

Marathon salvateur

Autor(en): **Rentsch, Bernhard / Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995487>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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



Photo: Philipp Reinmann

► **«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 trotter. 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.

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