

# La section remise en forme de Saint-Brieuc handisport pleine de vitalité pour ses 10 ans



Vélo, gymnastique, boxe ou encore tennis de table sont possibles avec la section de remise en forme de Saint-Brieuc handisport.

**Saint-Brieuc handisport, c'est aussi la remise en forme. Une section qui s'adresse aux personnes porteuses d'un handicap moteur, ou à celles en surpoids. Et personne ne rechigne à l'effort, grâce notamment au dynamisme de l'enseignante, Isabelle Duquesne.**

Enseignante d'activités physiques adaptées à la section de remise en forme de Saint-Brieuc handisport, Isabelle Duquesne peut se réjouir de l'évolution de sa structure. En dix années, l'ancienne professeure d'éducation physique a su créer une dynamique au profit des personnes en situation de handicap. **« Je suis ici depuis 2012. Je n'ai pas vu le temps passer. Cette réussite, on la doit au détachement des étudiants en Staps de Saint-Brieuc qui, dans le cadre de leur cursus, assurent l'encadrement »**. Des auxiliaires de vie sont également impliquées lorsqu'elles accompagnent la personne qu'elles ont en charge.

**« De vrais sportifs »**

**« Les adhérents acceptent l'effort sans rechigner. Ce sont de vrais sportifs, ils ne font pas semblant »**, explique Isabelle Duquesne. Malgré leur handicap, ils s'adonnent, à la salle de sport de la Maison d'accueil spécialisée Kerdihun, à Saint-Brieuc, à la pratique du vélo, de la musculation, de la marche sur tapis, du rameur, aux shoots de basket ou encore au tennis de table. **« Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les pathologies »**, ajoute la technicienne.

Les séances de remise en forme se déroulent le jeudi de 14h à 16h pour des pathologies motrices et le vendredi de 10h à 12h concernant notamment les personnes qui sont en surpoids. **« Nous comptons actuellement 20 adhérents en fauteuil ou pas, de 22 ans pour la plus jeune à 70 ans pour le plus ancien. Après deux années sans rien faire en raison de la crise sanitaire, chacun attend ce moment de convivialité hebdomadaire pour partager, dans la bonne humeur, l'occasion de se remuscler »**, relance Isabelle Duquesne.

**Pratique**

*Les inscriptions sont toujours possibles. tél. 07 81 34 19 07.*