



MOTS EN TÊTE

LE JOURNAL DES PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂNIENNES ET
CÉRÉBRO-LÉSÉES DES 13 GEM TC/CL D'ILE-DE-FRANCE



Thème de ce numéro :

**LE CORPS EN
MOUVEMENT**



Guillaume du GEM sur Seine



Photo du GEM L'Astrolabe

ÉDITORIAL

VOICI LE PREMIER NUMÉRO HORS-SÉRIE !

Le Comité de Rédaction du journal *Mots en Tête* et moi-même, sommes très heureux de pouvoir vous présenter le tout premier numéro spécial de votre journal Inter GEM. Vous découvrirez dans les pages suivantes des articles et des photos sur le thème "*Le corps en mouvement*". N'hésitez pas à nous faire part de vos retours concernant ce numéro. Je vous souhaite une agréable lecture.

Marie MEIGNEN

LA BALNÉOTHÉRAPIE



PAR ODILE, DU GEM L'ASTROLABE

Depuis trois ans environ, je vais à la balnéothérapie le samedi, une fois tous les quinze jours. J'aime beaucoup ces séances car nous ne sommes pas très nombreux et c'est plus facile pour nager. Pour m'aider à nager, il y a, soit la directrice de l'association LAPLAJH soit la directrice adjointe et parfois aussi un étudiant en STAPS (ce sont des études un peu poussées, le sigle signifie "Sciences

et Techniques des Activités Physiques et Sportives"). L'eau de la balnéo est souvent très chaude, ce qui est vraiment très agréable. Je fais beaucoup d'exercices, entre autres pour renforcer mes dorsaux et mes lombaires. Parfois, on joue avec une petite balle en mousse. La présidente fondatrice de cette association, nommée "LAPLAJH", s'appelle Nathalie Dagnet.

**VOICI CI-DESSOUS LES
COORDONNÉES DE
L'ASSOCIATION L'APLAJH.**

**MAIL :
SECRETARIAT@LAPLAJH.COM**

**TÉLÉPHONE :
06 64 73 64 34**



Photo de Futura-Sciences

LA MÉTHODE FELDENKRAIS

PAR LE GEM VERSAILLES YVELINES

Tous les mardis après-midi, nous pratiquons la méthode Feldenkrais grâce à notre intervenante Christine. Qu'est-ce que c'est ? Il s'agit d'une méthode de « gymnastique douce », qui vise à des petits mouvements du corps afin de favoriser le bien être du corps et de l'esprit. Nous avons recueilli les témoignages des adhérents présents après une séance :

« On apprend à rouler dans son lit. »

« C'est plus facile de bouger. »

« Ça fait du bien, ça détend. »

« J'ai l'impression de flotter, d'avoir un côté qui s'élève. »

« J'ai un côté plus dur que l'autre, et l'autre plus léger. »

« Ça assoupli la colonne, ça fait du bien aux épaules. »



Photo du GEM Versailles Yvelines

LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

PAR GUILLAUME, DU GEM SUR SEINE

Moi qui en règle générale n'aime pas faire du sport, je prends plaisir à partir une journée complète pour randonner. Cette année, je suis parti avec une amie faire une randonnée dans les Alpes-de-Haute-Provence. Tout mon corps était en mouvement, même mes yeux étaient émerveillés par la beauté du lieu, que ce soit par la faune, la flore ou les lacs. Cela demande beaucoup d'efforts de randonner en montagne mais ça fait du

bien au corps et à l'esprit. L'air pur permet de bien s'oxygéner. Grâce à cette randonnée, et dès que l'on met son corps en mouvement, cela permet aussi de faire de belles rencontres. Mon amie et moi avons croisé le chemin d'un berger avec ses nombreux moutons. Nous avons discuté longuement. Nous n'avons pas eu de difficultés à converser ensemble. J'ai aimé car il n'y avait aucune barrière dû à mon handicap.

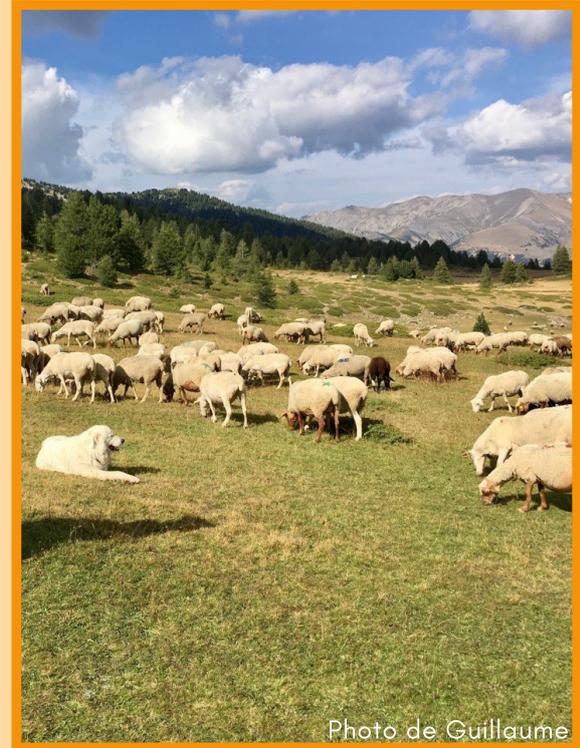


Photo de Guillaume



Photo de Guillaume

HANDICAP ET MOUVEMENT

HANDICAP OUI, MAIS CORPS EN MOUVEMENT...

PAR MYRIAM, DU GEM LOGIS

Handicap et mouvement peuvent être des notions opposées pour chacun de nous tous ! A nous aussi, la découverte de nouvelles possibilités auparavant inexploitées. C'est souvent quand le handicap surgit dans nos vies que ces nouvelles possibilités apparaissent. Elles nous surprennent même parfois. Par exemple, des choses que je pensais impossible à

faire se sont révélées réalisables. Cela vient assurément de la « sainte » plasticité de notre cerveau (qu'on ne remerciera jamais assez 😊). Adaptabilité choisie par nos corps parfois endoloris, utilisés pour continuer à vivre de la meilleure façon qui soit, voire avec le moins de douleur possible ou même sans aucune.

HISTOIRE DE CORPS EN MOUVEMENT, À SUIVRE...

PAR JÉRÔME, DU GEM LOGIS

Course après le feu ! Lors de l'incendie de Notre-Dame de Paris, les pompiers sont arrivés en urgence et ont dû grimper les marches de la cathédrale au pas de gymnastique. Pour étein-

dre les foyers, ils ont dû courir après le feu ! Tous leurs muscles étaient en mouvement ! Cela m'a rappelé qu'à l'âge de deux ans et demi, je suis monté dans un camion de pompiers...



LE CORPS EN MOUVEMENT

PHOTOS DU GEM L'ASTROLABE



LE CORPS EN MOUVEMENT

PHOTOS DU GEM CHEZ GODOT



L'EXPRESSION CORPORELLE ET LA COMÉDIE

PAR SACHA, DU GEM CHEZ GODOT



Pour moi, l'expression corporelle a toujours été un moyen de m'exprimer. J'ai commencé en tant que figurant comédien en 2019, dans un spectacle historique. Cette expérience m'a aidé à m'épanouir, à être moins timide, à m'ouvrir

d'avantage à d'autres personnes. Mais dans ce genre de spectacle, il faut aussi entrer dans un personnage, savoir se positionner sur la scène, être en mouvement constant et c'est ce que j'aime !!!

L'EXPRESSION CORPORELLE ET LA DANSE

PAR GÉRALDINE, DU GEM CHEZ GODOT



J'ai commencé l'expression corporelle à 5 ans en faisant de la danse moderne. Puis à 7 ans, j'ai commencé la danse classique. Malgré mon accident, j'en ai fait ensuite pendant huit ans. C'était un moyen pour moi de prouver que j'étais comme les autres. C'était accessible pour moi, c'était un moyen d'intégration et une

manière de me dépenser physiquement puisque j'étais dispensée de sport jusqu'en 6ème. Ensuite, j'ai commencé la zumba, avec une copine, le soir. Après le cours, j'étais l'égale de tout le monde, il n'y avait plus de complexes. Quand j'étais fatiguée, je m'arrêtais, il n'y avait pas de jugement.

DEVANT LE CORPS DE BALLET

PAR DÉBORAH ET CHRISTINE, DU GEM LOGIS

C'est comme un oiseau qui vole, le plaisir de danser. Tourner, virevolter, s'exprimer, des tutus roses, la grâce du mouvement, des pas, des bras, des jambes élancées. Des corps comme si c'était des plumes dans le vent. Pas seulement une danseuse, mais un groupe qui se complète dans la danse, elles ne sont pas toutes dans la même position - certaines ont

le genou au sol, d'autres sont sur des pointes, certaines ont les bras vers le ciel et d'autres vers le bas, certaines jambes sont lancées vers l'arrière et d'autres vers l'avant. Et pourtant les danseuses sont ensemble, c'est beau ! Il y a comme une beauté intérieure qui s'exprime. On la voit dans les visages et les mouvements.



LE CORPS EN MOUVEMENT DANS L'EAU

PAR SELIN, FABRICE, JUAN, IVES, DIABEL, SYLVAIN, DU GEM LA BRIE



Je me mets au bord de la piscine et je me lance dans l'eau. Les bras en avant, même si je marche comme un canard, les pieds joints et je me laisse tomber. Sensation de mes membres inférieurs comme supérieurs. Ressentir sa respiration, l'apnée, le mouvement dans l'eau. Peut-être aussi les yeux fermés, tout droit devant, en marche arrière, les yeux fermés, ne pas dévier. Quand je fais de la natation, je suis à l'aise. Je suis à l'aise quand je suis dans l'eau. La natation, c'est le sport le plus simple pour moi,

mon préféré. L'eau, matrice englobante, portante. L'eau dans laquelle tout stigmate de handicap se perd, où le corps exulte, l'âme se libère et la transformation opère. L'eau dans mon corps, l'eau en osmose avec mon être et ma peau. L'eau, mon élément. Et puis dormir, rêver, rêver de ce corps, mon corps en mouvement, mon corps qui dans mes songes s'éveille... Puis sonne le réveil. Je tente de m'étirer, j'ai dû égarer mon oreiller, aie mes cervicales.



UN NOUVEAU PROFESSEUR DE DANSE

PAR DÉBORAH ET CHRISTINE, DU GEM LOGIS

Pour nous, c'est la première fois que nous pratiquons la danse avec un homme comme professeur. La danse avec Christophe c'est joyeux ! Il veut que chacun s'exprime, parle de ce qu'il fait et il respecte notre rythme et les difficultés de chacun.



LE PLAISIR DE DANSER

PAR CHRISTINE, DU GEM LOGIS

La danse fait du bien à mon corps. Elle me permet de m'exprimer telle que je suis. Le professeur est une personne qui s'adresse à tout le groupe et pourtant il permet à chacun de suivre son pas. La danse c'est la joie d'être avec lui, de faire confiance et de passer un bon moment en groupe. Joie de danser et d'écouter ses propres pas avancer et de sentir que nous sommes en train de vivre !



Le mouvement par la danse...



**LA PREMIÈRE PHOTO
REPRÉSENTE LA NUIT
DU HANDICAP 2018
AVEC LA TROUPE
HANDIDANSE DU GEM
LA BOUSSOLE ET LA
SECONDE LE BASKET
EN 2014**



EN MOUVEMENT PAR LE SPORT DEPUIS MA JEUNESSE

PAR OLIVIER, DU GEM LA BOUSSOLE

J'ai commencé par le football mais après deux blessures importantes, ce fut le changement total d'activité sportive. J'ai remplacé le football par le judo mais j'ai commis une faute grave et j'ai donc été expulsé à vie. L'année suivante, au tennis, j'ai pris un 6/0 après un match contre un futur numéro un français. Alors j'ai changé de sport... Au ping-pong, j'avais des résultats pas mauvais. J'ai commencé chez mon voisin qui possédait une table. J'ai même pratiqué en club ! J'ai aussi essayé le base-ball en équipe mixte, entre amis, durant deux ans. Comme nous n'étions pas nombreux, il n'y a jamais eu de match contre d'autres personnes. J'ai aussi commencé la natation, puis la course à pieds, avec dans ma vie une dizaine de marathons et des semi-marathons. Connaissant des cyclistes, j'ai acheté deux vélos de

course, en dix ans. Tous les deux volés en très peu de jours... Donc ma volonté de faire du triathlon n'a jamais vu le jour. Avec mon voisin, nous sommes partis en vélo pour une semaine de vacances. Nous avons fait Dammarie-les-Lys jusqu'à Agde en deux jours pour plus de 800 km de trajet ! En hiver, j'ai aussi fait du ski alpin et du ski de fond avec l'école ou plus tard avec des amis. J'y ai d'ailleurs rencontré mon épouse, avec qui j'ai eu deux enfants et j'ai donc arrêté les marathons. Mon coma est suite à un accident de vélo à la montagne. J'étais sans casque ce jour-là. En arrivant au GEM, j'ai pratiqué du basket adapté, avec notre animateur Julien et le CAJ La Note Bleue. Pour le Yoga, je confonds les mouvements avec la danse : donc stop au yoga. La danse est ma nouvelle passion sportive !



PAGE DÉTENTE

SUR LE THÈME LE CORPS EN MOUVEMENT

MOTS CROISÉS

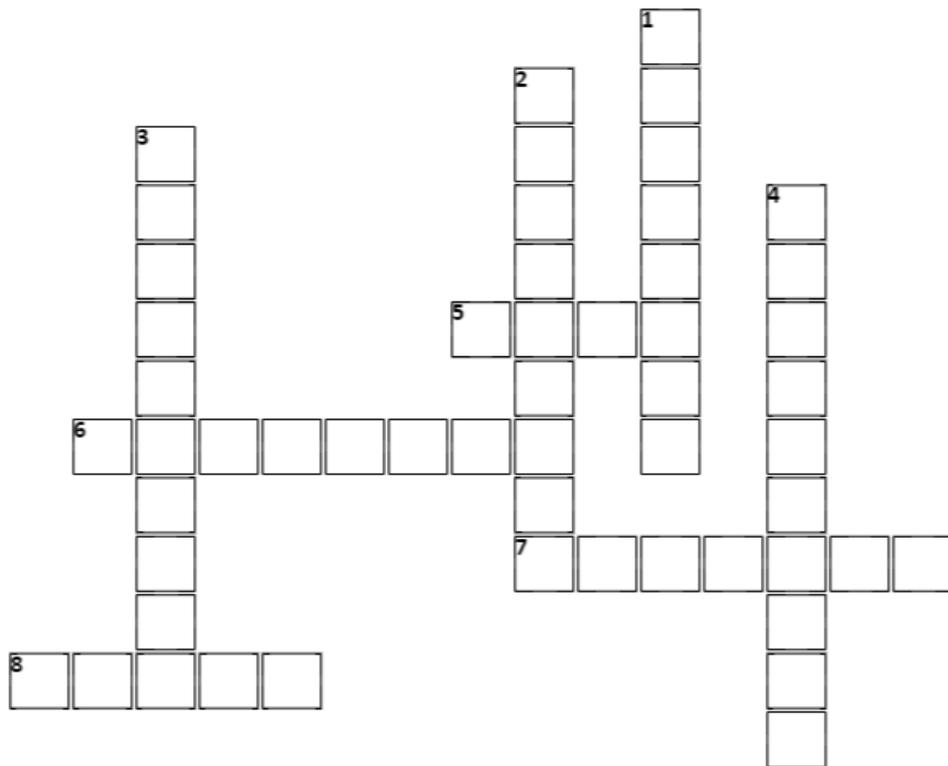
Vertical

- 1 - Sport qui a gagné la coupe du monde en 1998 et 2018
- 2 - Longue promenade
- 3 - Le cheval est indispensable pour cette pratique
- 4 - Ensemble d'exercices physiques, de sports individuels : course, saut, lancer, etc.

Hozizontal

- 5- Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être
- 6 - Elle englobe les différentes activités physiques pratiquées dans l'eau : plongée, nage, plongeon, etc.
- 7 - Exercice par lequel on apprend l'art de manier l'arme blanche (épée, fleuret, sabre)
- 8 - Elle peut être moderne, classique, jazz ou bien encore hip-hop

LES ACTIVITÉS SPORTIVES



LES 7 DIFFÉRENCES

