



CHARTRE DU « COUREUR SOLIDAIRE AU GRAND CŒUR »

Sportifs et sportives, donnez de votre énergie, de vos jambes et de vos bras car la magie de la solidarité et du « faire ensemble » donnent des ailes !

Depuis 2014, l'Association Cerebral Vaud organise des courses en Joëlettes, réunissant autour de ces engins des personnes, coureuses et passagères, venues de tout horizon. Afin de maintenir l'esprit de solidarité à la base de ce projet – et qui en est le véritable moteur –, nous avons décidé de présenter les points importants sous forme de charte. Le but n'est pas de formaliser la relation entre les coureurs et l'Association par un contrat, mais bien de rappeler les objectifs premiers de ces courses et les principes de base qui permettent de garantir que plaisir et sécurité soient assurés pour tous les participants.

De manière générale, l'Association Cerebral Vaud a pour buts :

- L'inclusion des personnes en situation de paralysie cérébrale dans la vie sociale
- L'information sur le handicap
- L'offre de possibilités de rencontres et d'échanges
- L'organisation d'activités de loisirs et séjours de vacances.

Les courses en Joëlettes

C'est dans le cadre des activités organisées par l'Association Cerebral Vaud qu'a émergé l'idée de courses en Joëlettes : un projet qui est désormais emmené 4 fois par année sur le bitume lausannois et vaudois par une équipe de passagers, enfants et adultes, d'accompagnants, de parents et de coureurs bénévoles. La Joëlette, créée initialement pour transporter des personnes à mobilité réduite sur des chemins de montagne, est un engin comme on les aime, qui se met au service de ***l'adaptation*** et donc de ***l'inclusion***.

Les objectifs de ces courses sont :

- **MOBILITE** : permettre aux personnes à mobilité réduite de se déplacer sur tout type de terrain. Quand les jambes ne font pas ce que la tête veut !
- **INCLUSION** : permettre aux personnes à mobilité réduite de participer à des courses populaires dans le canton, de s'inclure dans ce type d'événements, pour montrer au public que les courses sont aussi l'affaire des personnes en situation de handicap.
- **SOLIDARITE** : permettre l'expérience d'une solidarité, des coureurs qui poussent et tirent la Joëlette, entre eux et avec la personne en situation de handicap.

Parce que le sport n'est pas seulement affaire de performance mais aussi de plaisir et de jeu, parce qu'il est une fabuleuse occasion de rencontre et de partage, et parce qu'il ne doit pas seulement être le lieu de la compétition mais bien de la solidarité.

➔ Afin de garantir **PLAISIR** et **SECURITE**, rappelons-nous que :

- Le **bien-être du passager** prime et les coureurs en sont les garants : pour cela il s'agit de vérifier régulièrement son positionnement et de communiquer un maximum avec lui, quitte à faire régulièrement des pauses.
- Le chrono et la pression du temps ne sont pas des critères d'importance.
- L'équipe est solidaire : elle passe la ligne de départ et franchit la ligne d'arrivée en un seul et même groupe. Il s'agit donc de **respecter le rythme de tous**, passager comme coureurs.

→ PRINCIPES DE SECURITE :

Dans l'équipe, désigner **une personne qui soit responsable du passager**, qui s'assure de connaître ses besoins éventuels durant la course (positionnement, hydratation, peurs, etc.) Prendre si nécessaire ses médicaments avec (antiépileptiques notamment)

S'assurer d'avoir au moins une personne qui ait **un téléphone** avec elle et d'avoir les numéros de téléphone des responsables, en cas de problèmes rencontrés durant la course.

Au moment de l'installation sur la Joëlette, il est important de faire attention aux points suivants :

- S'assurer que la Joëlette soit stable (pour les anciens modèles que les pieds sont bien vissés notamment).
- **Expliquer au passager tout ce qui va se passer**, le faire participer, dans la mesure du possible, au transfert sur la Joëlette.
- Installer le passager le plus confortablement possible sur la Joëlette : ceinture obligatoire, harnais, coussins de positionnements et réglage des repose-pieds et de l'appui-tête en fonction des besoins.
- **Décider de la répartition des rôles entre les coureurs, désigner un responsable** qui vérifie le harnais du tireur ainsi que les freins et le positionnement du passager.
- Une fois que le tireur et le pousseur sont prêts (le tireur doit être harnaché), le reste de l'équipe aide à la « mise sur roue » de la Joëlette : pour les anciens modèles, retirer les deux pieds latéraux et les visser sur les côtés, puis le pied avant ; pour les nouveaux modèles, le pousseur doit freiner et tirer pendant que les autres coureurs saisissent la Joëlette par les poignées latérales et aident à la soulever. Une fois la Joëlette sur sa roue, maintenir le frein serré jusqu'à ce que la molette soit refermée.
→ **Une check-list pour mémo est à disposition avec chaque Joëlette**
- Vérifier que tout soit en ordre (harnais, installation du passager, organisation au sein de l'équipe) et ajuster la hauteur des bras arrière (pousseur) afin que la Joëlette soit la plus horizontale possible, au pire incliné légèrement en arrière, jamais en avant, avant de commencer à courir, tranquillement d'abord.
- **Ne pas oublier de toujours communiquer avec le passager afin qu'il ne « subisse » pas ces manœuvres !**

➔ REPARTITION DES COUREURS DURANT LA COURSE :

4 coureurs au minimum par équipe qui peuvent alterner leur rôle :

1 tireur

1 pousseur

2 latéraux qui maintiennent l'équilibre et s'assurent du bien-être du passager.

Le tireur est muni du harnais fourni avec la Joëlette, les deux personnes sur les côtés tiennent **impérativement** la Joëlette.

➔ RAPPEL POUR LE CONFORT ET LA SECURITE DE TOUS :

Les coureurs sont responsables de leur santé et doivent assurer une condition physique suffisante pour fournir l'effort requis par la course en Joëlette et en équipe.

Les entraînements organisés par l'Association, et auxquels tous les participants sont censés participer, ne sont pas des entraînements de course à pied comme tels, mais servent à se familiariser avec l'engin et faire connaissance avec ses coéquipiers et les passagers.

La Joëlette est avant tout un sport d'équipe et l'ADAPTATION est le maître-mot : il est donc important de se rappeler les principes ci-dessus tout au long de la course, malgré l'enthousiasme ou la fatigue qui peuvent parfois nous induire à relâcher notre vigilance.

Nous vous remercions de votre attention et restons à disposition pour toute suggestion. Nous sommes preneurs de tout conseil ou proposition d'amélioration !