



par Benjamin VELTIN
Patient Expert LFSEP

À la découverte du Handiski



Passionné de sports de glisse, je suis atteint d'une sclérose en plaques de forme primaire progressive qui touche mes membres inférieurs.

J'ai découvert, il y a maintenant 4 ans, l'Handiski dans un article

de presse. Il existe différents appareils permettant aux personnes à mobilité réduite de pratiquer le ski assis, selon la forme du handicap et les capacités de chacun.

- **Uniski et Dualski** pour les plus sportifs,
- **Kartski** pour une glisse indépendante des plus faciles, et
- **Le Tandemski** pour de grandes balades en toute facilité, puisque c'est un moniteur spécialisé qui vous dirige.

« Lorsque le matériel permet à un skieur assis d'avoir la même autonomie et les mêmes performances que la famille ou les amis qui l'entourent, la notion de handicap disparaît et le but est atteint ». Ainsi à 47 ans, alors que mes jambes me portent plus que difficilement, je suis devenu un inconditionnel de cette pratique.

Il y a 3 ans, j'ai contacté l'Ecole de Ski Française (ESF) de la Bresse (Vosges 88), et après plusieurs heures d'apprentissage intense et de nombreuses chutes (j'étais redevenu un débutant), j'ai vite retrouvé une véritable sensation de glisse.

Réapprendre à skier avec ses bras et le haut de son corps apporte une joie immense, les appareils étant même conçus pour les remontées mécaniques sans avoir en s'en extirper. Je flirte de nouveau avec les joies du sport, les plaisirs de la vitesse. A ce jour, plus aucuns massifs français, voire même la piste de ski couverte d'Amnéville (Moselle 57) ne me résistent...

Je souhaite, par mon exemple, être un moteur pour d'autres personnes atteintes de SEP qui comme moi, luttent contre la sédentarité que leur impose leur état. Je voudrais partager mon expérience et montrer que l'on peut ré-appivoiser son corps, s'ouvrir aux autres, éprouver des joies simples, devenir plus résistant et entreprenant, devenir ou redevenir un sportif, trouver une réelle ouverture à la vie.

PROCHAINEMENT : série spéciale sur « SEP et Activité Physique »

Nous allons commencer prochainement une série spéciale sur le thème de la SEP de l'activité physique, qui s'étalera sur plusieurs numéros, avec l'aide du D^r Cécile DONZÉ, Médecin de MPR au GHICL de Lille et grande spécialiste du sujet.

Si vous souhaitez, comme Benjamin, partager votre témoignage sur la pratique d'un sport, sur les obstacles auxquels vous avez dû faire face et sur les bienfaits que vous en retirez, n'hésitez pas à nous écrire à info@ligue-sclerose.fr.

