Héricourt

# Défi Jur'A Pied : dix patients, 100 km pour traverser le Jura à pied

Au Centre de médecine physique et de réadaptation Bretegnier (CMPR) à Héricourt, un grand défi se prépare pour traverser le Jura à pied. Ce sont dix patients du centre, tous en situation de handicap, qui marcheront les 100 km qui séparent Mouthe de Lélex, du 23 au 27 juin. Mais avant le grand départ, il faut s'entraîner.

**Estelle Sanchez** - Aujourd'hui à 12:00 - Temps de lecture : 4 min

Dix patients du CMPR Bretegnier à Héricourt se sont lancés le défi de traverser le Jura à pied en une semaine au mois de juin. Photo Estelle Sanchez

C'est un défi de taille pour les dix patients du CMPR Bretegnier à Héricourt. Cette année, une randonnée sur une semaine complète a été organisée par les professionnels du centre, pour lancer un défi à leurs patients : celui de marcher 100 kilomètres à travers les montagnes du Jura en cinq jours, tout en gérant leur handicap. Ce sont dix patients qui ont accepté de relever le défi. Mais pour les encadrer, 38 employés du centre Bretegnier devront se relayer pour les accompagner. Les patients marcheront cinq étapes de 20 km et pourront se reposer dans des gîtes le soir, tandis qu'une voiture les suivra chaque jour pour transporter l'essentiel du matériel.

## Découvrir un potentiel qui leur était inconnu

« Ils en sont tous à des étapes différentes », explique Élise Barois, l'organisatrice. « Certains ont dix ans de suivi, tandis que d'autres n'ont que quelques mois. » Pour se lancer dans un défi pareil, les patients ont participé à des programmes d'entraînement personnalisés, que leur donne Julien Tripard , enseignant en activités physiques adaptées. « C'est le genre de projet qui booste tout un établissement, ça nous change de notre quotidien », explique ce dernier. Des randonnées sont également organisées tout au long de l'année dans les Vosges pour les préparer sur le terrain, dans des chemins accidentés. « L'idée, c'est que personne ne soit en échec, continue Élise Barois. On espère qu'ils peuvent découvrir un potentiel qui leur était inconnu, mais ce n'est pas une course. » Le projet aura lieu du 23 au 27 juin, au départ de la commune de Mouthe, jusqu'à Lélex.

## Pour Agnès Terzibachian, un défi thérapeutique pour se reconstruire

Pour Agnès Terzibachian, Belfortaine de 65 ans, l'année 2024 ne s'est pas passée comme prévu. Lors d'une intervention chirurgicale au mois de février, un nerf a été sectionné, et elle en a gardé des séquelles importantes. La cadre supérieure de santé, qui prévoyait de dévaler les pistes de Val Thorens pour sa retraite, fait alors face à l'impossibilité d'utiliser sa jambe, n'ayant plus de sensation à partir du genou. En venant au centre Bretegnier, elle a récupéré doucement sa faculté de marcher, particulièrement après la pause d'une orthèse (un dispositif de soutien du membre) en novembre. Le défi Jur'A Pied est venu comme « un bel espoir » de se projeter dans une grande randonnée. « C'est un projet thérapeutique pour moi, plutôt que de sombrer dans le cafard », confie-t-elle. « C'est venu à un moment où je pensais que tout était devenu impossible ».

## Pour Bernard Gaudry, faire le défi avec un exosquelette de 6 kg

Pour Bernard Gaudry, le handicap est lié à une maladie neurologique, qui lui enlève sa force et son équilibre petit à petit. Le retraité de 73 ans a appris qu'il avait la maladie de Charcot il y a plus de vingt ans, ce qui dégrade la gaine de ses nerfs et muscles. « Le meilleur traitement, c'est le sport, glisse-t-il en mentionnant qu'il revient régulièrement au centre Bretegnier pour des séances de remise en forme. Il participe aux activités du groupe Second Souffle, qui réunit d'anciens patients du centre pour faire du sport. « Tout seul chez moi, je ne ferais pas les exercices », admet-il. S'il s'est remis à faire du vélo ou à rejoindre un groupe de marche, le défi Jur'A Pied représente un sacré défi pour l'ancien cadre de PSA, puisqu'il n'a jamais marché plus de 15 km. « J'ai tendance à rester dans ma bulle, à rester dans mon confort, partage-t-il. Je ne sais vraiment pas jusqu'où je peux aller. Ici, on vient repousser ses limites. Il y a ce que l'on a dans la tête, et ce que l'on peut réellement faire ». La docteure Élise Barois espère lui faire essayer un exosquelette Médimex de 6 kg, adapté à la marche, qui pourrait lui apporter un soutien important lors de cette semaine de marche.

Jean Jacques Boulogne, devra faire toute la traversée avec une prothèse sur sa jambe gauche. Photo Estelle Sanchez

Du côté de Jean Jacques Boulogne, 64 ans, sa venue au centre Bretegnier est plus ancienne puisqu'elle date de 2016, suite à un accident de la route à moto. À l'issue, toute la partie de sa jambe gauche en dessous du genou doit être amputée, puis remplacée par une prothèse. « J'ai été appareillé en octobre et je suis sorti six mois après », explique l'entrepreneur, qui s'est occupée d'une entreprise de gestion des espaces verts durant sa vie professionnelle. Même avec une jambe en moins, il ne s'est pas empêché de reprendre la marche rapidement : dès mars 2017, il faisait une randonnée de 15 kilomètres dans la neige. Par la suite, il n'hésite pas à s'aventurer au Ballon d'Alsace, au lac d'Alfeld, ou à partir plusieurs jours. De tous les candidats, c'est sûrement celui qui est le plus zen à l'idée de réussir le défi, mais il faut tout de même s'assurer que sa prothèse ne s'abîme pas à la marche. « Le gros problème, ce sont les petites blessures qu'on peut se faire sur l'emboîture, confie-t-il. Ce que je veux montrer, c'est que le fait d'être handicapé ne doit pas nous arrêter dans nos projets. »