Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 3

Artikel: Marathon salvateur

Autor: Rentsch, Bernhard / Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995487

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Marathon salvateur

Coup du sort // Comment se remet-on d'une attaque cérébrale quand on est maître de sport et consultant en communication? Histoire vécue.

Francesco Di Potenza

▶ **«mobile»: Victime d'une attaque cérébrale il y a trois ans et demi, vous avez franchi la ligne d'arrivée du marathon de New York en novembre dernier. Comment est-ce possible? Bernhard Rentsch:** L'activité physique a fait partie de ma rééducation dès le début. J'ai su tout de suite que ce serait le sport qui me permettrait de me remettre de mon hémiplégie et, en fin de compte, de participer au marathon. Pendant ma rééducation, j'ai réappris assez vite à marcher, puis à marcher de plus en plus vite et ensuite à trottiner. Au début c'était une idée un peu folle, mais elle m'a aidé à refaire surface durant mon séjour à l'hôpital, quand j'étais complètement immobilisé. C'était motivant d'avoir ce but comme récompense de tous les efforts qui m'attendaient.

Vous n'avez jamais eu peur d'échouer? Si ça n'avait été qu'une question de motivation, j'aurais été prêt beaucoup plus tôt encore! Mais j'ai dû apprendre à rester réaliste et à me plier aux circonstances. La rééducation m'a appris la patience. Durant mes entraînements, j'ai été régulièrement obligé d'admettre que je n'étais pas encore au point. Ma capacité à penser positivement et à me motiver m'a toujours aidé à remonter la pente.

Photo: Philipp Reinmann

Vous avez dû réapprendre une grande partie de la motricité fine et globale. Comment avez-vous vécu cela en tant que maître de sport? Je me souvenais exactement de la qualité de mes mouvements avant mon accident. Réapprendre le déroulement de A à Z était un défi, c'est seulement à ce moment-là que j'ai pris conscience d'un grand nombre de schèmes moteurs: mettre un pied devant l'autre, dérouler le pied, déplacer un poids... Pendant 40 ans, j'avais fait ces gestes élémentaires sans y penser, et tout à coup j'étais obligé de tout réapprendre. En tant qu'ancien maître de sport, j'ai trouvé ça passionnant.

Mes mouvements n'ont pas encore leur qualité d'avant, je n'ai pas récupéré à 100%, mais je sais qu'un jour ce sera le cas et que je pourrai bouger tout à fait normalement sans devoir décomposer consciemment mes gestes.

Vous n'êtes pas seulement sportif, vous êtes aussi un homme de communication. Comment combinez-vous ces deux passions? C'est ça qui était fou: cette attaque m'a fait perdre complètement mes deux compétences, je ne pouvais plus vivre aucune des deux passions que j'avais réussi à combiner. Mais il ne s'agit pas seulement de moi: en règle générale, un sportif ne peut pas se contenter d'être performant sur le plan moteur et physique, il doit aussi posséder beaucoup de compétences de communication. C'est vrai aussi pour les entraîneurs, les responsables des fédérations, les enseignants... Ma spécialité consiste à former à la communication tous ceux qui évoluent dans le monde du sport.

› *Contact: www.rebi-promotion.ch*