

Sclérose en plaques : « on me promettait le fauteuil roulant, je prépare un ultra-trail »

Atteint de la sclérose en plaques depuis 10 ans, Stéphane Coplot, habitant de la région de Caen, est parvenu à remonter la pente en se mettant à la course à pied.



Stéphane Coplot a participé à Caen le 18 septembre 2021 à la run sep : une course de 24 h en relais pour sensibiliser le grand public à la sclérose en plaques.

<https://actu.fr/normandie/caen>

Par [Arnaud Héroult](#) Publié le 3 Oct 21 à 9:09 mis à jour le 3 Oct 21 à 9:09

« Au début tu te vois dans un fauteuil roulant, t'as envie de te foutre en l'air. » Stéphane Coplot fête ses 51 ans le 3 octobre 2021. Atteint depuis 2011 de la sclérose en plaques, cet habitant de Bréville-les-Monts, pas loin de **Caen (Calvados)**, a retrouvé le sourire après « cinq années très compliquées durant lesquelles j'étais malade régulièrement. » Le déclic a lieu en 2016. Son nouveau traitement le laisse tranquille et il rencontre un kiné, devenu un ami, Pierre-Yves Guern. Le début de tout petits pas qui vont l'emmener très loin.

Au début trois minutes de marche, une de course

En février 2016, sur les conseils de Pierre-Yves, Stéphane réalise tous les jours une série de 3 minutes de marche, une minute de course et encore trois minutes de marche.

Quatre mois plus tard il participe au marathon de la Liberté en équipe et court 8 km. Le virus est pris. « En juillet de la même année je fais un 36 km. Ça m'a tellement plu qu'au mois de novembre suivant j'enchaîne sur le marathon de La Rochelle. »

Déjà six marathons

Aujourd'hui avec six marathons au compteur, il est un adepte des courses de très longue distance : l'ultra trail. Ainsi en juin 2022 il vise (en relais à quatre) les 175 km de l'Ultra Marin dans le golfe du Morbihan. « Je pèse 100 kg, jamais je ne ferai le marathon en 2 h. Mais je peux courir longtemps », sourit Stéphane Coplot.

Il ne faut pas trop rêver, l'activité physique n'est pas un antidote à la sclérose en plaques. De toute façon, coupe le Calvadosien :

Je n'ai jamais accepté ma maladie, mais j'ai appris à vivre avec.

Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie neurologique évolutive contre laquelle il n'y a pas de traitement de guérison. La SEP concerne 110 000 personnes en France, dont 900 enfants. Chaque année, ce sont 5 000 nouveaux cas qui sont diagnostiqués.

En revanche, beaucoup de sépiens s'accordent à dire que l'activité peut vous relever. « Marcher 50 m c'est déjà énorme et on peut peut-être faire plus ensuite », argumente Stéphane qui aujourd'hui sait « écouter son (mon) corps qui peut dire stop. »

« La fatigue multipliée par dix »

Si les symptômes de la sclérose en plaques « sont très différents selon les malades », le runneur au long cours relève un point commun : « la fatigue multipliée par dix pour un sépien. Moi, j'ai par exemple le côté gauche qui traîne alors je dis à ma jambe de se lever. ». Autre handicap : « je n'ai aucune sensibilité des doigts et des orteils. »

Les extrémités de ses membres, c'est par là que le mal est apparu en mars 2020. D'abord des mains et des pieds engourdis.

Dès le lendemain cela montait dans tous les membres. Je n'arrivais plus à conduire, je ne sentais plus mes jambes. Trois mois à attendre de savoir ce que j'avais.

C'est seulement en août 2011 que le diagnostic tombe avec une déclaration des médecins qui glace le sang :

Ils m'ont dit, vu l'évolution de votre maladie, vous devriez être en fauteuil roulant à la fin l'année.

Déclaré en invalidité, il ne peut plus intervenir dans les stations d'épuration où il travaillait.
« Je ne pouvais plus faire mes 1 000 km par semaine. Je me piquais tous les deux jours pour mon traitement. »

« Un beau pied de nez à la maladie. »

Aujourd'hui, la maladie s'est stabilisée. « Depuis quatre ans je n'ai pas nouvelles poussées », apprécie Stéphane Cplot qui a aussi dû digérer des désordres personnels : une séparation et un divorce avec la femme avec laquelle il était marié depuis 20 ans. Mais une belle rencontre lui a remonté le moral. « Quelqu'un qui m'a accepté avec ma maladie », dit-il pudiquement. Pour ces enfants pour qui ce fut « dur de voir leur papa malade », là aussi le temps a fait son œuvre. « On s'en sort », souffle-t-il. Malgré ce coup du sort et avec... le sport, Stéphane Cplot le clame maintenant avec plaisir : « c'est un beau pied de nez à la maladie. ».