



17-05-2019

## Le Handisport avec Kevin

Le handisport est un sport dont les règles ont été aménagées afin qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique, sensoriel ou mental.

Parmi ces sports, beaucoup sont basés sur des sports existants, même si certains ont été créés spécifiquement pour le handisport.

Découvre cette pratique à travers le témoignage de Kevin, hockeyeur handisport !



### PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS, NOUS PARLER DE TON SPORT ET DE TON PARCOURS DE SPORTIF ?

Je m'appelle Kevin et j'ai bientôt 30 ans. Cela fait un peu plus de 12 ans que j'ai eu un accident à la suite duquel je suis resté handicapé.

Concernant mes activités sportives, je joue dans une équipe de hockey avec des personnes moins valides depuis maintenant 9 ans. Je pratiquais déjà ce sport avant mon accident. Autrement, j'ai aussi fait du tennis.

### PEUX-TU NOUS EXPLIQUER CE QUE LE SPORT T'APPORTE DANS TA VIE QUOTIDIENNE ?

Le sport est en quelque sorte ma "bulle d'oxygène". J'y joue deux fois par semaine et cela me fait beaucoup de bien. Parfois, je me sens frustré car je ne peux plus jouer de la même manière qu'avant mon accident. Du coup, je râle contre moi-même quand je fais des mauvais shoots.

### AS-TU RENCONTRÉ DES DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES ?

Oui à chaque entraînement je rencontre des difficultés. Je dois beaucoup me concentrer et malgré cela, je rate tout de même pas mal de choses. Je fais souvent la comparaison avec mon niveau de jeu lorsque j'étais valide, et cela est parfois très démoralisant.

### AS-TU EU RECOURS À DES ORGANISMES PARTICULIERS POUR PRATIQUER UN SPORT ?

Non pas vraiment car c'est grâce à ma tante que j'ai commencé à pratiquer le hockey dans le club de Wellington, basé à Uccle dans la région de Bruxelles. Nous avons appris que Etienne Bocken, le Président de l'ASBL Hockey Together, allait créer une équipe de

hockey pour les personnes handicapées. J'ai directement saisi cette opportunité, en étant le premier à adhérer à la nouvelle équipe.

### QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À UN JEUNE PORTEUR DE HANDICAP QUI SOUHAITERAIT SE LANCER DANS LA PRATIQUE D'UN SPORT ?

Je lui dirais de ne pas hésiter à s'investir dans un club sportif "handisport" car ça lui sera bénéfique à plusieurs titres. Le handisport permet d'avoir des moments où l'on peut se lâcher et décompresser. En plus, on apprend également à connaître d'autres personnes, qui ont un parcours ou un handicap différent du notre. Le sport permet de se dépenser et de s'enrichir humainement grâce aux liens que l'on tisse sur le terrain et en dehors.

En d'autres termes, le handisport est un véritable renforcement pour la rééducation, il augmente le bien-être physique, mental, social, peut être une source d'autonomie et d'une nouvelle estime de soi.

Si tu souhaites en savoir plus sur l'handisport, consulte les liens ci-dessous. Tu trouveras peut-être ton bonheur !

### PLUS D'INFOS ?

[www.handisport.be](http://www.handisport.be)  
[www.handisportfriendly.be](http://www.handisportfriendly.be)  
[www.sportadapte.be](http://www.sportadapte.be)  
[www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be)  
[www.hockeytogether.be](http://www.hockeytogether.be)