



Voyager sans obstacles et partir en vacances

-
- > Hôtels et restaurants accessibles 2

 - > Cars de tourisme et longue distance 5

 - > Communications 7

 - > Chronique: une vie à combattre les obstacles 8
-



Une vie à combattre les obstacles

Juillet 2013, je venais de tomber avec mon mountain bike, allongé et conscient sur le sol, j'ai réalisé que ma vie avait pris un virage non prévu d'une destination inconnue. 6 ans après, des obstacles ont été affrontés ou évités, ils jalonnent la destination que ma vie a prise.

2013. Ingénieur de formation, sportif dans l'âme et amoureux de la nature, c'est lors des 9 mois d'hospitalisation, loin de ma femme et mes 4 enfants, que je réalise tout ce qui va changer dans ma vie. Je suis dorénavant tétraplégique, avec un cœur, un souffle et un corps très limité. Des obstacles se dessinent devant mes yeux: ma maison n'est pas adaptée tout comme ma voiture. Idem pour mes loisirs et activités familiales qui ne sont pas compatibles avec mon handicap.

2014. Une fois à la maison, je cherche à diminuer mes limitations physiques. Ma cave se remplit d'appareils d'exercice que j'achète, transforme ou construis avec l'aide de mon père et d'amis. Dans le sous-sol de la maison, je m'entraîne jusqu'à 37 heures par semaine. Ma santé s'améliore doucement, je peux laisser tomber ou réduire mes médicaments.

2015. Voulant retrouver la liberté et la nature, je dessine mon premier trike, un vélo à trois roues qui a la particularité d'avoir deux pédaliers, un pour mes bras qui sont partiellement valides et un pour mes jambes invalides. Pour soutenir mes efforts, le trike est équipé d'un moteur électrique, comme un e-bike. Ce trike verra le jour grâce au soutien de mes amis et anciens collègues de travail. Depuis je roule à nouveau dans la nature en compagnie de ma femme.

2016. Avec un ami, Eric, on fonde GBY, pour Go By Yourself, une startup qui construit des trikes pour les personnes à mobilité réduite. Quelques essais internes nous font réaliser tout le potentiel du trike. Pour exemple, un paraplégique qui pouvait pousser 25 kg avec ses jambes à la sortie de l'hôpital, s'est entraîné 1 année pour pousser 35 kg. Puis il a parcouru 700km en 6 semaines sur un trike. Cet entraînement lui a permis

de pousser 60 kg, soit un gain de 25 kg en 6 semaines! Toujours en 2016, mon fils me demande si je peux l'entraîner pour la course à pieds, imaginez: moi un tétraplégique qui entraîne son fils pour courir! Son objectif: Morat-Fribourg. On prépare cette course pendant 6 mois. Le grand jour arrive et... il gagne! Premier de sa catégorie et moi sur la ligne d'arrivée qui pleure de joie.

2017. Un peu par hasard, je me retrouve comme patient ou cobaye dans l'étude Stimo qui consiste à équiper des personnes para- ou tétraplégiques avec un stimulateur sous la peau et une électrode sur la moelle épinière pour les faire remarcher. 6 mois d'entraînement intensif qui me permettront de faire quelques pas avec la stimulation soutenus par un harnais.

2018. Je propose une idée un peu folle aux chercheurs de Stimo: faire fonctionner activement mes jambes sur mon trike. Ils acceptent, je n'oublierai jamais ce soir-là, où j'ai senti les muscles de mes jambes stimulées par le courant appliqué sur ma moelle épinière en synchronisation avec le mouvement du pédalier.

2019. GBY compte 6 personnes et commercialise sa première série de trike: le Go-Tryke Easy.

Aujourd'hui, 6 ans après mon accident, je réalise tout ce qui a été fait (et ce qui reste à faire) grâce à des personnes qui m'ont aidé: ma femme, mes enfants, ma famille, mes amis, mon pays et ma foi en Dieu. Aujourd'hui ma vie a un sens, celui d'aider les autres à passer les obstacles!

Sebastian Tobler

Services de consultations cantonales

Conseillères et conseillers ayant des connaissances spécifiques pour chaque canton:
www.architecturesansobstacles.ch/services-de-consultation/

Impressum

Photo 1ère page: © Kandersteg Tourismus
Éditrice: Architecture sans obstacles – Le Centre spécialisé suisse, Kernstrasse 57, 8004 Zurich
Tirage: 2000 exemplaires en allemand, 500 en français
Impression: Alder Print und Media AG, 9245 Oberbüren
Annexes: Fiche technique 027 «Systèmes de levage»,
Fiche technique 031 «Seuils de portes-fenêtres»