



Faire connaître et reconnaître les Syndromes d'Elhers-Danlos  
auprès du public & des instances médicales

## PARCOURS de SENSIBILISATION – SED/HSD

### Matériel pour le parcours :

- Des chaises en quantité
- 1 tapis de sol de salle de bain bien glissant
- Des plots, cerceaux, objets légers incassables
- Du gros scotch
- 1 table légère
- 1 bouteille d'eau premier prix bien molle et son gobelet assorti
- 1 seau
- De quoi chronométrer
- 1 grille pour noter les chronos (exemple joint)
- 1 stylo type bic avec capuchon

### Matériel pour l'harnachement du cobaye adulte :

- 1 bandeau en tulle (foncé de préférence)
- Des bouchons d'oreilles jetables ou un casque antibruit
- 1 collier cervical
- 1 écharpe large ou encore mieux un Dujarrier complet
- 1 sac à dos lesté de dicos (5 kg au moins)
- 1 canne anglaise lestée par un sac de riz de 2 kg scotché
- 1 talonnette en planchette de bois de 3,5 x 25 cm environ
- Du scotch de bureau
- Et toute genouillère, coudière etc. qui traînerait dans le coin...

*Si le parcours est destiné à des enfants, adaptez les poids et mesures en fonction évidemment.*

### 1. INSTALLATION DU PARCOURS

Le départ se fait assis.

Dans un couloir étroit et sinueux, symbolisé par des chaises disposées dossier vers l'intérieur (à adapter en fonction de l'espace disponible et du nombre de parcours en tout que vous voulez créer), disposez bon nombre d'obstacles au sol qu'il faudra soit enjamber, soit contourner. A la moitié du parcours, scotchez 3 grosses bandes (qui imagent quelques marches ETROITES d'escalier). A la fin, installez une chaise devant une table sur laquelle sont disposés : la bouteille (bouchon fermé) et le verre ; la grille de chrono et le stylo. A terre à gauche de la table, placez le seau.



Faire connaître et reconnaître les Syndromes d'Elhers-Danlos  
auprès du public & des instances médicales

## 2. RECONNAISSANCE du PARCOURS

La personne en mode valide (donc sans aucun accessoire) effectue le parcours à sa propre vitesse, sans rien toucher (sinon elle doit remettre en place). Elle se sert à la fin un verre d'eau, rebouche la bouteille, puis vide l'eau dans le seau. Enfin elle note son chrono et rebouche le stylo.

## 3. HARNACHEMENT

On peut l'effectuer debout (au plus près de la chaise de démarrage pour conserver un maximum l'effet de surprise) pendant que d'autres personnes effectuent le parcours. Placez le bandeau sur les yeux, les bouchons d'oreilles et le collier cervical. Mettez ensuite le sac à dos, attachez le bras gauche de façon à ce que la personne puisse à peine se servir de sa main, scotchez généreusement avec la chaussure la talonnette sous le pied gauche (le scotch de bureau ne laisse pas de trace et tient le temps de l'exercice), installez les genouillères ou autres et finalement placez la béquille par terre à droite de la chaise (tout inverser si la personne est gauchère).

## 4. EN AVANT !

Top chrono :

Départ assis, se saisir de la canne au sol, se lever sans bouger la chaise, effectuer le parcours sans déplacer quoi que ce soit (sinon remettre à chaque fois à l'exacte place), ne pas mordre les marches en scotch sinon recommencer (maximum 3 essais), s'asseoir à la fin, poser la béquille doucement au sol (sinon prévoir un aspirateur pour les grains de riz !) se servir un verre d'eau sans en renverser, reboucher la bouteille, vider l'eau dans le seau.

Arrêter le chronomètre, noter le nouveau temps et reboucher le stylo.

## 5. DISCUSSION

Pensez à garder du temps à la fin de l'intervention afin d'échanger sur l'expérience.