

NATATION



Jairaj est arrivé dans notre famille en 2003 à l'âge de presque 4 ans et ses premières approches avec l'eau furent mémorables. Nombreux souvenirs notamment dans le bain, il s'agrippait à nous et n'osait pas vraiment profiter de ce moment. Difficile de se rendre compte comme tout ça était nouveau pour lui !

Ensuite il s'est affranchi peu à peu lors de plusieurs séances dans l'eau en allant à la piscine en maternelle. A l'âge de 9 ans avec son école COTHAN à Gosselies, il a appris à faire ses premiers mouvements de brasse malgré la peur et les agrippements toujours présents. Une

fois par semaine, il partait pour la piscine avec son courage à deux mains, très anxieux mais si fier d'avoir obtenu son brevet de 25 m sur le dos au terme des séances.

Par la suite, il est entré en secondaire à l'école Escalpade de Limal. Les cours de piscine continuent à raison d'une semaine sur deux et Jairaj perfectionne sa technique de brasse ainsi que sa respiration. Ce qui ne fut pas simple suite à son opération chirurgicale de la colonne vertébrale (arthrodèse) réalisée en 2013. Il apprend alors à retrouver ses marques en fonction des modifications de sa statique vertébrale.

Début d'année scolaire 2014, Jairaj a commencé à nager avec le Club de natation SPH de Fleurus (Sport Pour Handicapés). Une nouvelle aventure commence ! Puis un stage de perfectionnement handisport d'une semaine à Bourges en France lui est proposé avec les autres membres du groupe. Semaine intensive et fatigante, remplie d'expériences dont il garde un très bon souvenir !

Dernièrement, Jairaj a eu l'occasion de passer des tests de classification, d'une part médicaux lors d'une entrevue avec un médecin spécialiste, et d'autre part dans l'eau avec un kinésithérapeute en vue de participer prochainement à des compétitions avec la Fédération Handisport.

Problèmes d'incontinence et natation

Ayant des problèmes d'incontinences en lien avec mon Spina Bifida, cela me pose des soucis pour ma pratique sportive. Principalement, concernant l'incontinence fécale car elle peut survenir à tout moment.

Afin de prévenir tous désagréments, j'effectue toujours un lavement la veille de mon entraînement ou de mes compétitions. Au niveau urinaire, je pratique un sondage juste avant d'aller nager et juste après. Lors des compétitions, qui se déroulent sur une après-midi ou une journée complète, je me sonde juste avant et puis régulièrement comme en temps normal.

Benoît

Au jour d'aujourd'hui, cette activité s'avère être une expérience particulièrement épanouissante tant au niveau physique que psychologique par la confiance en soi que cela lui apporte. Sans oublier évidemment, l'aspect de détente et plaisir avec les amis du club !

Véronique



Benoît et Jairaj