

# LA LETTRE DE TRILOGIS



LE BULLETIN D'INFORMATION DE TRILOGIS

MARS 2025 - NUMÉRO 12

Le plus beau des éditos

 **TRIOLOGIS**  
Inscriptions sur [www.nikrome.com](http://www.nikrome.com)

 **9ème édition**  
**TRISOTHON**  
23 Mars 2025

©Nelly Combe-Bouchet

Nous vous attendons plus nombreux, plus joyeux,  
plus costumés, plus solidaires que jamais !  
Le TRISOTHON,  
c'est la méga fête de l'inclusion du handicap

Tous ensemble  
**UNISSONS NOS DIFFERENCES**



## AGENDA

Mercredi 26 Mars

Conseil d' Administration  
et Assemblée Générale  
de **Parcours Handicap**  
Musée Arlaten  
Arles,

Intervention  
d'**Eléonore LALOUX**  
L'inclusion

### ATELIER DE L'AUTONOMIE

Samedi 5 Avril de 14h à 16h:  
«Concours d'épouvantail »  
au 2 rue Fléchier  
à Tarascon

### CAFE DES PARENTS

au même moment,  
au 55 rue des Halles  
à Tarascon

**9ème TRISOTHON**  
**dimanche 23 mars 2025**  
**à Tarascon**



toutes les infos page 3

## Unissons nos différences !

Dossards à retirer depuis le 18 Mars au 55 Rue des Halles et sur place jusqu'à 15 mn avant chaque épreuve

9h35 - 9h45 départ 350 m course / marche

10h00 - 10h10 départ 1000 m course / marche

10h20 échauffement en musique

11h - 11h20 départ 4900 m course  
départ 9800 m course  
départ marche théâtralisée  
(déambulation en ville)

11h45 podiums et concert

Toute la journée animations, fanfare, orchestres,  
buvette, stands gourmands, ambiance musicale



*Une course inclusive,  
mais aussi solidaire,  
sportive, familiale, festive  
et éco-responsable,  
ouverte à tous,  
avec ou sans handicap.*



Notre marraine 2025  
**Éléonore LALOUX**



Notre amie  
et notre phare depuis 10 ans.

Déguisés, costumés, joyeux, heureux, tous ensemble sur la ligne de départ !

Inscriptions uniquement sur [www.nikrome.com](http://www.nikrome.com)



Programme susceptible de modification selon la météo et les règles sanitaires en vigueur

# TRISOTHON 2025

## 9ème édition

### le 23 Mars !

### APPEL A BENEVOLES

**Nous recherchons des bénévoles pour le TRISOTHON, et surtout des signaleurs** sur les parcours des courses en campagne et de la marche en ville. Merci de nous contacter à TRILOGIS 55 rue des Halles ou par mail à [contact@trilogis21.org](mailto:contact@trilogis21.org) pour nous laisser vos coordonnées complètes: Nom, Prénom, date de naissance, adresse postale et mail, téléphone portable et n° de permis de conduire.

**D'avance un grand merci !**

## Je m'inscris

Rien de plus simple !  
Pour tous l'inscription se fait en ligne sur  
**[www.nikrome.com](http://www.nikrome.com)**

Plus d'attente le jour J !

Pour ceux qu'internet rebute, vous pouvez passer au local de Trilogis au 55 rue des Halles à Tarascon, où l'on vous accompagnera dans votre inscription en ligne.

Votre **inscription à 13 €** (10 € jusqu'au 28/2) finance nos actions. Attention : elle passe à 16 € le 23 Mars.

## Je retire mon dossard

Une fois l'inscription faite, les dossards pourront être récupérés **à partir du 17 Mars** auprès de TRILOGIS,  
55 rue des Halles à Tarascon

**du lundi 17 au samedi 22 :**  
de 8h30 à 12h30 et de 15h à 18h  
(le samedi 22 Mars jusqu'à 19h)

sur présentation du justificatif d'inscription et sinon au village du TRISOTHON le 23 Mars jusqu'à une demi-heure avant le départ.

# UN TRISOTHON SUR MESURE

## Je marche

### Marcher ou déambuler ?

Telle est la question !

Si vous préférez un parcours plus court et plus ludique, TRILOGIS vous propose une grande nouveauté pour cette 9ème édition :

**une déambulation théâtralisée  
en centre ville, avec de nombreuses  
animations .**

Découvrez-les au gré des places et des rues, et prenez le temps de vous arrêter pour applaudir les prestations de la Cour du Roy René, de Tartarin de Tarascon et sa suite, de la Tarasque et ses tarascaïres, de la Ribambello, des Enfants de Mnémosyne, de Danse encore.

### **Vous préférez une marche plus sportive ? le 5 km course (à allure libre)**

est fait pour vous ! Inscrivez-vous au 5 km **sans oublier de faire votre PPS** (cf ci-contre)



## Je cours

Un **nouveau fonctionnement** pour les 5 et 10 km : pour les non licenciés, le certificat médical est remplacé par le **Parcours Prévention Santé**, déclaratif, à faire soi-même en ligne en 3 minutes, facile et rapide mais ... **o-bli-ga-toire !**

**Sans PPS, pas d'inscription !**

Le plus simple pour s'inscrire :

aller sur **[www.nikrome.com](http://www.nikrome.com)**, choisir son épreuve, et, arrivé au PPS suivre le lien pour le créer, puis récupérer en ligne son attestation de PPS pour finir son inscription. Et le tour est joué !

Pas d'attente chez le médecin pas d'attente le jour J. Qui dit mieux?

## Eléonore LALOUX, une super marraine pour le 9ème TRISOTHON, un modèle d'inclusion

Eléonore, née le 26 août 1985 à Arras, défend les droits des personnes en situation de handicap, en particulier de trisomie 21, dont elle est porteuse. Ecrivaine, engagée dans la vie active (secrétaire dans une clinique), et dans la vie associative et publique, elle est conseillère municipale d'Arras, conseillère communautaire, chevalier de l'Ordre National du Mérite.

En 2023, Mattel la choisit pour être ambassadrice de la première poupée Barbie porteuse de trisomie 21 et la fait figurer sur sa liste de 13 femmes inspirantes qui ont une poupée Barbie à leur effigie.

Trentenaire elle a déjà sa fiche Wikipédia.

Fortement présente dans les médias nationaux TV et radio, elle accompagne la naissance de TRILOGIS quand en 2014, nous la découvrons sur France Inter à l'occasion de la sortie de son livre « Triso, et alors ? ».

Avec les siens, les associations Down'Up et les Amis d'Eléonore, elle est notamment à l'origine du magnifique habitat inclusif de l'Ilot Bon Secours à Arras, et aussi de la création des tiers-lieux du Comptoir 21 puis du Perchoir. Avec la ville d'Arras elle fait réaliser des plaques de rue informatives pour personnes en situation de handicap.

Depuis 10 ans Eléonore LALOUX est pour TRILOGIS un modèle d'inclusion et les réalisations de son association Down'Up inspirent nos actions, à commencer par l'habitat inclusif, à telle enseigne que nous nous sommes rendus à plusieurs reprises à Arras en voyage d'étude et y avons même emmenés nos élus. Sans oublier que nous lui devons le nom même du TRISOTHON ... **Quelle incroyable marraine que notre amie Eléonore pour notre 9ème TRISOTHON !**



## L'atelier de l'autonomie du 1er mars : Prendre soin de soi : hygiène et beauté du quotidien



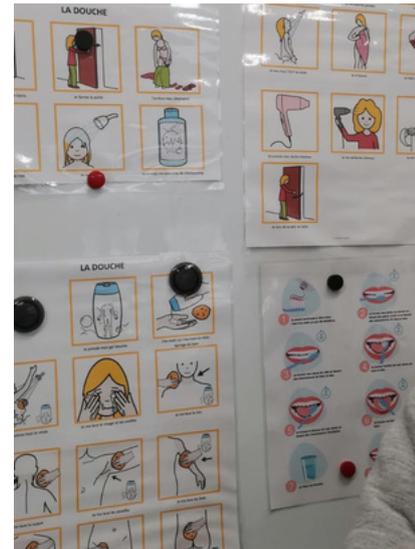
Un atelier d'apprentissage important pour les gestes du quotidien, ceux-là même déjà inculqués par les parents à leurs enfants, mais qu'il n'est pas inutile de réviser et approfondir.

Prendre soin de soi, c'est aussi avoir une bonne image de soi, une estime de soi-même que le handicap ne doit pas interdire.

Animé par notre éducatrice spécialisée Nathalie LIBERT (Le chemin des possibles), cet atelier a accueilli huit enfants, dont Malaury et Maxime en plus des habitués.

Chaque enfant est reparti avec un petit truc pour l'hygiène et la beauté.

Crédit photos : @Mila



## Le café des parents du 1er mars :



De plus en plus de succès pour le Café des parents, comme pour les ateliers.

Pas moins de onze parents étaient au RV pour échanger librement sur toutes les problématiques de leurs enfants en situation de handicap

## VENEZ NOUS RENCONTRER

Des permanences pour vous accueillir et vous renseigner. Sur place ou au 09.82-66-71-04

### Où?

- au local de l'association: 55 rue des Halles à Tarascon

### Quand?

- **Matin:** mardi, mercredi, jeudi et vendredi : **de 8h30 à 12h30**
- **Après-midi:** mardi, mercredi et jeudi : **de 14 h à 16 h (18 h le mercre**
- Depuis le **6 novembre 2024**

