



ENTRE COPAINS, ON PEUT TOUT FAIRE

Après un semi-marathon, un marathon, le triathlon de Vouglans et le trail des Reculées, ils s'attaquent aux **10 km de Lons en moins de 40 minutes**, soit 15 km/h de moyenne. Dimanche 13 septembre à 11 h, Dudu, Aldwin et Hugo pousseront Valentin dans son fauteuil de course.

Dim. 13 sept.

Départ à 11 h,
Lons-le-Saunier

10 km

trois coureurs,
un fauteuil

15 km/h

la moyenne
à tenir

Sous 40 min

le record à battre,
43'03" aujourd'hui

Trois qui poussent, un qui roule

Valentin est en fauteuil, il ne peut pas bouger ses membres, et il est vice-président de l'association. Il est surtout celui qui, depuis treize ans, prend le départ avec les autres. Le jour où la bande a compris qu'un fauteuil ne les empêchait de rien, elle a commencé à l'emmener partout : une cinquantaine de courses ont suivi.

Quinze kilomètres-heure, en poussant

Le record de l'équipe sur dix kilomètres date de mars 2025 et des Foulées Bletteranoises : 43 minutes et 3 secondes. Descendre sous les 40, c'est tenir 15 km/h de moyenne du départ à l'arrivée. En poussant un fauteuil. *Sur le papier, ça se dit vite.*



Le fauteuil de course : trois roues, une barre de poussée, un harnais. Valentin y prend place, les copains se relaient derrière.

Foulées Bletteranoises, avril 2023.

Ce n'est pas un pari en l'air pour autant. En octobre 2023, la même équipe a bouclé le **semi-marathon de Lyon en 1 h 34**, soit vingt minutes de mieux qu'au semi de Paris l'année précédente. Vingt et un kilomètres tenus à 13,5 km/h : passer à 15 km/h sur la moitié de la distance, c'est la marche suivante.

Ce que ça veut dire

L'association ne court pas pour la performance, mais pour montrer que le handicap n'est pas une fatalité et qu'il n'interdit à peu près rien dès lors qu'on s'y met à plusieurs. D'où leur formule : **le handicap n'est pas un frein, il faut juste être plusieurs.**

Venir encourager

Rendez-vous le long du parcours dimanche matin. Plus il y a de bruit, plus ça va vite.

À propos de la CDCJ

Association loi 1901 créée en novembre 2012, la CDCJ réunit une trentaine de jeunes du secteur de Lons-le-Saunier. Elle organise le Téléthon sans interruption depuis 2013, avec plus de 44 000 € reversés à l'AFM.

Contact presse

Valentin Duthion, vice-président
06 81 52 55 52 · cdcj@live.fr

Association CDCJ
253 rue du Reposoir, 39210 Domblans
RNA W392003842