



## Ils font veauche

# HTMB ou le défi d'une vie



**Samedi 21 juin, 12 personnes suivies dans le service de médecine physique et de réadaptation (MPR) au CHU de Saint-Étienne et encadrés par des soignants bénévoles de MPR et d'autres bénévoles et l'association veauchoise 1+UN ont achevé l'HTMB (Handi Tour du Mont-Blanc). Tous les participants ont relevé le défi et ont bouclé les plus de 70 km avec 4000 m de dénivelé positifs en 7 étapes. Une aventure qui les marquera à vie.**

« Une expérience physique et humaine extraordinaire », « je me sens revivre », « je ne pensais pas que j'en étais capable », « une fierté immense, on est devenu une famille »... des témoignages aussi puissants que le défi qui a été relevé par les 12 participants et leurs accompagnateurs. Initié par le professeur Paul Calmels et Diana Rimaud, ingénierie hospitalière qui officient au CHU de Saint-Étienne, l'association 1+UN, créée en 2016 s'est volontiers associée à ce projet : « nous avons accepté d'aider car cela rentrait dans les missions de l'association, à savoir permettre aux personnes en situation de handicap de vivre des aventures uniques », explique Fabienne et Marie-Pierre, sœurs et coprésidentes de 1+UN.

### Une aventure ambitieuse

Sélectionnés par le service MPR, les douze participants sont confrontés à des pathologies différentes, il a donc fallu s'adapter aux spécificités de chacun avant, pendant et après l'aventure : « de nombreux entretiens, des tests médicaux et physiques ont été réalisés avec les patients pour observer leurs aptitudes mentales et physiques à partir d'autre personnes pour réaliser des efforts intenses », détaille Diana Rimaud, organisatrice du périple. Une charge que certains ne pensaient pas pouvoir

supporter : « quand le professeur m'a parlé du projet je lui ai répondu 'n'importe quoi, je ne pourrais jamais le faire.' Je ne pouvais pas marcher plus de 1.8 km ! Comment faire 10km par jour avec du dénivelé » se souvient Gwendoline atteinte de la sclérose en plaque. Pour cela, l'association a mis en place des entraînements, deux fois par semaine, pour que tous les participants terminent le parcours : « les séances d'entraînements avaient pour but de faire progresser mais aussi de créer une dynamique de groupe grâce à l'entraide. En effet, vivre une semaine 24h/24 avec des personnes ce n'est pas facile pour tout le monde », expliquent les présidentes.

### La Famille HTMB, de belles rencontres...

Objectif atteint pour les organisateurs, tous se rejoignent sur cet aspect, « nous sommes désormais une vraie famille. » Pour Thierry, participant « depuis le début des entraînements en février, nous avons tissé des liens indéfectibles. Tout cela dans la bienveillance, le soutien et l'amour. Ça a été très fort en émotions, je ne pensais plus revivre ça après mon accident. » Idem pour Gwendoline « C'est sûrement la plus belle année de ma vie. J'ai pu y rencontrer des personnes formidables autant les participants, comme moi que les bénévoles, les chauffeurs, les médecins, kinés. Nous avons désormais tous un point commun...réussi à faire cet HTMB.

### ... et de l'entraide

Pendant cette aventure, les 12 personnes en situation de handicap étaient en binôme avec un bénévole pour les aider sur diverses tâches qui auraient pu compromettre leur réussite. Lorsqu'on évoque Hubert, son binôme, Thierry demeure ému : « il avait un regard paternel, c'était un vrai repère, comme je suis un peu foufou, il savait me recentrer. » Pour Hubert Malmenaide, l'expérience qu'il a vécue restera gravée dans sa mémoire : « le défi humain était très élevé. C'est une étape pour eux, pour se reconstruire mais aussi pour retrouver l'estime de soi. La maladie ou l'accident sont très dures mais la vie d'après l'est encore plus. Les liens que nous avons su créer dans la difficulté, les doutes, ont fait de cette réussite collective un moment magique. »

**« une fierté immense, on est devenu une famille ».**

*l'aspect médical était important. La gestion de la fatigue, des douleurs du jour, du moral par les professionnels de santé a été un véritable atout », développe Diana. Une aventure qui va marquer les personnes en situation de handicap qui ont, pour certains, l'envie de réaliser d'autres projets : « Outre l'exploit sportif et l'aventure humaine, c'est un vrai tremplin pour les participants. Certains vont reprendre le travail ou une activité physique. Cela a vraiment changé leur vie », souligne avec émotion l'instigatrice du projet. Même si le retour au train-train quotidien n'a pas été facile pour tous : « j'étais sur un nuage. Comme il n'y avait plus d'entraînements je sentais qu'il me manquait quelque chose, c'est pour cela que nous marchons dorénavant deux fois par mois pour revoir les copains. Je vais également dans des écoles pour sensibiliser au handicap pour montrer que finalement rien est impossible », conclut fièrement Gwendoline. Même si Thierry*

partage cette impression de fin d'aventure, il préfère conclure par un souvenir :

*« dans les montagnes, j'ai ressenti une sensation de liberté, d'être seul au monde. Une vague de bonheur et de sérénité qui fait oublier les problèmes. »*

### Une aventure réussie de A à Z

De la longue préparation au passage de la ligne d'arrivée, en passant par les soirées de soins tout avait été fait pour que le plaisir soit partagé. La préparation psychologique et physique ainsi que les soins ont été des points essentiels à la réussite : « En plus de trouver des guides et des logements pour beaucoup de personnes,

