



# Le Matin

PROGRAMME



# ATHLETISSIMA LAUSANNE

JEUDI 25 AOÛT 2016

[WWW.ATHLETISSIMA.CH](http://WWW.ATHLETISSIMA.CH)



# Sport et tétraplégie... c'est possible.

**Déstabilisé par une légère bosse, Sebastian Tobler chute de son VTT et sa tête heurte violemment le sol. Malgré le port d'un casque, il devient tétraplégique à 43 ans. Ingénieur en conception automobile, il imagine alors un «trike» avec lequel il continue à faire du sport en pleine nature. Incroyable.**



**Après votre accident, avez-vous envisagé de faire de la compétition en sport handicapé?**

**Sebastian Tobler:** Oui, l'idée m'a effleuré l'esprit lorsque j'étais à Nottwil. J'ai toujours aimé la compétition, le challenge. D'ailleurs avant mon accident, je m'entraînais plusieurs heures par semaine. Marcher, courir, faire du vélo, nager, skier ou grimper... peu importait l'activité. J'adorais me dépasser. Malheureusement, ma tétraplégie partielle a affaibli mon cœur et mes poumons. Cette nouvelle capacité m'a rapidement éloigné de la compétition pour me rapprocher du sport loisirs, à pratiquer en famille ou entre amis.

**Vous avez imaginé un «trike» pour vous déplacer. Comment en avez-vous eu l'idée?**

Je déteste rester à l'intérieur. J'avais donc besoin de sortir à nouveau, prendre l'air. Mais surtout, de pouvoir le faire sans l'aide de personne. J'ai donc cherché sur internet

les moyens qui me permettraient de retrouver ces sensations. Sans succès. J'ai donc réfléchi à mes besoins et mis à profit ma formation d'ingénieur en conception automobile pour développer un «trike», soit un vélo à trois roues permettant de me balader à la force des bras tout en bougeant mes jambes reliées par un entraînement mécanique. Ce vélo cherche à combiner les mouvements et favoriser l'utilisation de plusieurs muscles à la fois. Grâce à l'aide de mes collègues et de mes élèves, je suis en train de développer un modèle commercialisable.

**Quels sont les principaux avantages de ce «trike»?**

Sur le plan psychologique, ce «trike» me permet de me sentir libre, de me promener seul dans des endroits qui me font plaisir, comme en forêt ou dans des champs en campagne. Le sentiment de liberté est immense. Et, désormais, je peux aller faire du «vélo» avec ma famille ou mes amis.

Sur le plan physique, j'ai observé une nette amélioration de ma condition physique. Au début, je parcourais environ 10 km à l'heure, avec dénivelés. Aujourd'hui, je fais facilement 30 km en 2h00. Et cette force m'aide aussi lorsque je me déplace en fauteuil. C'est motivant.

**L'exemple de Sebastian Tobler, tout comme ceux des athlètes qui prendront le départ en fauteuil roulant le 25 août 2016 à Athletissima prouvent que des prouesses sont possibles malgré un handicap ou une atteinte physique. Par son soutien à cette course, la Suva souhaite ainsi rappeler que le sport favorise la réinsertion socio-professionnelle et permet d'avoir du succès malgré un coup du destin.**

**suva**care

Prestations et réadaptation

[www.suva.ch/reinsertion](http://www.suva.ch/reinsertion)

[www.suva.ch/benefit](http://www.suva.ch/benefit)

(édition août 2016/Portrait de Sebastian Tobler)

[www.sebastiantobler.ch](http://www.sebastiantobler.ch)