Votre canne de marche

Handicap, maladie, douleurs articulaires, manque d'équilibre et d'appui musculaire ou âge avancé peuvent rendre la marche pénible et, surtout, risquée. Conseils avant d'adopter la canne qui facilitera vos déplacements sur quasiment toutes les surfaces.

Poignée

Matériau, épaisseur, forme (classiquement en "T"), modèle pour droitier ou gaucher, avec accoudoir ou, en option, dragonne, housse rembourrée...

L'idéal ? L'essayer car saisie de la canne et appui se font à ce niveau.

Type

Plus lourdes qu'un modèle classique, canne pliable et canne siège offrent respectivement un transport aisé et un siège à utiliser comme support.

Une poignée intermédiaire, ou second appui pour se relever ou s'asseoir, peut se fixer au tube de la canne.

© Tous Ergo

Longueur et pied

Le choix de la première dépend de la taille de l'utilisateur. Se référer à un tableau de correspondance ou opter pour un modèle ajustable.

Quant au pied, objet de sécurité facilement interchangeable, il en existe pour tous les besoins et terrains : embout flexible, rotatif, stabilisateur, avec pics, amortissant et/ou antidérapant.

Accessoires

Leur but ? (Re)tenir et garder à portée de main sa canne : porte-canne, accroche-canne, repose-canne, support et autre socle mural.

Pour les déplacements nocturnes, pensez à la lampe se fixant sous la poignée.

Rangement : comment ça marche ?

Un sac dédié pourvu idéalement d'une poignée permettra de stocker et transporter un modèle rigide. Une pochette, celui pliable.

Pratique aussi, l'emploi d'une sacoche directement fixée sur la canne *via* des élastiques et du velcro. Bénéfice ? Des clés toujours avec soi, par exemple.

À LA PÊCHE AUX PRIX

La fourchette des tarifs reste très étendue. De 20 à 25 € pour une canne de marche simple. Le double pour un modèle ergonomique et/ou plus sophistiqué. Jusqu'à 200 € et plus pour un tube tout en carbone.

Quant aux embouts et autres accessoires, comptez de 5 à 25 €.

par Olivier Clot-Faybesse

Tai chi

Apaisement et vitalité

Accessible à tous, cet art martial chinois combine activité physique et bien-être psychologique. Il allie le travail du souffle avec des gestes lents et simples à mémoriser. Cette sollicitation douce du corps permet aussi de réduire tensions et stress.

© DR

Rejeter toute pensée, sentir ses muscles se détendre tout en les activant et s'octroyer une parenthèse. Tels sont les objectifs du tai chi que Matthieu Vedrenne a pratiqué, de nouveau, durant le confinement.

Tout est parti d'une idée d'un adhérent de la délégation APF France handicap du Puy-de-Dôme. Musicien professionnel et paraplégique, Florent Charreyre (lire son portrait page 57 du *Faire Face* n° 763, septembre-octobre 2019) pratique le tai chi depuis de nombreuses années. Durant le confinement, il décide de poster une vidéo sur YouTube* pour inciter les personnes en situation de handicap à bouger et à chasser le stress. Parmi ceux l'ayant visionnée, Matthieu Vedrenne, 39 ans. Pour cet accidenté de la route, le tai chi n'est pas une découverte. En effet, ses deux parents ont enseigné cet art martial. « *Depuis que mon père est décédé, j'avais un peu mis de côté cette pratique. Grâce à cette vidéo, les sensations sont revenues.* »

Des postures adaptées

Le tai chi repose sur des mouvements exécutés avec lenteur, fluidité et précision. « *S'ils se pratiquent debout, les exercices se réalisent très bien assis également* », explique Matthieu. Les personnes souffrant d'un handicap ou ayant des capacités physiques réduites peuvent donc se lancer en toute confiance. Chaque professeur adaptera les postures aux aptitudes des participants.

Un temps pour soi

Avant son accident, Matthieu courait quinze kilomètres par jour. Il pratique désormais le handi-hockey. « *Le sport permet de libérer l'agressivité, la colère. Le tai chi, aide, lui, à se recentrer, à faire le vide dans sa tête.* » Une technique d'harmonisation du corps et de l'esprit. Travailler la coordination gestuelle sert notamment à améliorer l'équilibre.

Depuis quelques semaines, Matthieu se planifie une séance tous les soirs, seul, pendant vingt à trente minutes. « *L'idéal ? Se déconnecter de toute sollicitation extérieure, éteindre son téléphone portable afin de s'offrir un moment à soi.* » Si Matthieu préfère le silence, il précise qu'une musique en sourdine peut accompagner les exercices.

L'apprentissage de cette discipline se fait en douceur et contribue à faire retomber la pression parfois ressentie intérieurement. « *L'objectif est le relâchement progressif de tous les points de tension en se concentrant sur sa respiration.* » Détente garantie.

par Claudine Colozzi

* www.youtube.com puis taper "Le mouvement crée l'énergie, Taichi Yang Style" dans le moteur de recherche.

En pratique

Combien ça coûte ?
De 95 € par trimestre pour des cours adaptés à Strasbourg à 150 € par an dans d'autres villes, voire 300 € à Paris.

Qui contacter ?
Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois :
www.faemc.fr
Pour les Strasbourgeois à mobilité réduite, l'association Tai chi - Arts Calisthenics :
www.taichi-adapted.fr

AVIS D'EXPERT

« Le mouvement crée l'énergie et l'énergie le mouvement. »

Florent Charreyre, musicien et auteur de la vidéo YouTube*

« J'ai découvert le tai chi il y a une quinzaine d'années quand je vivais au Japon. Le mouvement crée l'énergie et l'énergie le mouvement. Pratiquer cette discipline permet de rester dans une énergie positive. Même en situation de handicap, nous pouvons bouger.

Le mantra de mon dojo, lieu de pratique des arts martiaux ? Il n'y a aucune limitation. Autrement dit, tout le monde peut s'y essayer et en ressentir les bienfaits. Le tai chi aide à se sentir plus fort physiquement et mentalement. »