



# 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

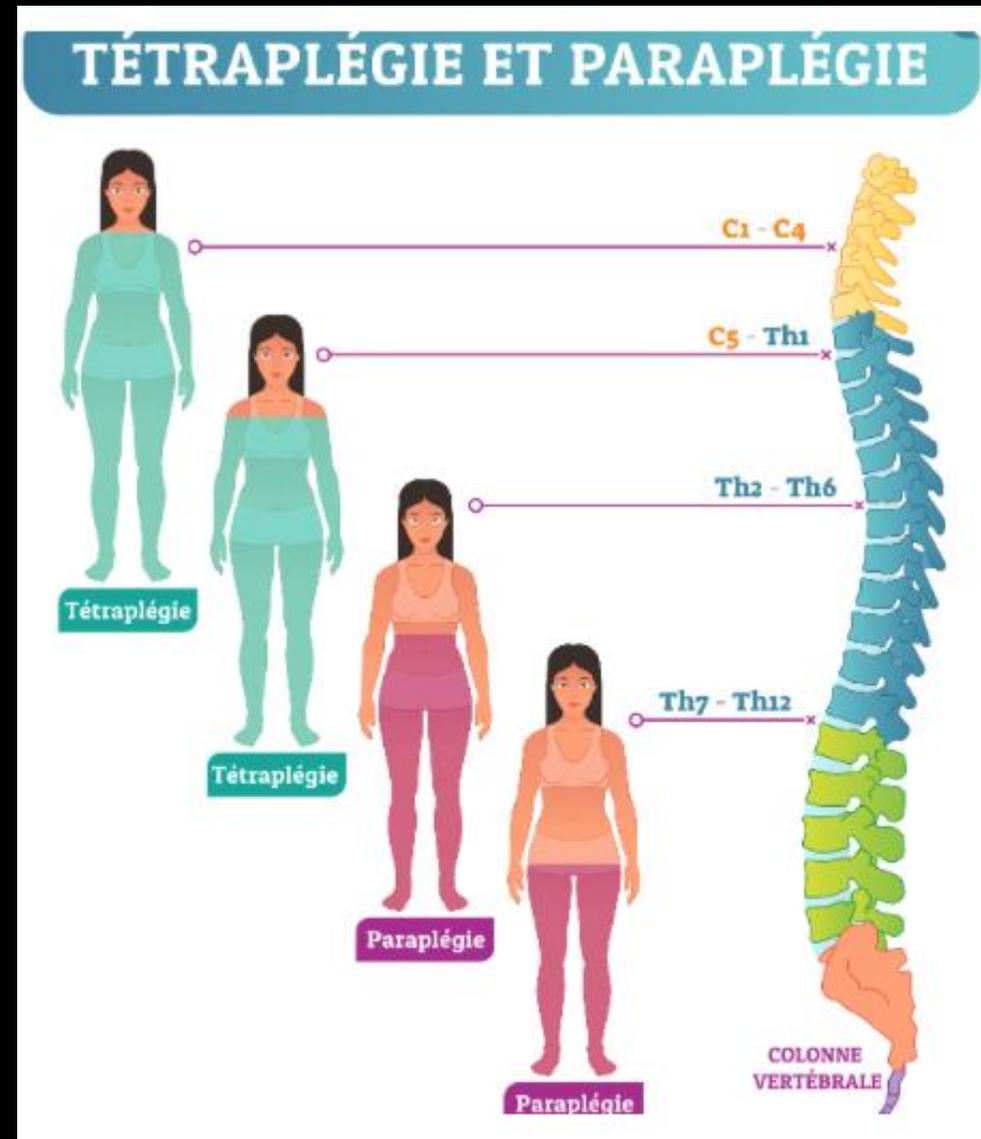
Faculté à repousser  
mes limites (physiques  
et mentales)

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
  - Assistance électrique des roues
  - Trottinette (3<sup>ème</sup> 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  
(Mickael 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

