



COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 22 février 2021, à Saint-Etienne

Tous différents mais tous sportifs, c'est normal non ? 21 mars 2021, journée mondiale de la trisomie 21

A l'occasion de la **journée mondiale de la trisomie 21** du **21 mars 2021**, **Trisomie 21 France** lance un appel à la mobilisation citoyenne pour défendre **l'accès au sport pour tous, avec ou sans déficience intellectuelle ou trisomie 21**.

Le bienfait du sport que ce soit en termes de santé physique ou mentale fait consensus auprès des français. Dans le contexte actuel de pandémie, il est même devenu pour beaucoup un refuge pour tenir le coup... Pour Trisomie 21 France, il est ainsi d'autant plus important de rappeler les enjeux du sport pour tous et le chemin qu'il reste à parcourir pour que chaque citoyen puisse accéder à la pratique d'une activité sportive en milieu ordinaire.

A travers ce sujet qui nous concerne tous, Trisomie 21 France souhaite promouvoir la parole des personnes concernées, mettre en valeur leurs compétences et valoriser les pratiques de soutien par les pairs dans le domaine du sport.

La campagne de sensibilisation à l'occasion de la journée mondiale : « Tous différents mais tous sportifs, c'est normal non ? »



Rendre le sport en milieu ordinaire accessible à tous ! C'est l'objectif de la campagne de sensibilisation que lance Trisomie 21 France.

Le message « c'est normal, non ? » est la signature de Trisomie 21 France. On le retrouve dans toutes les campagnes de Trisomie 21 France.

« L'objectif de cette campagne à l'occasion de la journée mondiale est avant tout d'inciter les clubs et les acteurs du sport en milieu ordinaire à aller vers des démarches plus inclusives et les encourager à préparer leur réouverture dans ce sens quand le virus le permettra ! La présence de personnes avec déficience intellectuelle au sein d'un groupe de sportifs est le reflet d'une société inclusive et est un atout pour tous. » annonce le Président de Trisomie 21 France, Nathanaël Raballand.

Le sport, comme levier de valorisation des compétences et du soutien par les pairs

Trisomie 21 France considère le sport comme un levier pour valoriser les compétences et leur transmission entre pairs pour les personnes avec une trisomie 21 ou avec une déficience intellectuelle. En effet, des sportifs avec déficience intellectuelle ou trisomie 21 ont la volonté de transmettre leurs compétences et leurs passions à leurs pairs. Certains sont même formateurs et sont investis en tant que coach.

Des personnes sportives avec déficience intellectuelle peuvent aussi transmettre leur motivation à d'autres personnes ayant du mal à se lancer dans le sport malgré la nécessité que cela peut représenter pour leur santé. En effet, pour beaucoup de personnes avec trisomie 21, la pratique d'un sport est fortement recommandée par les médecins du fait des comorbidités qui peuvent être associées à leur handicap : problèmes d'obésité, de diabète, de fragilités cardiaques, hypotonie musculaire ...

Ainsi, à l'occasion de la journée mondiale, des sportifs avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle animeront des séances de sport en visio. Ces séances seront ouvertes à tous, enfants, adultes, avec ou sans handicap. C'est l'occasion pour ces sportifs de vous faire connaître leur passion, de transmettre leurs compétences et de sensibiliser le grand public par rapport à l'accès au sport pour tous :

- Vincent Cuel, à Paris, qui a une trisomie 21 et qui est 3^e Dan de Karaté, animera une initiation au karaté en visio.
- Des sportifs avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle, en lien avec les services médico-sociaux du département du Nord de Trisomie 21 France (région Hauts-de-France), animeront ensemble une séance en visio de renforcement musculaire.
- Des sportives avec trisomie 21, dans le département du Var (région PACA), animeront une initiation en visio à différents types de danse : moderne Jazz, danse classique, zumba.

D'autres séances animées par des coachs avec et sans handicap auront lieu. Vous pouvez retrouver tout le programme [ICI >>](#)

Une journée mondiale pour donner les moyens aux personnes avec déficience intellectuelle de faire entendre leurs revendications par rapport à l'accès au sport pour tous !

Personnes avec trisomie ou avec une déficience intellectuelle, toutes aujourd'hui revendiquent légitimement :

- Le respect de leurs droits.
- L'accessibilité à tous les services de droit commun dont le sport.
- Une information et une formation à l'autonomie afin de pouvoir s'exprimer librement, sereinement.

Parce qu'elles sont les mieux placées pour défendre leur situation, Trisomie 21 France leur donne les moyens de prendre la parole pour sensibiliser les environnements de droit commun comme le milieu du sport.

Des personnes avec déficience intellectuelle sont investies dans le projet « Ma parole doit compter ! » de Trisomie 21 France et sont en mesure aujourd'hui de prendre la parole en public pour parler de leur handicap, de leurs droits et faire changer les regards. Certaines interviennent régulièrement dans les médias ou lors de conférences. Ce sont des «autoreprésentants».

La **journée mondiale de la trisomie 21** est l'occasion de faire entendre la parole de ces autoreprésentants qui représentent toutes les personnes avec déficience intellectuelle.

Clément Rommel, autoreprésentant du projet « Ma parole doit compter ! » prendra la parole en direct sur facebook le 17 mars pour nous parler de son handicap et de sa vision du sport pour tous. Son témoignage devrait aider le grand public à mieux comprendre son handicap et, in-fine, à mieux appréhender comment nous pouvons tous adopter un comportement plus inclusif.



ATELIER  LIVE

**Rencontre avec
Clément Rommel,**
adulte porteur de
Trisomie 21
**Mercredi 17 mars
à 15h**



Des autoreprésentants prendront aussi la parole lors du [webinaire](#) du 4 mars organisé par le conseil scientifique de Trisomie 21 sur l'accès au sport pour tous : « Activité physique pour les personnes avec trisomie 21 : comment la développer, dans quel cadre ? »

Une journée orchestrée par Down Syndrome International

La journée mondiale de la trisomie 21 est orchestrée par l'association Down Syndrome Internationale. Le but de cette journée est de porter la parole des personnes avec trisomie 21 afin de faire entendre leurs droits et faire valloir leur place dans notre société.

Le symbole de cette journée sont les fameuses chaussettes dépareillées.

La campagne de sensibilisation de Trisomie 21 France est développée en partenariat avec l'association Down Syndrome Internationale (DSI) et l'association Européenne de soutien des personnes avec trisomie 21 (Edsa).

Pour résumer, le programme autour de la journée mondiale :

- **4 mars 2021 à 18h30 : webinaire du conseil scientifique de Trisomie 21 France** « Activité physique pour les personnes avec trisomie 21 : comment la développer, dans quel cadre ?
Ce webinaire est ouvert à tous.
Il sera animé par :
-Véronique Bricout, enseignante – chercheur au CHU de Grenoble (laboratoire HP² INSERM U1042 physiologie de l'exercice)
- Vivien Fontaine, Responsable Dispositif Appui-Ressources Environnement Plateforme Ressources Trisomie 21 Alpes-Maritimes.

Toutes les informations [ICI >>](#)

- **17 mars 2021 à 15h : Prise de parole d'un autoreprésentant du projet « Ma parole doit compter ! », Clément Rommel, en live sur le compte facebook de [Trisomie 21 France](#) et de notre partenaire [HOP'TOYS](#), pour sensibiliser le grand public par rapport à l'accès au sport pour tous et à la nécessité d'aller vers une société plus inclusive.**
- **21 mars 2021 : Matinée sportive pour la journée mondiale de la trisomie** : On se connecte tous autour du sport pour la journée mondiale de la trisomie 21 !

Des séances de sport, accessibles à tous, animées par des coachs avec et sans handicap (intellectuel ou moteur), auront lieu toute la matinée du 21 mars avec un bonus en fin de journée.

[Olivier James](#), éducateur, préparateur sportif et auteur-écrivain, animera l'une de ces séances de sport en visio. Olivier James est né avec un handicap moteur (Infirmité Motrice Cérébrale - IMC). Il est détenteur de 2 Brevets d'Etat dont un en fitness et donne donc des cours à des personnes valides en milieu ordinaire. Il a ouvert une salle de sport à Nice à dynamique totalement inclusive. Il sera mobilisé avec Trisomie 21 France le 21 mars pour rendre le milieu du sport accessible à tous !

Oliver James s'est mit à l'écriture en 2006 pour établir des supports pédagogiques en liaison avec son métier d'éducateur sportif, de formateur et de préparateur physique. Après son ouvrage pédagogique Handicap et Pédagogie des APS, il a sorti dernièrement un premier récit biographique retraçant son itinéraire, sous le titre de SUPERCAP, en co-écriture avec Jean-Marc LONGVAL auteur-écrivain, réalisateur et metteur en scène.

Toutes les informations sur le programme de la matinée sportive [ICI >>](#)

- **Le challenge sportif de la journée mondiale, si vous l'acceptez !**

« le sport, ça fait bouger le corps et... »

A vous de compléter cette phrase et de la mettre en valeur via une photo ou une vidéo de 10 secondes !

Le but du challenge : Réalisez la meilleure photo ou vidéo de sensibilisation pour rendre le sport au quotidien accessible à tous, avec ou sans handicap mental !

2 Prix seront remis :

- Le prix du public en fonction du nombre de like sur facebook.
 - Le prix des autoreprésentants. Les autoreprésentants de Trisomie 21 France décerneront le Prix à la vidéo et à la photo qu'ils jugent la plus impactante pour faire valoir leurs droits !
- Les gagnants recevront un package complet des publications de la fédération !

Quelques règles à respecter pour le challenge :

- Utiliser et compléter la phrase « le sport, ça fait bouger le corps et... » selon vos envies
- Faire une vidéo de 10 secondes maximum !
- Avec des chaussettes dépareillées !
- Pour le contenu, tout est possible. Vous pouvez par exemple vous filmer en train de réaliser votre activité sportive quotidienne, ou en train de réaliser une performance sportive, ou juste prendre la parole, ou autres... A vous de jouer !

➤ Le projet Bike Up and Down autour de la journée mondiale de la trisomie 21

Tout savoir sur le projet [ICI >](#)

Qui sommes-nous ?

Trisomie 21 France fédère plus de 50 associations qui agissent concrètement sur le terrain pour rendre la société plus inclusive et soutenir les personnes avec une trisomie 21 ou une déficience intellectuelle dans l'exercice de leurs droits. Notamment, grâce à des dispositifs innovants et des services médico-sociaux. Trisomie 21 France facilite l'accès aux environnements en milieu ordinaire.

De plus, Trisomie 21 France favorise la démarche d'autodétermination et d'auto-représentation des personnes avec une trisomie 21 ou une déficience intellectuelle et les soutiennent dans l'exercice, à liberté égale, de l'ensemble des droits liés à la citoyenneté.

Contact media

Camille Reynaud : 06 37 93 76 37. communication@trisomie21-france.org

Trisomie 21 France, 3 rue Claude Lebois, 42 000 Saint-Etienne



Voir le dossier de presse de Trisomie 21 France [ICI >>](#)

Retrouvez toute l'actualité de la journée mondiale sur le site de Trisomie 21 France [ICI >](#)