

## Qu'est-ce que la trisomie 21 ?

Notre corps se compose de milliards de cellules. Chacune d'entre elles compte 46 chromosomes répartis en 23 paires. Chez les personnes avec une trisomie 21, chacune de ces cellules compte trois chromosomes 21 au lieu de 2, d'où l'appellation de tri-somie 21.

Ce n'est donc pas une maladie, mais une anomalie génétique, et la plus répandue d'entre toutes dans le monde.

**Ensemble  
pour leur inclusion  
et leur autonomie**

## Qui sont les personnes avec une trisomie 21 ?

Si ces personnes sont confrontées à un développement plus lent et plus difficile que la moyenne, elles peuvent mener une vie autonome à nos côtés et devenir acteur et actrice de leur vie pour peu que nous favorisions leur développement et leur inclusion. Cette ambition nécessite un accompagnement de qualité et un engagement collectif solidaire.



Créée en 1981, sous le nom de GEIST 21, Trisomie 21 Meurthe-et-Moselle est une association loi de 1901. Au niveau national, elle est affiliée à Trisomie 21 France qui fédère depuis plus de quarante ans une soixantaine d'associations départementales comme la nôtre, et quelque trois mille familles. Notre fédération représente les personnes avec trisomie 21 dans les instances nationales, organise des formations et produit des publications destinées aux nouveaux parents, aux professionnels, et aux personnes elles-mêmes. Elle suscite et soutient des travaux de recherche visant à améliorer le quotidien de ces personnes à tous les âges de la vie. Au niveau européen, Trisomie 21 France est partie prenante de l'European Down Syndrome Association.

**Vous êtes concerné par notre action ?  
Vous souhaitez nous aider ?**

**N'hésitez pas à nous contacter, à nous rejoindre,  
à nous soutenir.**

Votre participation, même modeste, nous aidera à poursuivre nos actions au quotidien.



### TRISOMIE 21 FRANCE

Parc Norev 70-72 Av. de Bohlen,  
69120 Vaulx-en-Velin  
Tél : 04 78 52 45 03  
contact@trisomie21-france.org  
<http://www.trisomie21-france.org>

### TRISOMIE 21 MEURTHE-ET-MOSELLE

18, rue Pierre Chalnot - 54 000 Nancy  
Tél : 06 26 41 29 81  
info@trisomie21-54.fr

[www.trisomie21metm.fr/](http://www.trisomie21metm.fr/)

 [www.facebook.com/Trisomie21Meurthe-et-Moselle-945452082186747](https://www.facebook.com/Trisomie21Meurthe-et-Moselle-945452082186747)



**Ensemble  
pour leur inclusion  
et leur autonomie**



## Un lieu d'information, d'échanges et d'initiatives

### Ses objectifs :



Contribuer au développement, à l'autonomie et à l'inclusion des personnes avec une trisomie 21.



Accueillir et informer les futurs parents et les parents d'enfants avec une trisomie 21, accompagner les familles au fil du temps.



Réfléchir et participer à la mise en œuvre d'un projet éducatif ambitieux fondé dans un premier temps sur le principe d'une éducation précoce, notamment en matière de psychomotricité et d'orthophonie,



Aider les personnes avec une trisomie 21, et leurs familles, à élaborer ensemble un projet de vie cohérent pour qu'elles puissent conquérir leur autonomie et augmenter leur pouvoir d'agir.



Susciter et pérenniser les conditions d'une autonomie et d'une auto-détermination les plus larges possibles au quotidien (emploi, loisirs, logement, vie sociale...).



Ouvrir et entretenir un dialogue avec les professionnels accueillant et accompagnant ces personnes (enseignants et accompagnants scolaires, éducateurs, médecins et professionnels de la santé, personnels d'établissements spécialisés...).



Consciente des multiples bienfaits d'une pratique sportive régulière pour les personnes avec une trisomie 21, tout au long de leur vie, tant sur le plan de la santé que sur celui de la confiance, notre association a choisi de porter un poste de professeur de sport titulaire d'une maîtrise d'activités physiques adaptées, avec le soutien du Conseil Départemental de Meurthe-et-Moselle.



## Encourager la pratique sportive : un choix de l'association

Depuis une vingtaine d'années, enfants (à partir de 5 ans), adolescents et adultes peuvent pratiquer à leur niveau différents sports (basket, natation, athlétisme, danse, canoë, VTT, tir à l'arc, golf, escalade, ski, équitation, spéléo...). Des bilans d'évaluation réguliers permettent de suivre les progrès de chacun.e dans les diverses disciplines.

À côté de pratiques hebdomadaires, des week-ends et des courts séjours sont proposés par le professeur tout au long de l'année. Partir en groupe permet aux un.e.s et aux autres d'apprendre à vivre en dehors du cercle familial et à devenir plus autonome, tout en favorisant leur intégration sociale puisque l'hébergement se fait dans des structures ordinaires (centres de vacances, gîtes-auberges, campings...). Par ailleurs, ce même professeur propose un atelier d'expression corporelle et des projets de spectacles de danse qui font l'objet de représentations en public.



Composée de parents, de bénévoles et de professionnels, notre association a l'ambition d'accompagner les personnes avec trisomie 21 vers le milieu ordinaire et la plus grande autonomie possible à tous les âges de la vie. Elle organise des actions, des événements et des projets, pour la reconnaissance des personnes avec trisomie 21, l'accueil des nouveaux parents et l'intégration scolaire des jeunes enfants, ainsi qu'un meilleur accès à l'emploi, à la santé et à l'habitat pour les adultes.

Dans le cadre de la Maison départementale des personnes handicapées - **MDPH** - et des instances régionales liées au handicap, elle siège dans plusieurs commissions dont la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées - **CDAPH**. Elle est également partie prenante du **Collectif Handicap 54** qui regroupe la plupart des associations de personnes handicapées représentées au niveau de la **CDAPH**.

Par ailleurs, elle intervient dans des formations pour le monde médical, le monde scolaire ainsi que le monde des loisirs. De même, elle a mis en place des partenariats avec la **Faculté des Sciences du Sport** et l'**UFR de Psychologie de l'Université de Lorraine**.

## Pour nous rejoindre ou soutenir notre action

Nom

Prénoms

Adresse

Ville  CP

Téléphone

E-mail

Souhaite adhérer à Trisomie 21 Meurthe-et-Moselle

Souhaite faire un don de :  €

### Règlement à envoyer à :

Trisomie 21 Meurthe-et-Moselle - 18 rue Pierre Chalnot - 54000 Nancy  
Un reçu fiscal vous sera adressé pour votre déclaration d'impôt.