



EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ MENTALE

Jeannin Guillaume



QUI SUIS-JE ?

- J'ai 42 ans / Entraîneur/Coach Sportif en Triathlon
(Natation/Vélo/Course à pied)
- Papa d'un petit Milo de 8 ans
- **2 vies**
 - 36 ans "Valide" : Sportif professionnel/Haut niveau(Triathlon)
 - Accident de VTT en 2018
 - Tétraplégique depuis 6 ans



LE SPORT M'A CONSTRUIT
LE SPORT M'A PRESQUE TOUT PRIS
LE SPORT M'A SAUVÉ LA VIE

LE SPORTIF ET EXTRA-SPORTIF

- Champion du monde Xterra (version nature du triathlon) amateur en 2014 ... vers la vie de sportif professionnel :

Spécialisation dans l' IRONMAN :

- 3,8 km de natation : 76 allers-retours de la piscine
- 180 km à vélo : 2 allers-retours Mulhouse Colmar
- 42 km en course à pied : Mulhouse à Colmar

- Création d'un club, d'une communauté et d'une marque
 - JOOL : communauté de sportifs amateurs de sports nature de toutes sortes / partage d'expérience / service à la personne / ligne textile identifiable



CE QUE LE SPORT M'A APPORTÉ !

Faculté d'adaptation

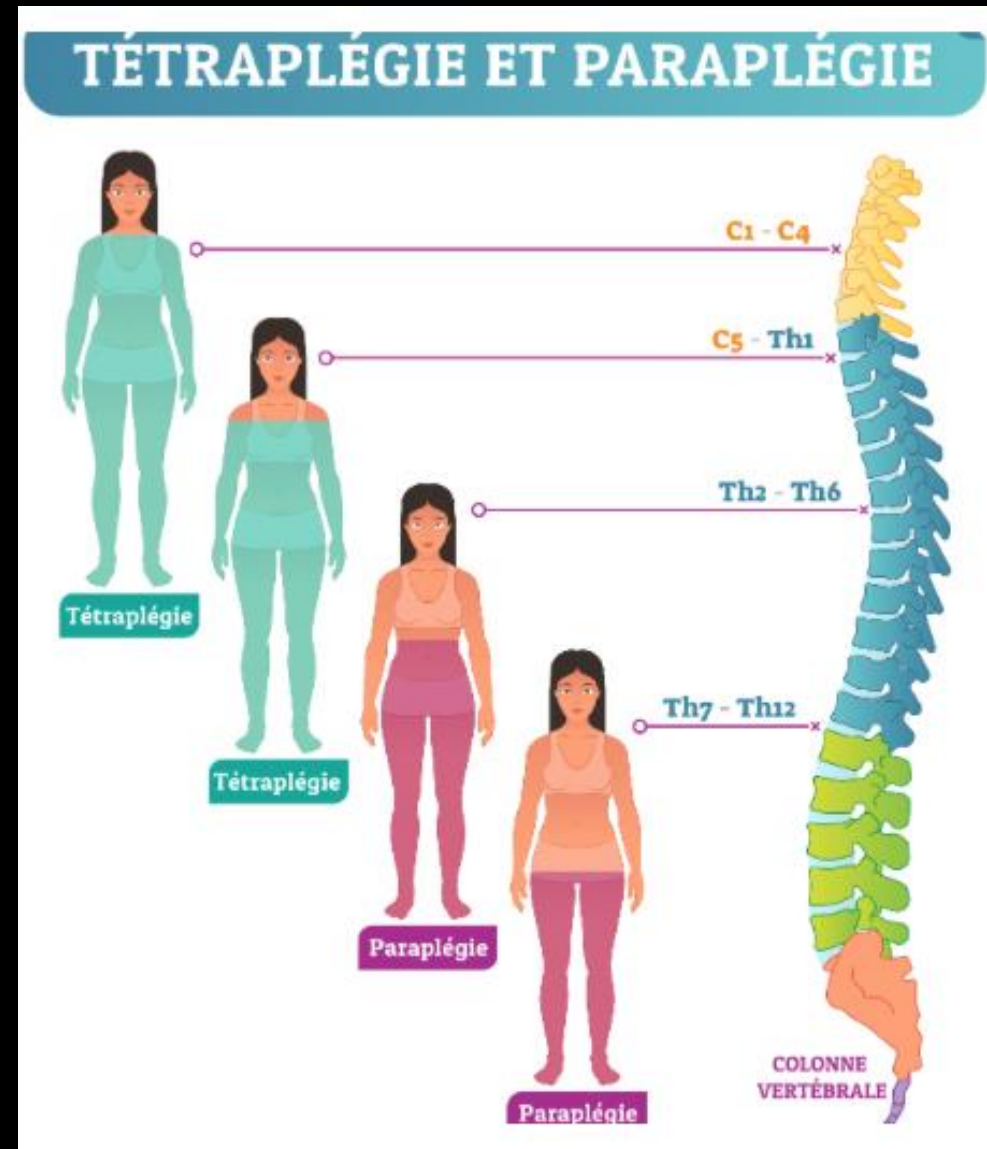
Faculté à repousser
mes limites (physiques
et mentales)

Faculté de recherche
de tous les éléments
permettant
d'améliorer la
performance

Faire face au regard
des autres

TETRAPLÉGIE ?

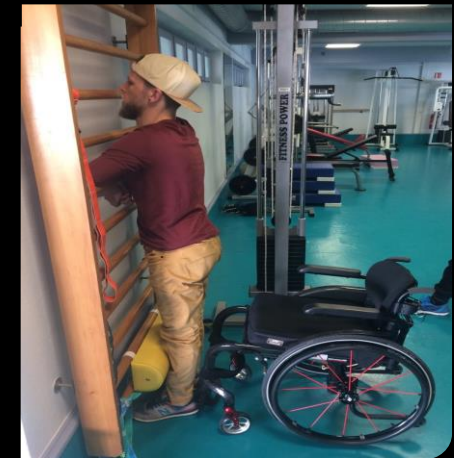
- Accident de VTT en Juillet 2018
- Handicap moteur ou physique : atteinte des 4 membres (+ troubles annexes)
- Opération puis rééducation durant 1 an au CRM
- Nouvelle vie : tout réapprendre
Fin de "autonomie/indépendance"



COMMENT LE SPORT M'A AIDÉ ?

Faculté à repousser mes limites (physiques et mentales)

- Beaucoup de rééducation
- Opération à Nottwil en Suisse
- Parapente, ski , FTT, Kayak ...



COMMENT LE SPORT M'A AIDÉ ?

Faculté de recherche
de tous les éléments
permettant
d'améliorer ma
situation

- Suisse
- Opérations de transferts tendineux en Suisse
 - Assistance électrique des roues
 - Trottinette (3^{ème} roue pour me déplacer)
 - Conduite en voiture aménagée



COMMENT LE SPORT M'A AIDÉ ?

Faculté
d'adaptation :

- « Pas de bras, pas
de chocolat » :
trouve des solutions
;-) !

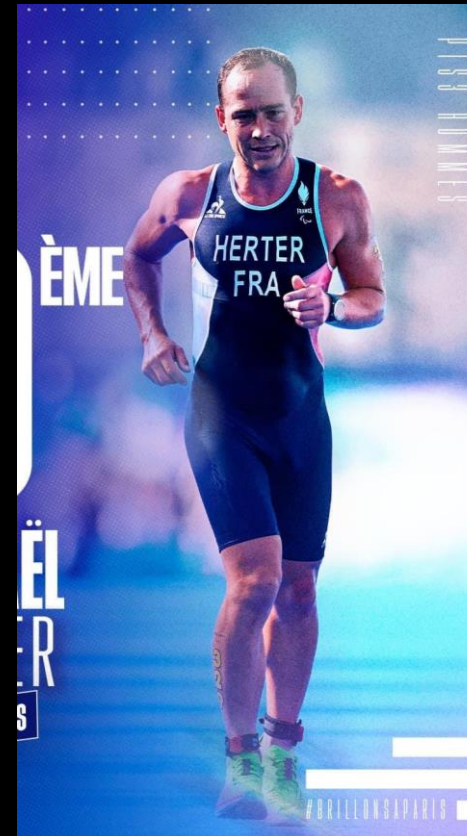
Faire face aux
regards des autres
:

- En fauteuil tout le
monde te regarde
: avec Milo, on en
a fait une force ;-) !



ET MAINTENANT ?

- Reprise de l'activité de coaching :
 - tous profils valides/handis
(Mickaël Herter vise JO Paralympique Paris 2024.../ Lilian Schmitt atteint d'IMC)
- Reprise récente de l'activité JOOL :
 - ouverture de l'activité vers le handicap : rendre accessible les activités natures à toutes et tous (FTT, Ski de fond...)
 - lien éducatif handi/valide



CRÉER DES OPPORTUNITÉS LIÉES À LA SITUATION

- Porteur de la flamme Olympique
- Développement du « Footing Vertical » avec les Frères Mawem
- « Offrir » du temps à mes proches pour voyager



POUR
NOUS
LA



PARIS 2024
PORTONS
FLAMME



MERCI POUR
VOTRE ÉCOUTE...

ET SURTOUT MERCI
À MA COMPAGNE
ET MON FILS POUR
LEUR PRÉSENCE À
MES CÔTES

