

## EXPLOIT SPORTIF

En faveur de la recherche  
sur la moelle épinière

Rejoignez-moi  
dans l'aventure !!



Joe sera de passage à .....

Le ..... / ..... / 2011

*Un paraplégique traverse la  
FRANCE en marche pendulaire*

**Joe Kals** paraplégique depuis 30 ans, s'est lancé dans une course des plus audacieuses : parti du Havre le 10 août dernier, cet athlète hors du commun va rejoindre la ville de Menton en marche pendulaire. Grâce à un entraînement rigoureux, et suivi par un préparateur physique, Joe Kals s'apprête à réaliser un véritable exploit : une marche de 1.325 kilomètres dans le but de récolter des fonds pour l'Association Libre d'Aide à la Recherche sur la Moelle Epinière (ALARME). Au-delà de la performance, chaque pas est un désir de sensibiliser le public à l'importance de la recherche médicale sur la moelle épinière. C'est à son cinquantième anniversaire, le 10 août 2011, que Joe Kals entame cette marche à la force des bras. La technique employée n'a plus de secret pour lui, on la nomme "marche pendulaire". Elle consiste en un travail accru des abdominaux mais laissons Joe nous l'expliquer « Je place les cannes le plus loin possible devant moi tout en étirant mes abdominaux pour qu'au moment de la rétraction musculaire, quand j'accroche la pression sur la canne, ce soient eux qui soulèvent mes jambes ». A l'aide de cette technique, Joe Kals a, depuis son anniversaire, parcouru 275 kilomètres, et cela à raison d'une dizaine de kilomètres par jour. C'est une véritable performance que Joe accomplit mais Joe pourquoi tant d'efforts ??? « Je fais tout ça pour que les valides n'aient pas à vivre, un jour, ce que j'ai vécu. C'est le seul combat que je peux mener ». Et ce combat n'est pas vain !! Au cours de ces dernières années, la recherche scientifique sur les lésions de la Moelle Epinière a enregistré des progrès remarquables, et les perspectives de réparation ne sont plus du domaine de l'utopie. Des chercheurs travaillent partout dans le monde pour que le rêve devienne réalité. Demain, être paralysé se conjuguera au passé, et c'est grâce à des performances, telles que celle que Joe accomplit que cela sera possible. Pour soutenir Joe dans son périple vous pouvez :

L'encourager durant son passage dans votre département et/ou consulter :

Le site de Joe : <http://joekals.com/#/accueil>

Son blog : <http://joekals.over-blog.com/>

Sa page Facebook : <http://fr-fr.facebook.com/people/Joe-Kals/100002915623106>



Les fils de discussions qui lui sont dédié :

<http://alarme.asso.fr/forum/exprimez-vous/le-buzz-du-forum/>

<http://alarme.asso.fr/forum/les-actions-and-manifestations/defi-sportif-de-joe-kals-au-profit-d'alarme/> :

Pour toutes questions relative à Joe Kals connectez-vous sur : <http://alarme.asso.fr>

Pour faire un don à l'association ALARME

ASSOCIATION A.L.A.R.M.E  
Mr Delrieu Thierry  
Le couvent  
47500 CUZORN  
☎ : 05 53 71 02 20  
Mail : [tdelrieu@wanadoo.fr](mailto:tdelrieu@wanadoo.fr)

Association Libre d'Aide à la Recherche sur la Moelle Epinière



MERCI