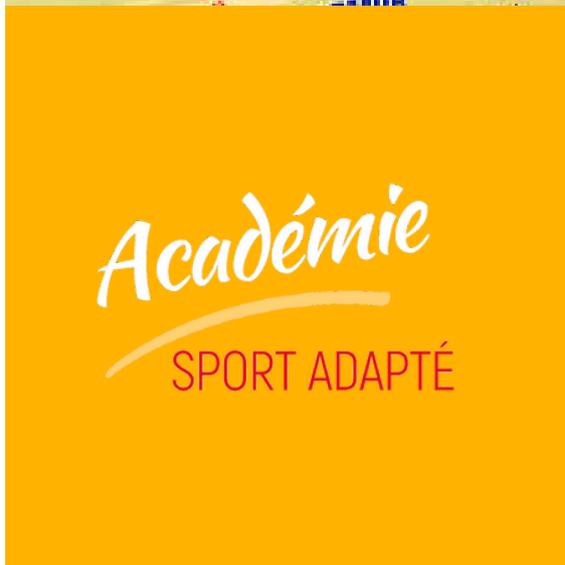


LA BREIZH GAZETTE

LE JOURNAL QUI DONNE ENVIE DE FAIRE DU **SPORT ADAPTÉ**

A LA UNE : DÉCOUVERTE DE LA DANSE ADAPTÉE ET DU CROSS FIT



**Un journal bienveillant,
respectueux,
tolérant,
à l'écoute de tous les sportifs,
par des sportifs, et pour tous les sportifs !!!**





DE QUOI ON PARLE DANS CE JOURNAL ?

Académie
SPORT ADAPTÉ



L'ACTIVITÉ CROSS FIT DU MARDI SOIR À
L'ASAB

PAGE 03



LA MUSCULATION À L'ASAB

PAGE 07



DANSE ADAPTÉE AVEC LA COMPAGNIE
URSA ROSSO

PAGE 11



LECTURES FACILES SUR LA SANTÉ
MENTALE

PAGE 13



TOURNOI DE BADMINTON À SAINT
MALO

PAGE 14

RÉGIONAL DE PARA TENNIS ADAPTÉ EN
BRETAGNE

PAGE 14



CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PARA CROSS
ADAPTÉ

PAGE 17

Académie
SPORT ADAPTÉ

L'ACADÉMIE EN BRETAGNE

PAGE 23



JEUX

PAGE 24



MUSIQUE

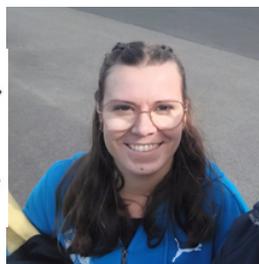
PAGE 30





L'ACTIVITÉ CROSSFIT DU MARDI SOIR, À L'ASAB

LIBRE DE DROIT ?



Le 6 mai 2025, le groupe musculation de l'Association de Sport Adapté briochine (ASAB), dont je fais partie, a essayé une **nouvelle activité** à l'initiative de leur coach Héloïse qui le pratique : Le CrossFit.

POUR MIEUX COMPRENDRE :

Le mot **CrossFit** vient de la contraction de **cross fitness**. Il combine la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

Le CrossFit, a été créé par Greg Glassman aux États-Unis.



Le 6 mai 2025, nous étions **6 participants** (Angélique, Erwann, Maxence, Patrice, Martine et moi) à être accueillis par les coachs, Julie et Yvan dans leur club de Trégueux : Le Crossfit Karreg.



Karreg est un mot breton qui signifie **rocher**. D'ailleurs, leur logo est le dessin d'un phare sur un rocher. Aussi, Yvan apprécie le lien que l'on peut faire avec l'expression « fort comme un roc ».



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH

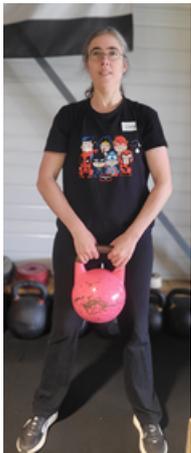




L'ACTIVITÉ CROSSFIT DU MARDI SOIR, À L'ASAB



Fondé par Yvan il y a trois ans, le Karreg est le second établissement de son entreprise, versant breton de la Cordée, le club de CrossFit qu'il a démarré il y a 8 ans, en Haute-Savoie. « Le CrossFit était à ses prémices en France à l'époque », nous informe-t-il.

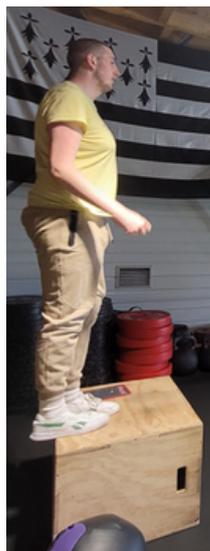


Kettlebell rose de 8kg en acier



WALL BALL SHOT

Dans la salle ouverte et spacieuse, Julie nous propose de commencer à **nous échauffer** par quelques mouvements de yoga de la salutation au soleil.



BOX STEP UP



Puis elle nous fait la démonstration et nous faisons comme elle les exercices que nous reprendrons par la suite dans un **circuit training de 4 roads** (tours) appelé Metcon (Metabolic conditioning).

Ce circuit réunit les exercices suivants : Dead lift (kettlebell de 8kg à soulever du sol), wall ball shot (ballon de 4kg à soulever en squats et presser contre le mur), box step up (montées sur une boîte de 50cm) et dead hang hollow (suspensions à la barre).



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH





L'ACTIVITÉ CROSSFIT DU MARDI SOIR, À L'ASAB



Nous terminons la séance par un exercice qui consiste à pousser un **sled (traîneau)** de 45kg sur un tapis d'une dizaine de mètres.

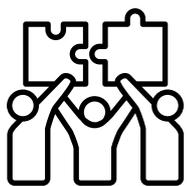
Au fur et à mesure des allers et retours, nous augmentons les poids pour finir par atteindre les 100kg !



Le CrossFit est un **exercice complet** qui travaille :

- la force
- la souplesse,
- la coordination
- le cardio.
- le renforcement des abdominaux

Selon Yvan, il est possible de pratiquer le CrossFit **à tout âge** et même avec des problèmes de santé physique ou des handicaps à condition que ceux ci soient pris en compte.



Les coachs rapportent qu'ils observent les sportifs afin d'**adapter** les exercices en fonction des capacités de chacun.

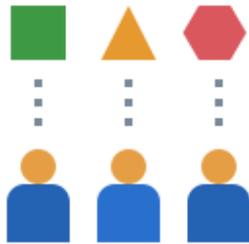


INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH





L'ACTIVITÉ CROSSFIT DU MARDI SOIR, À L'ASAB



Au niveau du handicap mental, Julie, éducatrice sportive diplômée en Sport Adapté, confie qu'il n'y a pas à adapter la séance plus que pour d'autres publics, chaque personne venant avec ses **spécificités**.



Elle propose à tous ceux qui ne sont pas à l'aise de monter directement sur un box de mettre des **bumpers plates** (des disques d'haltérophilies en acier enrobés de caoutchouc) au sol à côté du box pour créer une marche intermédiaire.



Pour ce qui est de la **motivation** à pratiquer ce sport, Julie dit que c'est l'effet positif sur le corps qui se répercute dans tous les gestes du quotidien et la joie de retrouver les autres pratiquants qui soutient l'entrain des membres. Elle pratique elle même le CrossFit plusieurs fois par semaine et se prépare pour un triathlon à l'automne.



En tous cas, cela a fonctionné pour nous 6. Nous sommes sortis **en sueur mais contents** de notre première expérience de CrossFit. En espérant que nous pourrions y retourner la saison prochaine !



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH





LA MUSCULATION À L'ASAB



8 sportifs maximum par séance s'entraînent 1 à 2 fois par semaine dans la salle de musculation de la Halle Maryvonne Dupureur, à Saint-Brieuc.

Notre coach, Héroïse, nous prépare à chaque séance un programme individualisé de 4 exercices de 10 à 15 minutes chacun.

Elle nous donne l'exemple des exercices à réaliser et prend en compte nos douleurs ou blessures.



J'ai interviewé six sportifs de la musculation : Angélique, Erwann, Aurélie, Maxence, Patrick et moi, Cath.

Quel est ton exercice préféré en musculation ?



Angélique : Le tirage horizontal (on tire une manette reliée aux poids vers soi)



Aurélie : Le papillon (on ramène les supports reliés aux poids avec les bras levés à 45° vers le centre)



Erwann : Le tapis roulant



Maxence : Le développé couché



Patrick : Le vélo elliptique



Cath : L'abduction des hanches (on ramène un support relié aux poids avec la jambe vers l'arrière)



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH





LA MUSCULATION À L'ASAB

Qu'est-ce que ça t'apporte la musculation?



Angélique : La musculation me fait regagner de la force physique et me permet d'être en lien avec d'autres personnes dans un environnement convivial où l'on peut discuter et où l'on est accepté avec son handicap.



Erwann : Me concentrer sur la musculation me permet de chasser les soucis de mon esprit.



Aurélie : La musculation me permet de me changer les idées.



Maxence : Ça me permet de me sentir mieux dans ma peau et de perdre du poids.



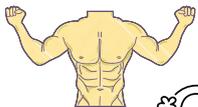
Patrick : Ça me permet de rencontrer d'autres personnes et d'échanger avec des sportifs qui pratiquent d'autres disciplines à l'ASAB.



Cath : Ça m'a sorti de l'isolement social dû à mon handicap, ça m'a aidé à retrouver la parole en échangeant avec les autres, le renforcement musculaire m'aide dans mes autres activités sportives et l'activité sportive m'aide à calmer mon anxiété.



C'est quoi ton objectif en musculation ?



Angélique : Tonifier mon corps.



Erwann : Prendre du plaisir.

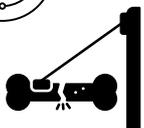


Aurélie : Perdre du poids.

Maxence : Perdre du poids.



Patrick : Me muscler, gagner en endurance et perdre du poids.



Cath : Réaliser une traction d'ici 2027.



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH





LA MUSCULATION À L'ASAB (ASSOCIATION DE SPORT ADAPTÉ BRIOCHINE)

C'est quoi ton rêve en sport ?



Angélique : Avoir un meilleur cardio et pouvoir recommencer à faire de longues randonnées.



Erwann : Courir le marathon de Paris.

Aurélie : Avoir la condition physique pour pratiquer d'autres sports comme le badminton.



Maxence : Je voudrais ressembler à l'homme fort Eddie Hall (blague ;-)



Patrick : Retrouver une bonne condition physique et gérer ma glycémie.



Cath : Pouvoir continuer de faire du sport et de courir en vieillissant.

Est-ce que tu pratiques un autre sport adapté ?

Angélique : Non



Erwann : Oui, le tennis.

Aurélie : Non

Maxence : De la musculation en dehors de l'ASAB.



Patrick : Oui, de la natation et de la marche sportive

Cath : Oui, le tennis de table, le tennis et l'athlétisme.



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH

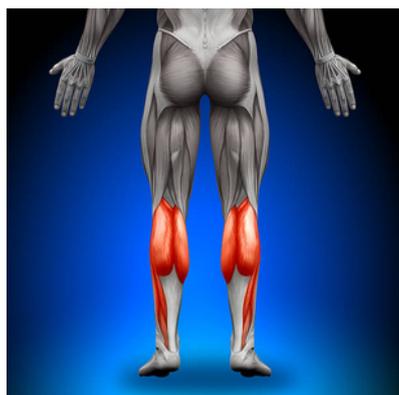




LA MUSCULATION À L'ASAB (ASSOCIATION DE SPORT ADAPTÉ BRIOCHINE)



Jouons avec la musculation !!!



Mollets



Les quadriceps



ischio

Essaye de deviner les noms des muscles des jambes suivants :

1-Nous servons pour la marche, la course et monter les escaliers.
Nous sommes faits de 4 muscles.

2-Nous permettons l'extension de la hanche et la flexion du genou.
Nous sommes faits de 3 muscles.

3-Lors de la marche, nous stabilisons les pieds. Nous permettons la flexion des chevilles.

Réponses : 1-Quadriceps, 2-ischio-jambiers, 3-Mollets.



RÉDACTION : CATH





Danse Adaptée avec la compagnie Ursa Rosso

Académie
SPORT ADAPTÉ



Ursa Rosso est un mot qui vient de la mythologie grecque ancienne : des jeunes filles revêtent des peaux d'ours et par ce rituel deviennent des femmes.

La compagnie Ursa Rosso de Brest est une aventure collective.

La Compagnie Ursa Rosso crée des spectacles de danse et de performance.

Ces spectacles sont faits par des artistes engagés, courageux et originaux.

Ils choisissent des chemins différents, loin des règles habituelles et des idées imposées par la société.

La Compagnie veut aussi que tout le monde puisse voir et comprendre les spectacles.



Blanche Jandin, chorégraphe de la compagnie, a aidé les membres du **Groupe d'entraide mutuel (GEM)** d'EHANVA, de Brest, à construire un spectacle de danse.



Un groupe d'entraide mutuelle, c'est un groupe de personnes qui se réunissent pour s'aider entre elles. Chacun partage ses expériences, ses idées et son soutien. Dans ce groupe, tout le monde écoute et respecte les autres. L'objectif est de se sentir mieux ensemble et de résoudre des problèmes avec l'aide des autres. C'est un endroit où on peut parler librement et trouver de l'aide sans jugement



Le spectacle de danse créé avec Blanche Jandin, s'inspire des supers héros d'hier et d'aujourd'hui.



RÉDACTION, INTERVIEW ET PHOTOS : VIRGINIE





Danse Adaptée avec la compagnie Ursa Rosso

Après la première représentation au Quarts, à Brest, les danseurs du GEM nous ont partagé leurs impressions.



Alexandre : “J’avais peur de la réaction des gens, mais les retours sont positifs. c’était une bonne expérience réparatrice de mauvaises expériences scolaires.



Etienne : Le spectacle est le clou de 4 mois de travail et d’une expérience en groupe. Participer à la construction d’une œuvre, ensemble, était enrichissant ainsi que d’avoir de bons retours du public.



Mathieu : “C’est une nouveauté dans ma vie. Je suis allé faire un tour et je suis resté. Je me suis adapté. Je suis content de moi. J’espère que les gens ont aimé.”



Gaëtan : “C’est une bonne expérience d’activité physique et artistique. L’aspect création, la sensation d’unité et de faire corps à plusieurs, m’a plu. Chacun a son petit truc en plus : ensemble on a fait quelque chose de bien.”



Virginie : “J’ai été intéressée par ce projet. J’avais très envie de participer. J’ai bien aimé partager et construire en groupe, sans jugement. J’ai ressenti des émotions positives du spectacle : joie et motivation.

Nous recherchons des danseurs en plus, si vous êtes intéressés. Le but c’est de créer un spectacle en 2026. Blanche Jandin a aussi pour projet de créer un ESAT danse.





Lectures faciles sur la santé mentale



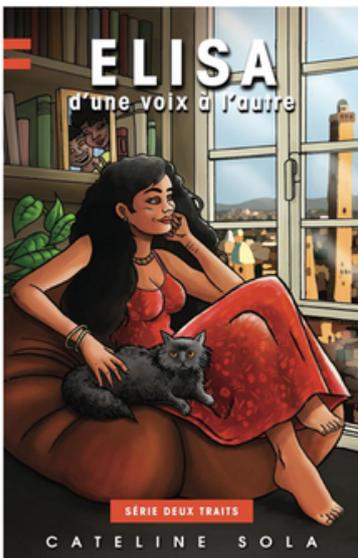
Dans **Les mots sur les os**, Céline Marot nous raconte son vécu en lien avec sa pathologie : l'**anorexie mentale**. Il s'agit d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) un **combat acharné contre la prise ou le maintien d'un poids normal**.



Ce **court récit** de 108 pages est intéressant à lire pour **mieux comprendre** les ressentis liés à cette maladie. L'auteure essaye de garder confiance, de reprendre espoir, de s'encourager à **aller mieux** malgré la maladie. C'est ce que je lui souhaite ainsi qu'à tous ceux qui en souffre.



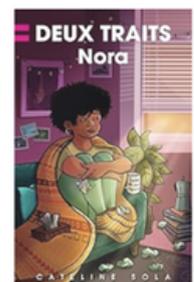
Je me suis reconnue dans le personnage principal du roman **Elisa d'une voix à l'autre**, car elle a les mêmes troubles neuro développementaux que moi : **TDAH** et **TSA**. Originnaire d'Italie, elle est venue étudier et vivre loin de sa famille suite à l'**incompréhension** et au **rejet**. Je n'en dis pas plus car je ne veux pas révéler l'histoire.



Cette histoire est **facile à lire** tout en étant bien menée et captant notre attention du début à la fin. Les relations et les événements qui se déroulent sur plus d'une décennie nous font **voyager dans le temps** et la vie de **personnages très attachants**. Un petit plus est qu'on apprend des mots en italiens (il y a la traduction en fin d'ouvrage).



Nora, 1er tome de la série (il n'est pas nécessaire de l'avoir lu pour lire le 2ième)





TOURNOI DE BADMINTON

Académie
SPORT ADAPTÉ



Ce tournoi était organisé par le club Sport Adapté Côte d'Émeraude (SACE) et SO sport évasion. Il s'est déroulé le 22 avril 2025. C'était un tournoi de badminton partagé.



Il a lieu tous les ans depuis quelques années.

Ce sont des matchs de 4 minutes, en double mixte.



Il y a 12 équipes.

Les sportifs des deux associations ont un bon niveau : Ils savent ce qu'ils font !!!



Un joueur de so sport évasion dit : "Pour faire du sport, il faut du temps, de l'envie et le sourire. Il faut de l'organisation au quotidien et du plaisir à jouer, échanger avec d'autres joueurs et joueuses."

Les résultats sont plutôt équilibrés.



On espère que ce tournoi sera reconduit l'année prochaine !



RÉDACTION ET PHOTOS : TRISTAN





Régional de para tennis Adapté en Bretagne

Lieu : Tennis club de la Flume à l'Hermitage (35)

Date : Le 26 avril 2025



Entretien avec Erwan CO, coordinateur de l'évènement et coach classé 15/3 (Très bon niveau)

Est-ce la première fois que vous organisez le tournoi régional ?

Non, la deuxième. Nous l'avons déjà organisé en 2023.

Comment avez-vous fait pour être club organisateur ?



C'est le comité de Sport Adapté de l'Ille-et-Vilaine (35) qui nous a demandé, sachant que :



- nous avons les infrastructures (4 cours en dur intérieurs),
- l'expérience
- un cours le mercredi avec 3 licenciés de Sport Adapté.

Pourquoi n'y a-t-il pas plus de femmes qui participent et comment améliorer la situation ?



Je ne sais pas trop.

Il n'y a eu qu'une seule femme licenciée dans notre club et elle participait aux compétitions.

Qui représente la ligue ou la fédération du Sport Adapté aujourd'hui ?



Pendant la journée, il n'y a personne de présent.

Pour la remise des médailles il y aura un représentant de la Ligue et du comité départemental.

Comment recrutez-vous les arbitres ?



Il s'agit de joueurs du club bénévoles.

Est-ce que vous envisagez d'organiser un entraînement valides/handicapés dans votre club ?

Nous l'avons déjà tenté avec un joueur qui avait le niveau de jeu nécessaire mais ça lui faisait trop d'informations à gérer d'un coup et il perdait patience et était fatigué. Je ne suis pas fermé à l'idée de retenter l'expérience avec d'autres joueurs.



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH



Régional de para tennis Adapté en Bretagne



Entretien avec Antoine Frin, arbitre d'un jour

Est-ce que ça fait longtemps que vous arbitrez ?

Non, c'est la première fois..

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'arbitrer ?

Je me suis proposé pour participer à l'événement car je connais les sportifs adaptés de mon club que je croise entre mon entraînement et le leur.

Est-ce que vous jouez au tennis ?

Oui, je suis classé 15/5 (Bon niveau).



Les médaillés d'or du régional Bretagne de Para Tennis adapté.



**Thierry
Legoff**

Catégorie : BC + de 35 ans

Club : Tennis club de Quimper (29)

Nombre de licenciés du Sport Adapté du club : 11 dont 3 femmes

Il participe depuis plusieurs années au régional de tennis. Il a gagné plusieurs fois. Il fait son revers à une main. Il a commencé le tennis quand il était enfant.



**Jean-Marius
Lemoigne**

Catégorie : CD - de 35 ans

Club : Tennis club de Saint Renan (29)

Nombre de licenciés du Sport Adapté du club : une dizaine, dont 2-3 femmes.

Il participe depuis 4 ans au régional de tennis. Il a gagné 3 fois. Il fait son revers à une main. Il a commencé le tennis il y a 4 ans.



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATHERINE



Régional de para tennis Adapté en Bretagne



Les médaillés d'or du régional Bretagne de Para Tennis adapté.



**Christophe
Lorguilloux**

Catégorie : CD + de 35 ans

Club : Tennis club de Languieux (22)

Nombre de licenciés du Sport Adapté du club : 4 dont 1 femme.

Il participe depuis 4 ans au régional de tennis. Il a gagné 4 fois. Il fait son revers à 2 mains. Il a commencé le tennis il y a 4 ans.



**Cath
Petit-Clair**

Catégorie : CD + de 35 ans

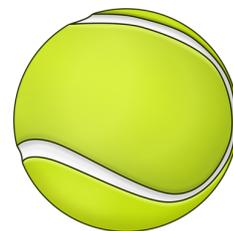
Club : Tennis club de Languieux (22)

Nombre de licenciés du Sport Adapté du club : 4 dont 1 femme.

Elle participe pour la première fois au régional de tennis. Elle fait son revers à une main. Elle a commencé le tennis en septembre 2024.



**MERCI
ET BON TENNIS
À TOUS !**



INTERVIEW ET RÉDACTION : CATH



Championnat de France de para cross Adapté

Du 20 au 23 mars 2025, s'est déroulé le championnat de France de para cross Adapté, à Langueux, dans les Cotes d'Armor.

Il avait lieu sur le site du Grand Pré.

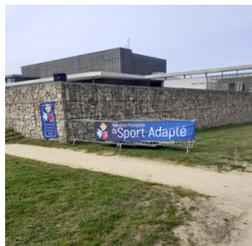
Il était organisé par le club de Trégueux Langueux Athlétisme et le comité départemental du 22.

Le jeudi 20 mars,

Le Comité départemental du Sport Adapté 22 accueillait environ 200 écoliers et/ou jeunes d'IME, au Grand Pré.

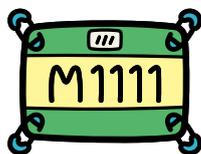
Le Comité départemental du Sport Adapté 22, était accompagné par le club de Trégueux Langueux Athlétisme, pour la mise en place d'ateliers sportifs.

Cette journée avait pour but de promouvoir l'inclusion.



Le vendredi 21 mars :

Les bénévoles du championnat accueillait les sportifs accompagnés de leurs entraîneurs pour leur remettre leurs accréditations et les dossards pour participer au championnat.



Environ 400 athlètes âgés de 10 à 70 ans, étaient présents pour cette compétition.



RÉDACTION, INTERVIEW ET PHOTOS : JEAN -FRANÇOIS





Championnat de France de para cross Adapté

Le samedi 21 mars,

C'était la journée phare.

14 courses étaient programmées entre 9h45 et 16h00.

L'entrée était libre et gratuite pour les spectateurs.

Il y avait des courses à partir du 900 mètres pour les plus jeunes et jusqu'à 5300 mètres pour les catégories U18 jusqu'à master 2.



En plus des courses, plusieurs animations étaient proposées :

- stand d'initiation sportive : rugby, basket, football, tennis
- jeu photo du comité départemental du Sport Adapté 22 : un jeu pour découvrir le Sport Adapté.
- présence de la mascotte du club de Trégueux Langueux Athlétisme pour animer et divertir petits et grands.
- une buvette et une petite restauration, pour se retrouver autour d'un moment convivial
- l'Académie était présente avec la ligue Bretagne du Sport Adapté.



Une journée inoubliable pour les nombreux sportifs présents.

Le temps était ensoleillé, sans aucune goutte de pluie.

Les sportifs et sportives Bretons ont obtenu beaucoup de médailles.

Un grand merci au comité départemental du Sport Adapté, au club de Trégueux Langueux athlétisme et aux bénévoles présents.

Une vraie réussite !!!



RÉDACTION, INTERVIEW ET PHOTOS : JEAN -FRANÇOIS





Championnat de France de para cross Adapté

interviews :

J'ai rencontré Cath, une sportive de l'association Sport Adapté Briochine (ASAB) qui participait à son premier championnat de France. Elle est arrivée à la première place du podium dans la catégorie MASTER 1.

Est-ce que tu peux te présenter ?

J'ai 43 ans. Je suis d'origine Québécoise.

J'ai 2 fils adolescents. Je pratique le Yoga et je suis artiste.

Je lutte pour la protection de l'environnement depuis mon enfance et j'adore la nature et les animaux.

Comment as-tu découvert le Sport Adapté ?

Par la présidente de l'Association Sport Adapté Briochine. Elle me convoitait pour aller à une activité d'autisme 22.

Quelles disciplines pratiques tu en athlétisme ?

Le demi-fond. J'aime beaucoup participer aux trails. Le plus long que j'ai couru faisait 11.5 km. J'étais très fière car habituellement je cours 5 à 8 km.

Est-ce que tu pratiques d'autres sports en dehors de l'athlétisme ?

Oui, je pratique le ping-pong, la musculation et le tennis.

Es tu contente de ta course et peux tu nous la raconter ?

Je suis très contente, ça restera un moment inoubliable pour moi. C'était la première fois que je participais à un championnat de France.

Au départ, j'ai couru très vite. Je me suis sentie nauséuse tout le long de la course. Je m'étais faite une entorse quelques jours avant, donc, j'étais concentrée sur les trous du sol pour ne pas aggraver mon état.

Au 2ième tour, je croyais me trouver mal. J'ai décidé de ralentir mais en continuant de courir. J'ai pu terminer. Je voulais vraiment y arriver. C'était important pour moi !

Les encouragements m'ont beaucoup aidé.

As tu un rêve en athlétisme ?

Oui, je veux continuer de courir en vieillissant.





Championnat de France de para cross Adapté

Interviews :

J'ai rencontré Karim Abdoullatuf

Est-ce que tu peux te présenter ?

J'ai 23 ans. Je suis dans un club Sport Adapté au Stade Rennais depuis 6 ans.

J'ai commencé l'athlétisme en 2019.

J'ai rejoint le Sport Adapté en 2021, en espoir U21.



Quelles disciplines pratiques tu en athlétisme ?

Je pratique le demi-fond sur 800 mètres et le 1500 mètres.

Je pratique le sprint sur 400 mètres. J'ai fait du saut en longueur et du lancer de poids.



Quel est ton meilleur souvenir en Sport Adapté ?

Mon meilleur souvenir est ma première saison en Sport Adapté.

Je ne faisais pas d'énormes chronos mais j'ai participé à mon premier championnat de France de cross Adapté, à Montluçon. J'ai fini 4ème.



Est-ce que tu as des objectifs sportifs pour cette année ?

Mon seul objectif est de baisser mes chronos pour être au pôle France du Sport Adapté, et rejoindre l'équipe de France pour décrocher les minimas pour les championnats d'Europe et les championnats du monde.



As-tu un rêve ?

Mon seul rêve est le projet paralympique et de participer aux global games



Championnat de France de para cross Adapté



Interviews :

J'ai rencontré Brigitte Labbé

Est-ce que tu peux te présenter ?

J'ai 64 ans. Je suis sportive du Sport Adapté en athlétisme.

Quel est ton rôle dans le Sport Adapté ?

Je suis au comité directeur du CDSA 35. Je suis bénévole. Je donne un coup de main à Camille et Maëlle qui sont conseillères techniques fédérale (CTF) au CDSA35 lors des marches santé, des défis, et, lors des compétitions sportives en basket.

Est-ce que tu pratiques un ou plusieurs sports en Sport Adapté ?

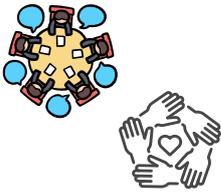
Je fais de l'athlétisme. Avant je faisais le 3000 mètres et le lancer de poids. J'ai couru aussi le 1500 mètres et j'ai participé au relais 4 fois 100 mètres.

Est-ce que tu as des objectifs sportifs pour cette année ?

Je reste en athlétisme mais je change de course. Je fais le 800 mètres. Je garde le lancer de poids et je vais faire aussi du lancer de disque. Et le relais à la fin du championnat. Je reste bénévole et au comité directeur du comité départemental de l'Ille et Vilaine.

Quel est ton meilleur souvenir au Sport Adapté ?

Mon meilleur souvenir a été de ramener des médailles et de faire de bonnes performances.



Championnat de France de para cross Adapté, en images



PHOTOS : ANTOINE ET FLORENCE



L'ACADÉMIE EN BRETAGNE



L'Académie c'est quoi déjà ?

L'Académie propose des formations aux sportifs qui souhaitent être bénévoles au Sport Adapté. Elle les accompagne dans leur engagement.

Les formations de l'Académie

- **Dirigeants** : pour les sportifs et les élus membres de comités directeur.
- **Accompagnement des Conseils participatifs des Sportifs**
- **Ambassadeurs**
- **Agents de communication**
- **Journalistes**
- **Femmes et Sport**
- **Officiels Table de marque**
- **Arbitre de terrain en basket**
- **Arbitre de pétanque**
- **Facile à lire et à comprendre**

Les formations à venir, pour les sportifs qui le souhaitent :



Femmes et Sport à Ploufragan, le 20 septembre 2025.
Pourquoi ? : Parler entre femmes de la place des femmes dans le sport.
Pour qui ? : les femmes du Sport Adapté



SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS APPELEZ EMILIE : 07-81-28-52-33



LE GROUPE EXPERT ACADÉMIE (GEA)



C'est quoi un expert?

Le weekend du 28, 29 et 30 mars nous étions 9 sportifs, à Paris.

Nous avons participé à la construction du GEA.

Nous avons défini ce qu'était un expert de l'Académie :

- Il connaît les handicaps
- Il connaît le fonctionnement de l'Académie
- Il réfléchit pour trouver des solutions aux problèmes au niveau national, ensemble.



Les missions du GEA

- Améliorer la communication de l'Académie et la faire connaître
- Accompagner et conseiller les salariés de l'Académie
- Adapter et fabriquer des formations
- Créer des outils
- Recueillir les envies des sportifs
- Organiser des réunions entre experts

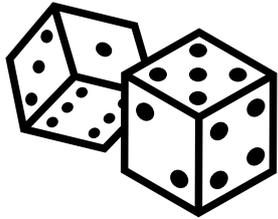


Premiers axes de travail

Nous avons commencé à réfléchir en petits groupes sur :

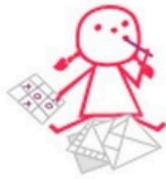
- Comment aller vers de nouveaux sportifs pour recueillir leurs envies d'engagement ?
- Comment transformer les conseils consultatifs des sportifs en conseils participatifs ?
- Comment mobiliser les salariés et les élus dans l'Académie ?





JEUX DE MOTS

Académie
SPORT ADAPTÉ



Memes Anagrammes

En utilisant les mêmes lettres que le mot de départ et à l'aide de la définition, trouve le nouveau mot !

Mot de départ	Définition du mot à trouver	Mot trouvé
pots	Je dois m'arrêter.	
oser	Couleur et fleur.	
suer	Attention en les traversant.	
élus	Il n'y a personne, je suis tout	
soir	Ils gouvernaient la France.	
star	Peuvent transmettre la peste.	
laie	Pratique pour voler.	
nage	Il est mignon comme un	
fois	Il fait chaud, j'ai très	
gars	Evitez d'en manger trop !	
cols	Il n'est pas ouvert, il est	
dire	Il plisse son front, cela fait une	
gîte	Supporte la fleur.	
âges	Elle est comme une image.	
port	J'en veux moins car j'en ai	
lime	Miam ! Merci, les abeilles !	
mais	Contraire de ennemis.	
arme	Petite étendue d'eau.	
casser	Couche de saleté.	



COMPILATION : FLORENCE



OBSERVATIONS



Trouver : les 16 coeurs, les chiffres de 1 à 7 et les 7 différences entre les 2 dessins



CRÉATION : CATH





DES DEVINETTES SUR LE SPORT



JE SUIS UN SPORT PRATiqué AUX USA. UN DE MES CHAMPIONNAT SE NOMME NBA. ON DOIT METTRE UN BALLON DANS UN PANNIER. QUI SUIS-JE?

RÉPONSE : LE BASKET-BALL



JE SUIS UN SPORT DONT TEDDY RINER EST UN GRAND CHAMPION? IL Y A DES CEINTURES DE DIFFÉRENTES COULEURS. QUI SUIS-JE ?

RÉPONSE : LE JUDO



JE SUIS UN SPORT QUI SE JOUE AVEC LES MAINS. NOKOLA KARABATIC EST UN SPORTIF QUI PRATIQUE CETTE ACTIVITÉ. QUI SUIS-JE ?

Réponse : Le handball



JE SUIS UN SPORT QUI SE JOUE AVEC UN BALLON ROND. MON PREMIER CHAMPIONNAT DU MONDE A EU LIEU EN 1930 ET IL Y A 22 JOUEURS SUR LE TERRAIN ?

Réponse: le football



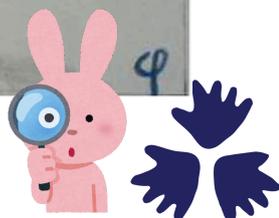
JE SUIS UN SPORT QUI SE JOUE AVEC UNE RAQUETTE. IL Y A UN FILET ET UN VOLANT. QUI SUIS-JE ?

Réponse: CHICAGO BULLS





SOLUTIONS JEU PAGE 25

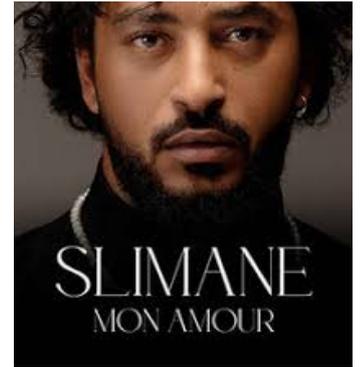




UN PEU DE MUSIQUE



Ewen recommande :
Slimane : Mon amour



Florence vous propose:
Andrea Bocelli : Je vis pour elle



Jean François vous propose :
Indochine, L'amour Fou
The stranglers, Golden Brown
Twenty one pilots : Stressed out
Red Hot chili Peppers, By the way
Coldplay : Viva la vida et Yellow

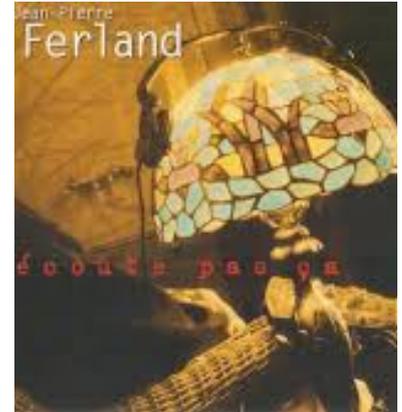




UN PEU DE MUSIQUE



Cath recommande :
Jean Pierre Ferland,
Une chanson qu'on s'a



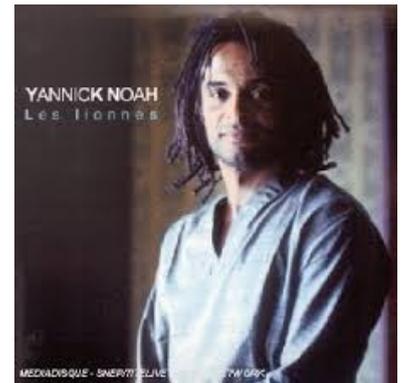
Gwen recommande :
Les enfantastiques,
C'est bon de faire du sport



Les Enfantastiques
chantent
**C'est bon de faire du sport
pour la santé**



Tristan recommande :
**Yannick Noah -Les
lionnes**



Brigitte recommande :
Louane - Maman
**et Marine Star - Ma
faute**



L'ÉQUIPE DE LA BREIZH GAZETTE



GWENAËLLE



OLIVIER



CATH



TRISTAN



BRIGITTE



EWEN



FLORENCE



JEFF



VIRGINIE



**SI TOI AUSSI TU AS ENVIE DE
PARTICIPER AU JOURNAL, N'HÉSITE
PAS À NOUS CONTACTER**



emilie.gougeon@sportadapte.fr



07 81 28 52 33

