

# «J'ai rêvé de ce projet alors que j'étais entre la vie et la mort»

**CYCLISME** Christian Salamin, hémiplegique à la suite d'un AVC, s'élancera dans quelques jours pour un périple à vélo de 150 jours et de 5400 kilomètres. Son projet a un nom: «Ride for Stroke».

PAR CHRISTOPHE.SPAHR@LENOUVELLISTE.CH

Il en rêvait de ce périple à travers l'Europe. Christian Salamin est tout près de le réaliser. A quelques jours du grand départ – samedi 3 juillet –, il peine d'ailleurs à cacher son émotion. «Excusez-moi!» lâche-t-il en retenant quelques larmes. «C'est difficile pour moi. Ce projet est né dans ma tête durant les quatre jours où j'étais entre la vie et la mort au CHUV. C'est ce qui m'a permis de tenir le coup et d'avancer. Je voulais absolument le concrétiser. C'est incroyable que mon rêve soit désormais réalité. Pour moi, c'est déjà une petite victoire.»

## 91 étapes de 60 kilomètres

Son aventure inspire le respect. Hémiplegique depuis 2015, à la suite d'un AVC, Christian Salamin ralliera Saint-Jacques de Compostelle (Espagne) depuis Trondheim (Norvège). Il quittera donc le Nord de l'Europe le 3 juillet et espère arriver en Espagne le 29 octobre prochain, Journée mondiale de l'AVC. D'ici là, il roulera donc sur son vélo adapté à ses capacités – un tricycle – durant 5400 kilomètres et avallera quelque 7000 à 8000 mètres de dénivelé. Le tout en 150 jours répartis sur 91 étapes. Christian Salamin a prévu de rouler quelque 60 kilomètres par jour. Il n'occultera pas les difficultés puisqu'il suivra un itinéraire homologué, lequel emprunte quelques cols. Quelles sont ses craintes, à quels jours du grand départ? «Physiquement, je ne suis pas trop inquiet. Ça fait cinquante ans que je fais du vélo; je suis entraîné. Je n'ai aucun objectif sportif. Ce sera un jour après l'autre. Mon seul but, c'est de transmettre des valeurs. Dans la vie, il ne faut jamais rien lâcher. Mon leitmotiv, c'est de me concentrer sur ce que je peux encore faire plutôt que de pleurer sur ce qui m'est in-



Christian Salamin s'élancera de Trondheim, en Norvège, le 3 juillet afin de transmettre ses valeurs. SABINE PAPILOU

terdit. Mentalement, il me faudra gérer la fatigue cérébrale et neurologique. Je veillerai à bien récupérer entre les étapes. Chaque fois que je serai dans le dur, je repenserai à ces jours où j'ai tellement souffert à l'hôpital. J'ai dû me battre pour ne pas mourir.»

## Le budget de 70 000 francs a été bouclé

Christian Salamin sera secondé et suivi par un camping-car qui lui servira d'assistance. Au volant, Fernando, lui aussi atteint d'un AVC une année plus tôt, sera à ses côtés 24 heures sur 24. Cette aventure n'aurait pas été possible sans le soutien de nombreux partenaires et la participation du grand public lors d'une opération de crowdfunding qui ont permis de boucler assez rapidement le

**Mon seul objectif, c'est de transmettre des valeurs. Dans la vie, il ne faut jamais rien lâcher.**

CHRISTIAN SALAMIN  
HÉMIPLÉGIQUE DEPUIS CINQ ANS

budget de 70 000 francs. «En quelques semaines», se plaît à préciser Raphaël Garcia, membre de l'organisation. «Les personnes ont été sensibles à sa cause. Il faut savoir que remonter sur un vélo figurait parmi l'un de ses trois objectifs prioritaires après son accident.»

## Sensibiliser la population à l'AVC

Un jour, alors que Christian Sa-

lamin faisait du sport durant sa rééducation, il a croisé la route de Thierry Mottiez, directeur d'une agence de communication. C'est à ce moment-là que son projet a véritablement pu se matérialiser et qu'il a pris forme, ces douze derniers mois. Il porte un nom: «Ride for Stroke», soit rouler pour l'AVC. «L'objectif de ce projet

est de sensibiliser la population à l'accident vasculaire cérébral», rappelle Thierry Mottiez. «Christian Salamin veut envoyer des messages et des signaux positifs. Quand on veut lutter, il n'y a rien d'impossible. Mais il y a eu de nombreuses inconnues ces derniers mois. Maintenant, nous y sommes.»

## Suivez son périple en direct!

Il sera possible de suivre son aventure quasiment en live, via les réseaux sociaux notamment, puisqu'il aura un traceur GPS sur lui afin de le suivre en tout temps. Une agence de communication – opointzero – sera chargée de réaliser des capsules vidéo afin de partager le périple avec le grand public. Des lives Facebook seront encore organisés. Un site internet – [www.rideforstroke.com](http://www.rideforstroke.com) – a été créé pour l'occasion. A son retour, Christian Salamin participera à des conférences afin de relater cette expérience.

## HC Sierre: Goran Bezina prolonge



Goran Bezina aura 42 ans en mars prochain. SACHA BITTEL

## HOCKEY

Le défenseur a prolongé son contrat au HC Sierre pour une saison de plus.

Les années ne paraissent pas avoir d'emprise sur Goran Bezina. L'ex-international fêtera ses 42 ans le 21 mars prochain, sur la glace. Le défenseur jouera en effet les prolongations puisqu'il a reconduit son contrat avec le HC Sierre pour une saison supplémentaire. Le Montheysan avait débarqué à Graben durant l'été 2019. «Si le corps suit, je n'envisage pas encore de raccrocher», martelait-il en fin de saison passée. «L'envie est toujours là, le groupe est cool et les résultats sont au rendez-vous.»

## Une 21<sup>e</sup> saison en ligue nationale

Goran Bezina disputera donc une troisième saison d'affilée avec le HC Sierre. Blessé au genou lors du premier exercice, il avait pu disputer l'intégralité des rencontres l'hiver dernier. En 50 matchs, il avait encore réalisé 25 points.

Pour le défenseur chablaisien, il s'agira de sa... 21<sup>e</sup> saison en ligue nationale. Il a encore joué trois saisons en Amérique du Nord. En Suisse, il compte 877 matchs en National League et 88 rencontres en Swiss League. Une statistique qu'il aura donc encore l'occasion d'améliorer. Il pourrait même atteindre les 1000 matchs en ligue nationale en toute fin de saison 2021-2022. **CS**

EN  
BREF

## HOCKEY

### Un Autrichien à Viège?

Selon des médias allemands, Viège devrait enrôler l'attaquant Jannik Fröwis, 21 ans. Ce centre, d'origine autrichienne, est en possession d'une licence suisse puisqu'il a évolué, tout jeune, à Rheintal et à Thurgovie. Il a aussi porté le maillot de Lugano en junior U20 élite et junior U20 top. Lors de la saison 2018-2019, il avait disputé 8 matchs – 1 point – avec les Ticino Rocket en Swiss League. **CS**

## Une belle visibilité pour l'association Fragile Suisse

L'association Fragile Suisse vient en aide aux personnes cérébrolésées et à leurs proches dans tout le pays. Elle leur offre des prestations variées. «Ces personnes ont été victimes d'un AVC ou d'un traumatisme crânien, d'une tumeur au cerveau aussi», précise Aurélie Vocanson, responsable des relations publiques auprès de Fragile Suisse. «Nous organisons des groupes de parole et des activités de loisirs afin de permettre à ces patients de ne pas rester isolés et d'échanger. Au-delà de ces activités, nous travaillons à la sensibilisation du grand public. A ce titre, l'aventure de Christian Salamin nous offre une magnifique visibilité. Notre budget dépend essentiellement des dons de privés. Fragile organisera des opérations dans les pays que traversera Christian Salamin.» Il est possible de faire un don en se rendant sur le site de l'association: [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch). La procédure, toute simple, y est expliquée. Les montants seront versés à Fragile Valais.

PUBLICITÉ

Le mois de juin: coloré et électrisant.

Toutes les offres: [hyundai.ch/promo](http://hyundai.ch/promo)

**BONUS DE JUIN**  
KONA Electric jusqu'à  
**CHF 9000\***  
+ LEASING 3.9%\*\*  
+ SUBVENTION CANTONALE  
CHF 3'500.-

HYUNDAI

Essayez-le dans votre réseau Hyundai du Valais [www.hyundai-valais.ch](http://www.hyundai-valais.ch)