

Amazi n'imyimenyerezo vyaramvyuye

La natation et l'exercice physique m'ont remis debout

« *Intimba ntiyica icica ni irungu* (La complainte ne tue pas ; c'est l'isolement qui est ravageur) ». En nous basant sur cet adage rundi, au sujet des témoignages livrés dans ce recueil, nous pourrions faire un parallélisme et écrire : « *Ubumuga ntibwica, icica ni irungu n'ukubura imyimenyerezo* (Ce n'est pas le fait d'avoir un handicap qui tue, c'est le fait de vivre dans l'isolement et manquer d'exercices physiques qui est mortel).

Cette série de témoignages montre comment les Activités Physiques et Sportives (APS) ont pu venir à bout ou atténuer des troubles variés : incapacité de se mouvoir après une longue période d'alitement, mal de dos, diabète, hypertension, séquelles d'accident vasculaire cérébral ou d'ataxie cérébelleuse, etc. Les témoins-auteurs affirment que les APS leur ont « redonné vie » quand, en tout cas pour nombre d'entre eux, ils ne vivaient que dans le désespoir et le découragement. « Le mouvement, c'est la vie ».



Salvator NAHIMANA, né en 1958 à Zege-Rukoba, Professeur Associé à l'Institut d'Education Physique et des Sports (IEPS) de l'Université du Burundi (UB).



Sylvie HATUNGIMANA, née en 1957 à Kirehe-Kiganda, Chargée de Cours à l'IEPS de l'UB, Secrétaire Exécutif Permanent de la CNES.



Josias NDIKUMASABO, né en 1981 à Mahonda-Rusaka, Chargé de Cours à l'IEPS de l'UB.

Illustration de couverture : © N.S.

ISBN : 978-2-343-19027-3

18 €



Sous la direction de
Salvator NAHIMANA
Sylvie HATUNGIMANA
Josias NDIKUMASABO

Amazi n'imyimenyerezo vyaramvyuye • La natation et l'exercice physique m'ont remis debout



Sous la direction de
Salvator NAHIMANA
Sylvie HATUNGIMANA
Josias NDIKUMASABO

Amazi n'imyimenyerezo vyaramvyuye

La natation et
l'exercice physique
m'ont remis debout



Édition bilingue kirundi - français

L'Harmattan