuer vers Santiago. Peut-être m'entendra-t-il ?
Nicolas : « oui, oui ! »

Dominique Gorse

(1) Le Camino Mozarabe est un des nombreux chemins de Compostelle, très peu connu. Il est aussi un des plus anciens... sans doute d'avant la conquête arabe. (2) Credencial : passeport pour être accueilli dans les hébergements. (3) Cuevas : maisons troglodytes. (4) Pasos : lourds autels qui représentent des scènes religieuses.

Apprentissage de la main Michel Angelo

Amputé à Limoges, j'ai effectué ma Réadaptation Fonctionnelle du bras au centre MPR de Gassies à Bordeaux où j'ai bénéficié d'une formation difficile et efficace pour apprendre à maîtriser la prothèse Myoélectrique Michelangelo.

Après de longues heures d'apprentissage, je peux affirmer que les difficultés auxquelles je me suis buté ont été tout à fait payantes. J'utilise cette prothèse très régulièrement mais ayant de très importants problèmes de sudation chroniques, ce n'est que les problèmes de transpiration qui me limitent quelque peu sur un port long.

Lors de mon séjour accompagné de l'ergothérapeute qui s'occupait de moi, nous avons échangé sur mon cursus professionnel. J'ai été contraint pour différents problèmes de santé, asthme, problèmes dermatologiques (ayant été boulanger, pâtissier, chocolatier) de faire une reconversion professionnelle en Optique-Lunetterie.

Suite à 16 années de pratique de cette magnifique profession, la Médecine du Travail ainsi que les autorités compétentes m'ont déclaré inapte à tout emploi et déclaré en invalidité. Pendant mes années d'opticien-lunetier, j'ai pratiqué un travail de bénévolat pour remettre en état les lunettes que les clients nous rapportaient au magasin. Nous les faisons parvenir en Afrique pour être distribuées dans des missions que des soeurs en retraite leur distribuaient gracieusement afin de retrouver une vision décente. Ce travail *humanitaire* m'a toujours fait plaisir.

C'est ainsi que lors d'une discussion avec le staff du Centre MPR de Gassies, le Docteur Klotz m'a proposé de tenter de maîtriser l'utilisation de l'Axon Hook qui est une pince pouce-index qui pourrait me permettre de continuer à faire à temps perdu l'activité humanitaire. Le Centre m'a prêté cet outil afin de m'y familiariser.

La validation a été effectuée au Centre MPR de REBEYROL de Limoges. Au retour de Gassies, les médecins de Limoges, le Docteur

Verdie Kessler et son collègue de Bordeaux le Docteur Koltz ont décidé de former une équipe capable de prendre en charge la réadaptation fonctionnelle des amputations de bras de Limoges. Ils m'ont demandé de participer à la formation de l'équipe. J'ai répondu par l'affirmative.

Pour conclure, un ami opticien et un collègue vont partir en moto pour la seconde fois, le premier juin 2025, pour une durée d'environ quatre mois. Ils vont traverser différents pays pour distribuer les équipements.

À terme, ils arriveront en Mongolie pour dépister les personnes en besoin des équipements optiques que nous leur remettrons à titre gracieux. Mes collègues ont déjà effectué ce type de périple au Maroc en 2023 durant trois mois.

Pour conclure je trouve que l'outil Haxon Hook est vraiment complémentaire à la prothèse de main, dans le cas où le patient pratique un passe temps en adéquation avec ce complément de prothèse.

Un grand merci au personnel de la Tour de Gassies et de l'hôpital Jean REBEYROL de Limoges pour leur patience.

Pascal COULONGEAT - Contact Limousin - Tel : 06-80-77-77-22





Bourgogne

Dégustation en hautes côtes de Beaune

Le dimanche 8 Juin, ADEPA Région ARA, a proposé la visite d'un vignoble et d'une cave à vins, dans les hauts de Beaune.

Une vingtaine d'adhérents ont fait le déplacement vers le site exceptionnel du Domaine Claude Nouveau. Nos hôtes, Aline et Stéphane (adhérent de l'Association), ont proposé une petite promenade didactique au milieu des vignes, occasion de découvrir la complexité inimaginable de production de ces vins renommés : un travail d'artisan et d'artiste en même temps.

Le repas qui a suivi s'est passé dans la cave elle-même. Huit vins différents ont été goûtés par chacune et chacun d'entre nous, avec modération naturellement... ce qui n'a pas empêché plusieurs d'entre nous de se ravitailler à la boutique, sous les conseils judicieux d'Aline. Le Domaine Claude Nouveau possède également un gîte accessible aux PMR qui peut être une belle occasion de séjour.

Nicolas



Hauts de France

Sécurité routière : une journée de sensibilisation au centre, Les Hautois à Oignies (62)

Le jeudi 15 mai 2025, le centre de rééducation Les Hautois de Oignies (Pas-de-Calais) a accueilli une journée entièrement consacrée à la sécurité routière. Cette initiative, saluée par l'ensemble des participants, a réuni divers acteurs engagés dans la prévention des accidents, les secours d'urgence et le soutien aux victimes.

Professionnels du secteur, représentants associatifs, intervenants spécialisés et victimes de la route ont partagé leurs expériences, présenté leurs missions et sensibilisé le public à l'importance d'un comportement responsable sur la route. De nombreux stands et ateliers interactifs ont permis aux visiteurs de s'informer sur les bons réflexes à adopter, les conséquences des comportements à risque, et les aides disponibles en cas d'accident. Nous étions présents pour représenter notre association et faire découvrir nos actions, au niveau national et régional. Ce fut l'occasion d'échanger avec d'autres acteurs de terrain, de renforcer les liens avec nos partenaires, et de sensibiliser un large public à notre engagement en faveur d'une route plus sûre pour tous.

Nous adressons un grand merci au centre, Les Hautois pour cette belle initiative citoyenne. La sécurité routière est l'affaire de tous, et ce type de journée en est la preuve vivante.

Journée de l'Accompagnement et de l'Autonomie en Santé : un engagement renouvelé à La Bassée



Le 16 mai 2025, le Centre Hospitalier de La Bassée (59) a réitéré avec succès la Journée de l'Accompagnement et de l'Autonomie en Santé. À cette occasion, notre association a eu le plaisir de Activités en régions participer activement à cette journée dédiée à l'écoute, à l'échange et à l'information autour des parcours de soin et de vie.

Installés au coeur de l'hôpital, nous avons pu présenter nos missions et actions aux visiteurs. Ce fut l'opportunité d'expliquer notre rôle, de répondre aux questions, et de nouer des échanges avec des patients, des proches, mais aussi des professionnels de santé. Cette édition 2025 marque également une avancée significative dans notre collaboration avec le Centre Hospitalier de La Bassée. Une convention de partenariat a été officiellement signée cette année, ouvrant la voie à une coopération renforcée. Cette convention nous permettra d'intervenir au sein du centre de rééducation, à la demande des équipes soignantes, afin d'apporter un accompagnement ciblé et adapté aux patients en phase de réadaptation. Nous remercions chaleureusement l'équipe du Centre Hospitalier de La Bassée pour sa confiance et son engagement à nos côtés. Cette journée fut non seulement un moment de rencontre, mais également le témoignage d'une collaboration tournée vers l'avenir.

Intolérance cutanée ?

Transpiration ? Rougeur ? Frottement ? Blessure ?

GlideWear™

TECHNOLOGY



La protection textile GlideWear propose une solution simple à mettre en œuvre pour diminuer les risques de blessure liés aux frottements de la peau avec l'appareillage.

L'effet de glissement provoqué entre les 2 couches améliore nettement le confort cutané.

La diminution du coefficient de friction facilite la mise en place du processus de cicatrisation lorsque les blessures sont déjà présentes.

Les patients actifs sont ainsi protégés dans leurs activités du quotidien et dans les pratiques sportives de leur choix.

Les patients moins actifs ne seront pas diminués à cause de la douleur.

Retrouvez le sourire, maintenez votre activité !

Parlez-en avec votre prothésiste.

Formats adaptés pour chaque besoin.

Aucune modification de l'appareil nécessaire.

Utilisation en contact direct avec la peau sans adhésif*.

* par-dessus un pansement en cas de blessure ouverte

Produits distribués par

Lavage en machine ou à la main (60°C).
Sèche-linge à basse température ou
séchage à l'air libre.




Alianza
Techniques d'orthopédie

www.web-alianza.fr

Sortie découverte du char à voile

Ce samedi 24 mai 2025, la traditionnelle sortie découverte du char à voile s'est déroulée dans une ambiance conviviale et pleine d'enthousiasme. Un moment attendu chaque année, pour son aspect sportif et pour les liens qu'il permet de tisser entre les participants.

La journée a commencé autour d'un repas chaleureux offert, véritable temps fort de partage et d'échanges. Un instant où chacun a fait connaissance ou retrouvé des visages familiers, avant de passer à l'action. Une fois équipés, direction la plage. Les chars à voile n'attendent plus que nous. Cette année, les conditions sont idéales : un vent constant et soutenu, parfait pour permettre à tous de profiter pleinement. Sourires aux lèvres, sensations fortes et petits défis amicaux ont rythmé cette expérience en bord de mer. Ce moment de liberté et de découverte a été apprécié par l'ensemble des participants, notamment les personnes amputées, à qui cette journée était dédiée. Une occasion précieuse de sortir du quotidien, de s'évader, de se dépasser, et de se reconnecter à la nature et aux autres. Nous adressons un immense merci aux établissements PROFIL ORTHOPÉDIE, dont le soutien financier a rendu possible cette aventure. Grâce à eux, ce sport accessible et grisant a été découvert dans les meilleures conditions.

Une journée inoubliable, riche en émotions et en dépassement de soi...
Vivement l'année prochaine !



Journée AMP'SPORT à Oignies

Le 13 juin 2025, le stade d'athlétisme Guy-Drut de Oignies (Pas-de-Calais) a vibré au rythme de la 4ème édition de la journée AMP'SPORT, organisée par le centre, Les Hautois. Un programme riche et dynamique.

Dès le matin, les participants ont enchaîné les ateliers sportifs dans une ambiance festive et stimulante. Des activités variées ont permis à chacun de s'essayer à différentes disciplines, encadrées avec enthousiasme par le personnel du centre. Objectif : promouvoir les bienfaits de l'activité physique pour tous. Le midi nous avons partagé le buffet repas offert par le centre de rééducation dans une ambiance conviviale. La journée a pris une dimension particulière grâce à la présence d'Ali Mehiaoui, champion de France de handibike. Les participants ont échangé avec lui et se sont initiés à cette impressionnante discipline directement sur la piste. Certains participants ont également eu l'opportunité de tester la lame de course, découvrant ainsi une autre facette de la pratique handisport.

Nous étions présents tout au long de la journée pour présenter nos actions en faveur des personnes amputées, à travers de riches échanges avec les participants et accompagnants. Point d'orgue de cette journée sportive : une course de relais qui a rassemblé collégiens de la commune, participants amputés, accompagnants et personnel de santé. L'épreuve collective, rythmée par les encouragements, a illustré à merveille l'esprit d'équipe et de solidarité au coeur de l'événement. Un grand bravo aux équipes du centre, Les Hautois pour l'organisation de cette 4ème édition qui a encore été une belle réussite.

Salon Autonomic Lille 2024 : rencontres, échanges et succès sucré

Les 27 et 28 novembre 2024, ADEPA Hauts-de-France était présent au salon Autonomic Lille, rendez-vous incontournable dédié au handicap, à la dépendance et au grand âge.

Durant ces deux journées riches en échanges, notre équipe a accueilli de nombreux professionnels de santé et un grand nombre d'étudiants en ergothérapie, en orthoprotèse et en action sociale. Curieux et engagés, ils se sont montrés très intéressés par nos actions sur le terrain : interventions en centres de rééducation, découverte de sports adaptés, organisation de loisirs, et soutien aux personnes amputées et à leurs familles. Le stand ADEPA a également été un lieu d'écoute et de partage. Des personnes amputées et leurs proches sont venus à la recherche d'informations, de conseils et parfois d'un peu de réconfort. Moment fort du salon : Didier, membre actif de notre équipe, a présenté l'association lors d'une intervention en direct sur la radio locale, donnant ainsi une belle visibilité à nos missions. Et bien sûr, fidèle à la tradition, notre désormais célèbre saladier de chocolats en papillote a conquis petits et grands, ajoutant une touche gourmande à notre présence !





Une journée voile mémorable à Berck (62)

Le mercredi 4 juin 2025, aux côtés de plusieurs adhérents, nous avons eu le plaisir de participer à une journée organisée par le Centre de Rééducation Jacques Calvé de Berck (Pas-de-Calais). Cet événement, placé sous le signe du sport nautique, a permis à des personnes amputées de s'initier à diverses activités nautiques grâce à des équipements aqua-compatibles.

Sous un soleil généreux, malgré un vent assez frais, les participants ont découvert ou redécouvert les joies de la voile, du canoë et du paddle. Ces activités, adaptées à chacun, ont offert un bol d'air frais, au sens propre et au figuré.

La journée ne s'est pas arrêtée là. D'autres disciplines étaient également au programme : tir à l'arc, golf et essais de handbike ont permis aux participants de varier les plaisirs et de s'adonner à des expériences nouvelles dans un cadre bienveillant et convivial. Au-delà des activités sportives, cette journée a surtout été riche en rencontres, en échanges et en partages d'expériences. L'ambiance chaleureuse et le dynamisme des équipes encadrantes ont contribué à faire de cet événement un moment fort. Un grand merci au service ortho prothèse du CRF Jacques Calvé pour l'organisation sans faille de cette journée.

À très bientôt pour de nouvelles aventures sportives et humaines.

Jean Michel TRIQUET

AURA

Témoignages après notre Week end annuel de Chamrousse



Je fais part de ma satisfaction pour ce merveilleux weekend. C'était une première après mon amputation et j'avais peur de ne pas tenir debout. Mais après une demi-heure d'essais et de réglage, j'ai skié toute la journée sans obstacle grâce à l'accompagnement attentif de l'équipe de prothésistes. Je les remercie beaucoup pour leur présence et leurs conseils. Merci à tous, je reviendrai avec plaisir l'année prochaine. Amicalement.

Jack

Merci encore Philippe et Adepa pour ce trop chouette week-end !

Laura



Un grand merci à Philippe Louzeau et aux participants d'Ottobock ! Cette journée a été extraordinaire pour notre fille Marie-Esther de bientôt 14 ans, tellement heureuse de pouvoir skier grâce à l'appareillage conçu et réalisé par Alain Debernardy. Celui-ci a eu la gentillesse de la filmer, pour le grand bonheur de ses parents et de ses sœurs, qui ont ainsi profité de l'exploit. En 2020, elle avait participé à la journée du samedi à Chamrousse, et elle avait appris avec fierté les rudiments du ski. Elle avait 9 ans. Plusieurs années se sont écoulées durant lesquelles elle a subi plusieurs opérations (genou, fémur). Une fois passés ces moments difficiles, elle n'a demandé qu'à renouveler l'expérience, en progressant. Samedi dernier, elle a évolué sur des pistes vertes et bleues, conseillée par le moniteur... À quand la rouge ? Peut-être l'année prochaine, si Dieu le veut.

Étant collégienne en internat, elle n'est actuellement pas à la maison pour raconter sa journée. Mais elle est revenue très heureuse, malgré la bonne grosse fatigue, le soir... Elle et nous, ses parents, sommes très reconnaissants envers ADEPA et Ottobock, pour la joie et les progrès offerts, et plus particulièrement Philippe Louzeau pour l'organisation et le suivi au moment de l'inscription, et Alain Debernardy qui met son ingéniosité au service de ses patients. Ci-joint deux captures d'écran de la petite vidéo de Marie-Esther en action

Marie-Gabrielle

Activités en régions



Ce week-end Sport Days 2025 a été formidable.

Les jours de repos après le sport days 2025 étaient bien nécessaire pour récupérer. D'abord le site est très beau. il a fait un temps très ensoleillé. Je remercie Philippe de son accueil chaleureux, après des difficultés de transport et une arrivée tardive.

Ensuite les prothésistes Ottobock ont été dévoués et très organisés. Le matériel qu'ils nous ont prêté était en parfait état. Après avoir fait le montage, ils nous ont accompagnés sur les pistes et encouragés à aller plus loin et plus haut. Merci à Carine, Léa et Quentin.

Enfin, j'ai réalisé ce que je pensais impossible depuis mon accident il y a cinq ans : skier un peu comme avant et accéder aux sommets des remontées mécaniques. C'était le but mais je n'y croyais pas. Ça fait du bien au moral et à la forme physique, j'espère pouvoir le refaire...

Patrick

Quelle épreuve ! Tout d'abord je remercie le staff d'ADEPA et d'Ottobock. C'est mon premier séjour et il restera gravé à vie. Ce séjour a été organisé de main de maître. Bravo à toutes et à tous.

C'était une première. Je n'ai jamais skié de ma vie. Stress, angoisse et inconnu sur le ski. Les doutes sont partis petit à petit et ont laissé la place à la confiance, grâce aux moniteurs «ESF» extraordinaires. Au final, j'ai bien progressé et acquis les bases suffisantes pour progresser encore. J'ai découvert cette discipline qui est un gros coup de coeur grâce à vous tous. D'ailleurs, je songe refaire une session. J'appellerai pour les disponibilités du pied Procarve afin que je puisse performer davantage en attendant que je me le procure. Eh oui ! Je souhaite m'investir à 100% pour faire de la compétition sur le ski alpin et je ne vais rien lâcher. Si un autre séjour se profile pour 2026, je réitère l'expérience. J'ai également fait de belles rencontres avec les participants. Merci beaucoup.

Allan



Étant bon skieur avant mon accident, ce week-end à Chamrousse a été pour moi une expérience merveilleuse.

En 15 ans, je n'avais refait du ski qu'une seule fois en me débrouillant avec mon C-Leg. Le fait d'avoir accès au procarve, d'avoir des prothésistes pour monter, régler, ajuster les prothèses, d'avoir une ambiance et une communauté bienveillante, est tout simplement génial.

Merci à ADEPA, à Ottobock et à toutes les personnes qui ont rendu possible ces «Sport Days». J'espère vraiment que cette manifestation sera reconduite l'an prochain.

Bien amicalement.

Bertrand MARIN





Forum du handicap à Voiron

Le Rotary Club de Voiron a de nouveau organisé un Forum du Handicap, le 1er avril. C'est la seconde fois, sauf que tout a été concentré sur une seule journée. ADEPA était présente. Le point remarquable reste la visite de très nombreux enfants, venus des écoles du Pays Voironnais. C'est un vrai bonheur, face aux questions très libres de leur part.

Les enfants n'ont pas encore cet embarras qui caractérise nombre d'adultes. Le Forum est aussi l'occasion de prendre de nombreux contacts avec d'autres associations soucieuses du handicap dans la région nord de Grenoble.

Nicolas, contact Isère.



Des nouveaux accès PMR à Saint Gervais

Nous disposons désormais de deux nouvelles installations sur la commune de St Gervais les Bains avec accès aux PMR (Personnes à Mobilité Réduite) !

En effet :

1°) Depuis la gare du Fayet une remontée mécanique Le Valléen permet d'arriver à Saint Gervais village. Une correspondance le Bettex est possible pour tous et permet aux amateurs de glisse rejoindre ainsi l'école de ski. . .

2°) L'ascenseur des Thermes : depuis le fond du Parc Thermal, permet de rejoindre le village, à savoir à l'arrivée de l'ascenseur, la route monte légèrement avant d'atteindre celui-ci !

Ces nouveaux moyens de transport permettent au plus grand nombre de profiter de Saint Gervais et de ses alentours, comme voir le Mont Blanc depuis le Bettex. Alors n'hésitez plus faites un petit détour dans notre département de la Haute-Savoie.

Jean Claude Cluzel – Contact Haute-Savoie



COLLEGE PARK
CAPITAL®

CODE DE REMBOURSEMENT LPPR : 7782543

Le genou Capital™ est une articulation monoaxiale, facile à utiliser pour les patients et les professionnels de santé. Doté d'un système hydraulique souple et réactif en phase pendulaire et en phase d'appui, ce genou s'adapte sans effort aux changements de rythme de l'utilisateur.

IMMERSIBLE EN EAU DOUCE

SÉLECTION FACILE DU MODE

RÉGLAGES SIMPLES

Le genou Capital™ est particulièrement recommandé en association avec le pied Soleus.

**CODE DE REMBOURSEMENT
LPPR : CLASSE II - 2762197**

College Park by Össur

Téléphone : +33 1 85 14 95 50 | E-mail : cpi.sales@ossur.com

Journée d'initiation au Procarve

C'est à la suite d'une journée d'initiation à la course que j'ai eu l'occasion de rencontrer Hussein. Il fût très intéressé par l'ADEPA et à décider d'en devenir membre, et ainsi participer à notre fameux weekend d'initiation au ski à Chamrousse.

Le retour qu'il m'a fait sur cet événement était au-delà de ces attentes quant à l'organisation, la prise en charge, et avec en plus de la neige... une météo incroyable ! C'est fort de cette expérience et très motivé à la poursuivre que nous avons décidé d'organiser une nouvelle journée de ski. Quelques informations sur sa prothèse m'ont permis de prérégler le ProCarve pour sa taille et à avoir un minimum de retouches à effectuer sur place.

Les chutes de neige faisant défaut en cette fin de saison, c'est à Verbier, station d'altitude, que nous décidons de nous rendre. Je profite du confort du magasin de location de ski pour lui installer le ProCarve. Une fois les skis chaussés, quelques réglages sont encore nécessaires dont une légère rotation externe du ski prothétique pour faciliter la prise de carre et le déclenchement du virage. C'est avec de l'appréhension que Hussein commence à glisser le long de la piste. Les virages sont compliqués à maîtriser, car à l'entame du virage, au moment où il se trouve dans la ligne de pente, il préfère par peur finir en chasse neige plutôt que de continuer le virage.



Pour un amputé fémoral, une des difficultés majeures est de maintenir le ProCarve en flexion lors d'un virage où la prothèse se trouve en amont à la fin de la courbe. À l'inverse, un virage où la prothèse se trouve en aval à la fin de la courbe est plus simple à réaliser.

Il faut noter que la maîtrise du ProCarve pour un amputé fémoral n'est pas simple et demande de la persévérance. Pour Hussein les choses sont encore plus compliquées, car il lui manque en plus son bras droit. Sachant l'importance qu'ont les bras pour la pratique du ski, sa volonté à vouloir réussir force l'admiration et me pousse à lui apporter des solutions.

C'est sûr que Hussein pensait pouvoir plus progresser durant cette journée de ski. De mon point de vue, cette journée reste positive, car au final, il a réussi à enchaîner de belles courbes. Sachant les difficultés supplémentaires qu'il a, chaque nouvelle journée qu'il pourra faire lui apportera sa part de contribution dans sa progression. Avec la détermination qu'il a montrée, il réussira à atteindre son objectif.

Marco





Sport : découverte

KISPO à la découverte de nouveaux sports

Le 16 mai 2021 un accident de moto m'a coûté une amputation tibiale et une fracture du fémur jambe gauche ainsi qu'une rupture des ligaments croisés postérieurs et antérieurs, puis latéral externe de la jambe droite.

Après le démarrage d'une nouvelle vie, une multitude de questions me trottaient dans la tête : comment est-ce que je pourrais faire ce sport ou cette activité ? Est-ce qu'il est possible de faire ceci avec une amputation ? Est-ce qu'il existe une prothèse pour faire ça ? Beaucoup de réponses ont été apportées et d'autres ne l'ont pas été. Sur les réseaux sociaux, j'ai pu voir quelques vidéos qui se passaient à l'étranger,

mais je ne trouvais pas encore tout ce que je cherchais.

- Puis je me suis remis sur pieds, j'ai repris le sport et un beau jour, le 15 août 2024, je me suis dit pourquoi je ne répondrais pas à toutes ces questions en créant une chaîne Youtube. Elle pourrait aider de nombreuses personnes dans ma situation, permettre aux personnes valides de mieux s'intéresser à ce handicap, montrer nos capacités et que rien n'est impossible (sauf réglementations spécifiques à certains sports) et donner de la force à ceux qui perdent espoir ! Une fois la chaîne Youtube créée, je débute le tour de tous les sports qui existent avec des personnes valides ou non et j'essaie de les pratiquer comme avant ou de les adapter à mon handicap. Je fais la rencontre de grands champions, nationaux, mondiaux, olympiques ou para et j'échange avec des personnes dans ma situation. Tous les jours, j'apprends sur le tas, je fais des tests, je corrige des erreurs, j'essaie d'apporter des réponses avec ce que je découvre ou ce qu'on me fait découvrir.

- Une fois par mois, je sors une longue vidéo de 10 à 25 minutes et des shorts/ TikTok. On devine le prochain sport avec deux indices : une bande annonce avant l'arrivée de la vidéo longue et trois exercices de préparation physique spécifiques au sport parmi ceux que j'ai pu pratiqués : jujitsu brésilien avec un vice-champion du monde, hockey sur gazon avec une équipe de niveau régional, qwankido avec un champion du monde, quadball avec des membres de l'équipe de France, béhourd avec des membres de l'équipe de France, snowboard avec Patrice Barattero athlète paralympique, tambourin avec un champion du monde, monocycle avec des jeunes en coupe de France et du sabre laser avec des membres de l'équipe de France.

- Mon parcours sportif : A l'âge de 5 ans j'ai débuté les arts martiaux et je n'ai jamais arrêté. J'ai pratiqué du taekwondo, du yoseikan

budo, du qwankido, de la boxe anglaise, de la boxe thaïlandaise et du MMA. Je suis ceinture noire de kung fu shaolin, que j'ai aussi enseigné 4 ans, et ceinture marron de judo. J'ai aussi fait des Spartan Race sous les formats sprint, super, Beast et hurricane Heat 4h. Puis est venu mon handicap. À partir de là, je passe cinq semaines de séjour au CERS de Cap Breton un centre de rééducation spécialisé pour les sportifs de haut niveau. Je retente les spartan Race où j'ai pu faire un sprint dans la neige à Valmorel et une super à Carcassonne qui m'a valu 3 jours de fauteuil roulant.

Un peu perdu j'ai arrêté le sport pendant plus d'un an et c'est en lançant ma chaîne Youtube sur le sport que j'ai redémarré : préparation physique et reprise du jujitsu brésilien à raison d'une fois par semaine car j'ai 1h15 de trajet pour me rendre au club. Je fais ma première compétition pour les nationales de jiu-jitsu Ne Waza 5 mois plus tard, le 12 janvier 2025 à Narbonne où je combats deux fois, avec deux défaites, contre des personnes valides. La prothèse n'est pas autorisée et je combats sur une jambe. Étant nouveau dans la discipline, je combats en tant que ceinture blanche de jiu-jitsu et je tombe contre une ceinture noire qui finit deuxième.

Mon second combat se passe contre une ceinture noire de judo et ceinture bleue de jiu-jitsu qui finit septième sur une trentaine de personnes dans notre catégorie (moins de 77 kg). Je me fais malgré tout remarquer et le directeur des équipes de France me propose d'intégrer l'équipe de France en para jiu-jitsu pour combattre en championnat d'Europe.

N'hésitez pas à me suivre sur les réseaux pour découvrir, échanger ou même présenter votre sport.



Kipso I Youtube : @kipsooneleg I TikTok : kipsooneleg
Instagram : kipsooneleg I
Mail pro uniquement : kipso.officiel@hotmail.com



La pratique du golf : Une passion qui se partage au-delà du handicap.



La Fédération Française de Golf (FFGolf) soutient depuis plus de 25 ans l'inclusion des personnes en situation de handicap à travers le Paragolf et les plus récents développements du Parakids Golf.

Ces dispositifs constituent un véritable pont entre golfeurs handicapés et golfeurs valides. Cet article explore comment le Paragolf et le Parakids permettent aux personnes amputées d'intégrer pleinement la communauté des golfeurs. Pour les personnes amputées et atteinte de tout autre handicap, jouer au golf signifie s'adonner à ce sport selon les mêmes règles, sur les mêmes terrains et avec le même matériel que les golfeurs valides.

Les parcours sont conçus pour être accessibles à tous, et les joueurs peuvent utiliser des voiturettes de golf pour faciliter leurs déplacements. En jouant ensemble, golfeurs valides et amputés renforcent les liens sociaux et montrent que le sport peut rassembler au-delà des différences physiques.

Le Paragolf et le Parakids symbolisent des valeurs de solidarité, de partage et d'esprit sportif permettant à chacun de se mesurer aux autres et aux parcours.

Les bénéfices du golf, en particulier pour les joueurs en situation de handicap, sont multiples :

- **Éducatifs** : Le golf favorise la concentration, l'apprentissage des règles, et le respect d'un espace de jeu collectif.
- **Sociaux** : Il encourage les interactions, la gestion du stress et la confiance en soi.
- **Physiques et psychologiques** : La pratique améliore la motricité fine et globale, tout en offrant un bien-être et un épanouissement.



La FFGolf a mis en place des moyens spécifiques pour promouvoir le Paragolf et le Parakids, avec des journées d'initiation et des entraînements encadrés par des professionnels formés (Certificat de Qualification Handigolf ou Attestation de Qualification Sport Adapté).

Ces enseignants assurent un accompagnement de qualité, particulièrement sur les aspects techniques et psychosociaux, favorisant ainsi l'intégration des golfeurs amputés.





Un programme de détection des nouveaux talents permet aux jeunes golfeurs de participer à des compétitions, d'envisager une carrière et d'accéder au haut niveau.

Les équipes de France de Paragolf sont parmi les meilleures au monde, et des initiatives sont en cours pour intégrer le Paragolf aux Jeux paralympiques d'été. Une belle ambition pour que de nouveaux défis se mettent en place !

Ainsi, le Paragolf représente plus qu'un simple sport adapté ; c'est une communauté accueillante et bienveillante où chacun peut évoluer et partager sa passion du golf. Grâce à la mobilisation de la FFGolf et des clubs, les parcours de golf s'ouvrent à tous.



Si vous souhaitez découvrir cette activité enrichissante, renseignez-vous auprès de votre ligue (www.ffgolf.org) ou d'un club proche de chez vous. Participez à cette aventure humaine et sportive unique, où chaque swing vous permettra de vous rapprocher de vos rêves sportifs mais aussi de retrouver le plaisir du sport.

Le Paragolf et le Parakids Golf vous attendent pour écrire ensemble une nouvelle page de l'histoire du golf et de votre vie!

Yann Coelenbier - @crédit photo Hervé Lejoux

L'indemnisation des prothèses sportives pour les victimes amputées : Un combat pour l'égalité



Les personnes amputées doivent appréhender à nouveau leur existence à travers le prisme de leur handicap. Dans cette optique, le principe de réparation du dommage corporel impose de compenser le préjudice subi. Comme le soulignait Jean Carbonnier, éminent juriste du 20ème siècle : « Il faut réparer le mal, faire ce qu'il ne semble n'avoir été qu'un rêve. »

La mise en place d'une prothèse marque une véritable renaissance dans la vie des amputés, leur permettant de retrouver une indépendance précieuse. Les orthoprothésistes proposent désormais des prothèses adaptées à diverses pratiques sportives, allant de la course à pied au VTT, en passant par le ski.

Ces équipements offrent aux personnes amputées la possibilité de retrouver les sensations sportives qu'elles connaissaient avant l'accident.

Le sport ne représente pas seulement un retour aux sensations physiques, mais aussi une réintégration sociale, un regain d'autonomie et un moyen de se surpasser. Les prothèses sportives constituent ainsi une véritable révolution pour les personnes amputées.

Un problème de coût et d'inégalité

Cependant, le coût prohibitif de ces prothèses et l'absence de prise en charge par les organismes sociaux créent une inégalité flagrante. Actuellement, ces prothèses ne figurent pas sur la liste des produits et prestations remboursables, et posent un sérieux problème d'accessibilité financière. À la suite des Jeux Paralympiques, on peut espérer une évolution favorable de cette situation.

L'indemnisation intégrale : un droit pour les victimes

Les victimes d'accidents ou d'erreurs médicales doivent savoir qu'elles peuvent demander une indemnisation pour couvrir le surcoût des prothèses adaptées. Le principe de réparation intégrale du dommage corporel garantit que la compensation doit être complète. Ainsi, une personne amputée qui pratique le VTT avant son accident a le droit de demander une indemnisation afin d'obtenir une prothèse spécifique qui lui permettra de continuer cette activité.

Aspects à ne pas négliger

Outre la prothèse elle-même, il est crucial de prendre en compte les accessoires nécessaires à son utilisation, qui doivent souvent être renouvelés, ce qui engendre des dépenses supplémentaires importantes. De plus, les frais d'adaptation du logement et du véhicule doivent également être inclus dans la demande d'indemnisation.

Les étapes pour obtenir une Indemnisation

1. Expertise médicale : Il est essentiel de mentionner l'activité sportive lors de l'expertise médicale afin que cela soit pris en compte dans le rapport de l'expert.

2. Avis de sapiteur : Si nécessaire, faire appel à un orthoprothésiste pour chiffrer et évaluer le coût de la prothèse spécifique.

3. Assistance juridique : Se faire accompagner par un avocat spécialisé pour s'assurer que tous les coûts, y compris ceux des prothèses principales, de secours, de bain, de sport, et des accessoires, soient sollicités pour une indemnisation complète.

Conclusion

Les amputés doivent être conscients de leurs droits à une indemnisation intégrale et se faire accompagner pour obtenir cette réparation. Les prothèses sportives, bien que coûteuses, sont essentielles pour le retour à une vie active et indépendante. Les démarches légales doivent inclure tous les aspects financiers liés à l'amputation pour éviter toute inégalité de traitement.

Faites-vous accompagner pour garantir que vos droits soient pleinement respectés.

Maître Chloé Bonnardel

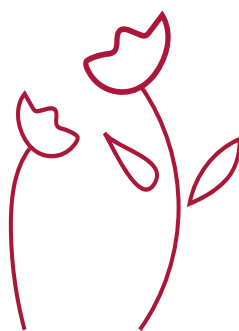
Avocate du barreau de Paris

Spécialiste du préjudice corporel

Soutien juridique

Vous avez besoin de conseil, et vous orienter vers des structures juridiques, contacter Annick par mail à : generalites_juridique@adepa.fr

**Ou par téléphone:
07 70 00 28 55**



Jeux

Adepa Sudoku n°3



Niveau 1/2

9	4		7	6		1	5
8	1	5	2				6
				9	3		
1	7	3	8		6		9
5							7
	8		9	5		2	
2		8	4		5	1	6
				2			4
	9	3	1			7	

Niveau 1/2

4	3		2	9		7	8
		9	5		1		
	7			8	2		3
		3		8	7		2
	4	3			6	8	
	5	2		7	1		
	1	5		2	4		6
	9				3	8	2
3		8	9	1			

Niveau 3/4

			5		9	8	
2	4				7	9	
				8		6	
							3
7		9		5			
		4			2		
	8	5	7				
6					1		5
				9		3	6

Niveau 3/4

5			7				
		2		8	6	9	
3				4	2	5	
2				1	8		
		1	4			5	
4	9		6				
		4				9	6
					7	3	
	6						

Niveau 5/6

6		2	3	7			
8							
7				2			3
				8			5
					4	7	6
					6	3	1
	9	3					
		1	6	9			2
		8		5		9	

Niveau 5/6

				2	8		6
			7		9	2	
	1					5	
	9				4		1
4				7	1	9	2
	8	5	4				
	6		9				
	3	9		1			7

KAZAMO «ADEPA» N° 3 SPECIAL CONSONNES

Compléter les mots dont nous avons ôté les consonnes à l'aide des blocs de lettres ci-dessous.

Les consonnes de chaque bloc sont données dans l'ordre ou le désordre.

NFLMMTN - CCTRSTN
DSRTCLTN - GNGRN
CHRRGN - MNGMNTS
SSSTNC - RDTHRP
VVR - TTRBTN - RTRSCLR
RGRS - RGNC - PRCDRS
GNS - SM
KNSTHRP - MGNN
SLCN - PSCHLG - DP
CCSSBLT - PRT - RRTTNS
HNCH PHCML - SRCM -
RDCTN - CHMTHRP - VLM

1			I		A			I		A		I	O	
2	A				I			A		C				
3				O		E		U		E				
4	A			E			A							
5	I				I		A			I	O			
6			O	U		E	U							
7			O			U		E						
8	A					I		U			I	O		
9			Y			E								
10			E				E							
11		E		A			I		U		A		I	O
12				O		O		E		I	E			
13			O	I				O						
14			I				E							
15			E	E			U		A			I	O	
16				Y				O		O		U	E	
17	A			E			E			I	E			
18	A				E			I	O				E	O
19				I		U			I	E				
20			I			I		O		E				
21		A					E		E					
22			I		E		I			E		A		I
23				I			I	O			E		A	I
24	U				E				E					
25	A				E			I		I		I		E
26		A				O		E						
27		A			I	O			E		A		I	E
28	I					A			A		I	O		
29		A					E							
30	A			E		A		E		E				

LA SOLUTION EN DERNIERE PAGE



SUDOKU N° 3

Niveau 1/2

9	2	4	8	7	6	2	1	5
8	1	8	2	4	3	7	9	6
7	6	2	5	1	9	3	4	8
1	2	7	3	8	4	5	9	9
5	4	9	4	2	1	8	3	7
3	8	6	9	5	7	4	2	1
2	7	8	4	9	5	1	6	3
6	9	1	7	3	2	9	8	4
4	5	3	1	6	8	5	7	2

Niveau 1/2

4	3	1	2	6	9	5	7	8
2	8	9	6	3	7	1	4	5
5	7	6	1	4	8	2	9	3
9	6	3	4	8	5	7	1	2
1	4	7	3	5	2	6	8	5
8	5	2	6	7	1	9	3	4
7	1	5	8	2	4	3	6	9
6	9	4	7	8	3	8	2	1
3	2	8	9	1	6	4	5	7

Niveau 3/4

1	7	6	5	2	9	8	3	4
2	4	8	3	6	7	9	5	1
9	5	3	1	8	4	6	7	2
5	6	2	4	1	8	7	5	3
7	1	9	8	5	3	2	4	6
8	3	4	9	7	2	5	1	6
3	8	8	7	4	6	1	2	9
6	9	7	2	3	1	4	8	5
4	2	1	8	9	5	3	6	7

Niveau 3/4

5	9	9	3	7	6	4	8	1
1	4	7	2	5	8	6	9	3
3	8	6	5	1	4	7	5	7
2	5	5	7	3	1	8	4	6
8	7	1	4	8	2	5	3	9
4	9	8	6	3	5	1	7	2
7	1	4	9	2	3	9	6	8
8	5	2	8	6	7	3	1	4
8	6	3	1	4	9	7	2	5

Niveau 5/6

6	1	2	3	7	5	4	9	8
8	3	4	1	6	9	7	2	5
7	5	9	8	4	2	1	6	3
3	4	6	7	8	1	2	5	9
1	2	8	9	3	4	8	7	6
9	8	7	5	2	6	3	4	1
5	9	2	2	1	7	6	8	4
4	7	1	6	9	8	5	3	2
2	6	8	4	5	3	9	1	7

Niveau 5/6

9	7	4	5	2	8	4	6	3
3	4	8	7	6	9	2	5	1
5	2	6	1	4	3	8	7	9
7	1	2	8	9	6	5	3	4
6	9	3	2	8	4	7	1	8
4	8	5	3	7	1	9	2	6
8	5	4	6	2	7	1	9	2
1	6	7	9	8	2	3	4	5
2	3	9	4	1	5	6	8	7

SOLUTION DU KAZAMO ADEPA N° 3 SPECIAL CONSONNES DU 13 05 2025

- 1 CICATRISATION
- 2 ASSISTANCE
- 3 PROCEDURES
- 4 ADEPA
- 5 IRRITATIONS
- 6 ROUGEURS
- 7 VOLUME
- 8 ATTRIBUTION
- 9 SYME
- 10 PERTE
- 11 DESARTICULATION
- 12 PHOCOMELE
- 13 MOIGNON
- 14 VIVRE
- 15 REEDUCATION
- 16 PSYCHOLOGUE
- 17 AGENESIE
- 18 ARTERIOSCLEROSE
- 19 CHIRURGIEN
- 20 SILICONE
- 21 GANGRENE
- 22 KINESITHERAPIE
- 23 CHIMIOOTHERAPIE
- 24 URGENCE
- 25 ACCESSIBILITE
- 26 SARCOME
- 27 RADIOTHERAPIE
- 28 INFLAMMATION
- 29 HANCHE
- 30 AMENAGEMENTS



Janton, distributeur
officiel, en France

PIED XTEND FOOT Classe 3



- Large flexibilité médio-latérale
- Stabilité optimale sur terrains difficiles
- Revêtement cosmétique léger, disponible en 4 teintes
- Aqua-compatible



Pour commander : 02 41 50 50 91 - info@janton-solutions.com
www.janton-solutions.com

Boutique

Guide
«Les petits petons de Valentin»

15€



Autocollant
«si vous prenez ma place...» X25

10€



Crème Akilortho
• 1 tube 11€
• 2 tubes et plus ...
9€ pièce



Les prix s'entendent port compris

Librairie



Composants de prothèse



GLIDEWEAR pour bord d'emboiture fémorale
70 € (frais d'envoi compris)



- différentes circonférences -

petite 35-45 cm (GW-KRS-S)

moyenne 36-55 cm (GW-KRS-M)

grande 56-76 cm (GW-KRS-L)

Xgrande 77-101 cm (GW-KRS-XL)

GLIDEWEAR
2 pastilles

OVALE T-GRANDE 11x19 cm (GW-PRO-2LB) - 45 €

OVALE T-PETITE 6x12 cm (GW-PRO-2SB) - 40 €

(frais d'envoi compris)



Autres produits disponibles
sur le site d'Alianza
<https://www.web-alianza.fr/>



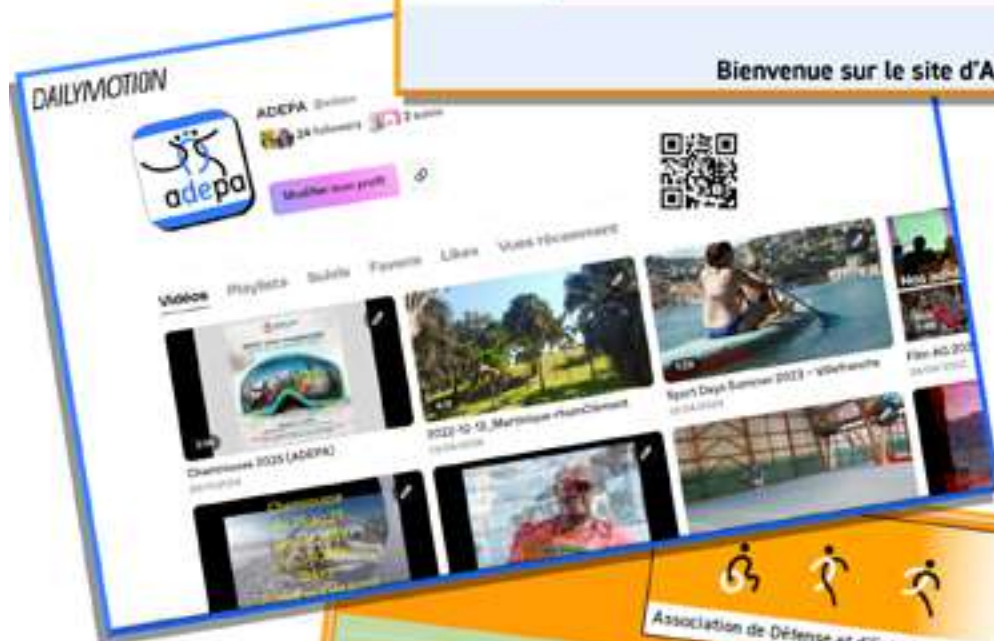
Les réseaux d'ADEPA

(scanner les QRcodes)

Site internet



Bienvenue sur le site d'ADEPA



Site Dailymotion (vidéos)

Forum ADEPA



Facebook ADEPA-France

TATTOO N°200



AQUALEG
GLOBAL

FAQ: Toutes les réponses à vos questions

SOFT SHELL PROTECTOR

43 Les habillages AQUALEG sont disponibles pour les prothèses tibiales des patients de niveau d'activité classe 2 et classe 3 .
Ils sont résistants à l'eau, à la chaleur, aux déchirures. C'est un protector idéal pour tous les jours, les vacances ou le camping.
Renseignez-vous auprès de votre prothésiste.

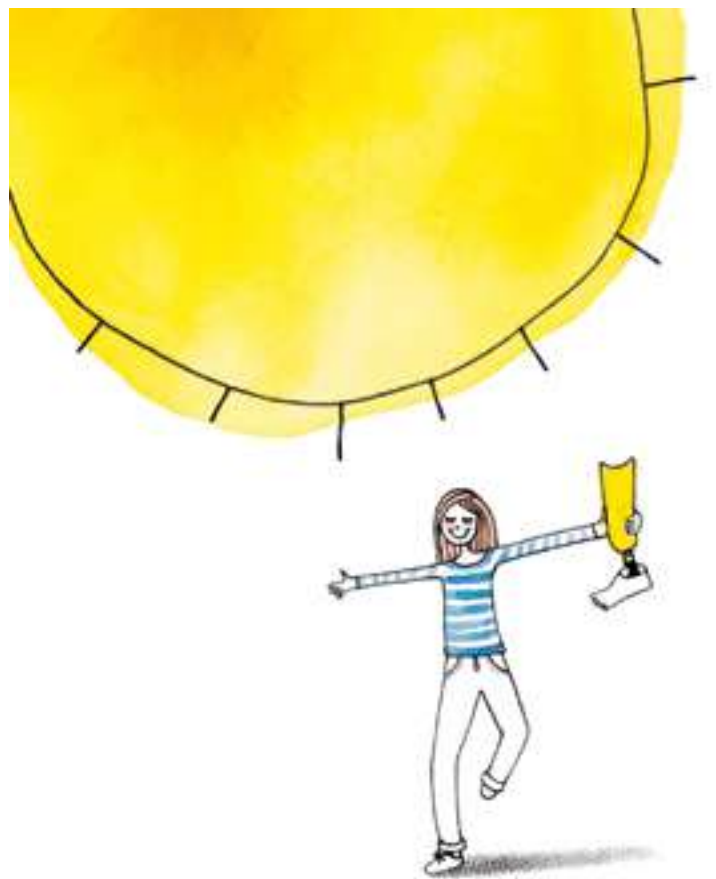
Histoire d'un pied

Ça parle de résilience, de patience, de deuil... Des thématiques qu'on connaît ou connaîtra tous! C'est l'histoire d'un accident de vie qui fait tout basculer. Un bloc de béton bascule sur mon pied. Et c'est ma vie qui bascule.

On y retrouve le quotidien à l'hôpital, les choix, l'acceptation, la résilience, de l'humour, de la tristesse.

J'aurais pu sombrer mais j'ai dessiné, colorié et j'ai écrit, rigolé. Le dessin est comme une thérapie. Je deviens reporter de ma propre expérience et le dessin est un exutoire.

Voici 3 cartes illustrées que vous pourrez accrocher pour voir la vie du bon côté.



Prendre son pied !



se lever du pied gauche



Vous pourrez retrouver les Tomes 1 et 2 sur mon site <https://histoiredunpied.com/>