

# Le sacré défi d'un cycliste hémiplégique

**MARCEL GAY**

Christian Salamin, hémiplégique depuis cinq ans, s'attaquera à un véritable défi en 2021. Il ralliera Saint-Jacques-de-Compostelle depuis Trondheim afin de soutenir la prévention de l'AVC. Au menu: 93 étapes, 150 jours de voyage, un périple entre la Norvège et l'Espagne. Sept pays à traverser et cinq mois pour réussir avec le désir

**«Je veux attirer l'attention sur les conséquences d'un accident vasculaire cérébral.»**

**CHRISTIAN SALAMIN**  
CYCLISTE TÊMÉRAIRE

d'arriver le 29 octobre, Journée mondiale de l'AVEC. Christian Salamin considère ce challenge comme le plus important de sa vie.

### **Le courage et l'obstination**

«La vie, c'est comme la bicyclette. Pour garder son équilibre, il faut continuer d'avancer.» Plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsque l'on est frappé par un AVC qui occasionne des lésions profondes et superficielles de l'hémisphère droit du cerveau. Cette citation d'Albert Einstein, Christian Salamin s'en est servie comme un leitmotiv, une force intérieure pour reprendre le combat et se donner de nouveaux défis. Ce battant, superactif, engagé dans de nombreuses expériences professionnelles et sociales, entend relever



Christian Salamin est un sportif accompli et il a toujours eu un faible pour la petite reine. LDD

un défi sportif pour sensibiliser la population aux conséquences des attaques cérébrales et rappeler la prévention de l'AVC. Une fois encore, son caractère et sa philosophie débouchent sur un projet qui mêle l'effort personnel et le message de solidarité.

### **Un message positif**

«Ce projet a germé dans mon esprit lorsque j'étais encore au CHUV, peu de temps après mon accident», explique-t-il. «Il a pour objectif d'attirer l'attention sur toutes les conséquences d'un accident vasculaire cérébral pour une personne. Mon but, c'est de transmettre un message positif parce qu'il est possible de retrouver certaines facultés avec du travail.» Christian Salamin revient aussi sur le hasard d'une rencontre: «Un jour, j'ai croisé la route de Thierry Mottiez, propriétaire d'une agence de communication. Il a immédiatement adhéré à ce projet. C'est moins une performance sportive qu'une opération de communication liée à tous les problèmes qui résultent d'une lésion cérébrale. Ça doit rester du plaisir et ne pas devenir une souffrance.»

### **Des hôtels inadaptés...**

Christian Salamin a depuis longtemps la passion du vélo et il a déjà réalisé un voyage de 1200 km sur vingt-trois jours entre Andermatt et Rotterdam en 2018: «C'était une forme de test. Mon challenge, ce n'était pas de pédaler mais de changer d'hôtel tous les soirs», se souvient-il. «Peu d'hôtels sont adaptés pour les personnes à mobilité réduite. Il y a un gros travail de communication qui

## PORTRAIT EXPRESS

Né en novembre 1965, Christian Salamin est un passionné de cyclisme depuis l'âge de 14 ans. Ce grand sportif est aussi un multientrepreneur dans le domaine informatique. Il fonde sa première société à 25 ans. Il créera par la suite plus de dix entreprises, dont CITI Software Sàrl et la coopérative d'agence immobilière Citi, et sera l'initiateur des portails immobilier.ch et rentalp.com. Très impliqué dans son canton, il a ainsi été membre du comité d'organisation de la Foire du Valais pendant treize ans. Père de quatre enfants, Christian n'avait pas encore 50 ans au moment de son accident cérébral. Il subit un AVC ischémique massif avec des lésions profondes et superficielles de l'hémisphère droit du cerveau.

Il continue chaque jour son combat pour récupérer le plus possible ses facultés physiques et cérébrales.



m'occupera durant ces cinq mois de traversée de l'Europe, du Nord au Sud. Un événement sera organisé à l'arrivée de chaque étape. Lors de ce test, j'ai pu me rendre compte des problèmes de logistique. C'est pourquoi, en 2021, je résiderai dans un camping-car sur mesure plutôt qu'à hôtel.»

### 60 km par jour

Christian Salamin effectuera ces 5400 km de routes vallonnées à l'aide d'un vélo adapté à son handicap, à raison de quelque 60 km par jour, soit quatre heures de pédalage quotidien pour une vitesse moyenne de 15 km/h. Il prévoit des jours de repos. Les commandes – vitesses et freins – sont placées à droite afin d'être accessibles à son seul bras valide. Une pédale orthopédique sur mesure a été aménagée pour compenser le manque de stabilité de sa jambe gauche. Christian récoltera des dons au fil des kilomètres en faveur de l'association FRAGILE Valais. Elle soutient les personnes cérébro-lésées et leurs proches en Valais.

Une récolte de dons est en cours jusqu'au 15 décembre sur la plateforme:  
[heroslocaux.ch](https://www.heroslocaux.ch)

<https://www.lokalhelden.ch/fr/rideforstroke>

## L'AVC, UNE RÉALITÉ ENCORE MÉCONNUE

Ce n'est pas moins d'un individu sur six, en Suisse, qui est touché par une attaque cérébrale. Elle frappe une personne toutes les trente minutes, soit 44 par jour. En moyenne, 40% s'en remettent complètement, 35% restent handicapées et 25% en décèdent. L'association FRAGILE Valais vient en aide aux personnes victimes d'un AVC ainsi qu'à leur famille. «Malheureusement, elle dispose de peu de moyens», regrette Christian Salamin. «Ce périple doit aussi servir à récolter des fonds qui seront reversés à l'association à mon retour.» Les personnes désireuses de soutenir ce projet peuvent verser 4 francs par kilomètre couvert.

Plus d'infos sur [www.rideforstroke.ch](http://www.rideforstroke.ch)



En 2018, Christian Salamin a réalisé un voyage de 1200 km entre Andermatt et Rotterdam. LDD

## DATES CLÉS

### 2015: L'AVC

Sans aucun signe avant-coureur, le 10 août à 16 h 15 à son bureau, un AVC ischémique massif le terrasse.

### 2016: La chute

Alors que sa récupération était sur la bonne voie, Christian chute et se brise le col du fémur, ce qui va énormément compliquer sa réadaptation.

### 2017: Remonter à vélo

Après avoir compris et accepté qu'il ne pourra plus remonter sur son vélo de course, Christian ne baisse pas les bras et décide de construire un vélo sur mesure adapté à son handicap.

### 2018: Test réussi

Christian teste ses capacités et ses limites sur son nouveau vélo. Il pédale sur la route du Rhin entre Andermatt et Rotterdam, soit quelque 1200 km.

### 2021: Le périple

Encouragé par ce qu'il a réussi à accomplir sur son vélo adapté, il poursuit avec énergie et volonté sa rééducation afin de pouvoir se lancer en 2021 dans un périple de 5400 km à travers l'Europe.