

«Je me bats surtout contre moi-même»

JONAS BELL Le Valaisan est devenu en juillet le premier tétraplégique suisse à effectuer un paratriathlon. Nous l'avons suivi durant une matinée d'entraînement, à quelques jours du triathlon du Valais à Sion.

PAR MATHIEU BAUDOIN / PHOTO SACHA BITTEL

C'est à 3500 mètres d'altitude que nous rencontrons Jonas Bell. Enfin presque. La salle de sport dans laquelle nous sommes peut simuler les conditions que l'on retrouve à ces altitudes. Cela permet aux athlètes de s'entraîner en hypoxie (ndlr: manque d'apport en oxygène), notamment pour améliorer leurs performances. Athlète. C'est un mot qui caractérise bien Jonas Bell. Depuis son accident de ski en 2017 qui l'a rendu tétraplégique, le Fulliérais de 24 ans ne cesse de repousser ses limites en réalisant des prouesses sportives. Dernier exemple en date: il est devenu le premier tétraplégique suisse à effectuer un paratriathlon, raflant par la même occasion le titre de champion suisse dans sa catégorie. «C'est une fierté de montrer aux autres que c'est possible» raconte-t-il.

«J'essaie de mettre tout mon corps en mouvement, ce qui est très important pour moi.»

Une fierté, ça peut l'être. Car en 2017, lorsque les médecins lui prédisent qu'il ne bougerait plus rien en dessous de la nuque pour le reste de sa vie, Jonas Bell refuse d'y croire, à raison. Au cours de sa rééducation, il a, petit à petit, «retrouvé un peu de mouvement pour retrouver un peu la vie».

«Le diesel se réveille»

En ce début de matinée, à 8 h 45, Jonas Bell a de la peine à lancer la machine. «On est à 6000 mètres aujourd'hui? J'ai plus d'air.» Plus qu'un besoin de connaître à nouveau la sensation d'adrénaline et de dépassement de soi que le free-ride lui procurait, le sport est une question de survie pour Jonas Bell. «Le sport m'a permis de récupérer des capacités physiques et fonctionnelles pour retrouver mon autonomie et une qualité de vie agréable.»

Après quelques minutes de handbike (ndlr: vélo à bras) compliquées, que le Valaisan effectue debout afin de stimuler tout son corps, le jeune athlète passe à des exercices de force. Assis contre le dossier d'un banc de musculation, il lutte, grimaces à l'appui, pour pousser une barre retenue par des élastiques au-dessus de sa tête.



Jonas Bell s'entraîne à Sion avant le triathlon du Valais avec l'un de ses coachs, Stéphane Grichting.

«Allez Jo, encore, encore!» l'encourage son coach, Stéphane Grichting. Au fur et à mesure des séries, l'athlète semble aller de mieux en mieux. «Le diesel se réveille» rigole-t-il.

Un mental d'acier

Une demi-heure d'entraînement, troisième exercice de la matinée. Un exercice de redressement qui lui permet de travailler les muscles du bas du dos et de sa ceinture abdominale, affaiblis depuis son accident. Tenant les mains de son coach, Jonas Bell tente de garder son dos droit pendant trente secondes. D'abord assis dans son fauteuil, puis debout. «J'essaie de mettre tout mon corps en mouvement, ce qui est très important pour moi.»

Le Fulliérais se réjouit de se sentir de mieux en mieux: «Je pense qu'on va pouvoir réessayer le vélo». Un engin qui n'est pas sans rappeler celui avec lequel il avait, en 2021, accompli un périple de 1000 kilomètres pour rallier le Valais à Barcelone.

Du handbike «pour finir l'entraînement mort»

Retour au handbike. Cette fois-ci, le Valaisan restera dans une position assise. «C'est le bouquet final pour finir l'entraîne-

ment mort» ajoute le Fulliérais. Un bouquet final alliant cardio et force, durant lequel il enchaînera trente secondes à fond et trente secondes de repos. Durant son effort, Jonas Bell essaie de monter à plus de 70 tours par minute et de ne plus redescendre en dessous de cette marque.

Il se réjouit quand il réussit et s'agace quand il échoue, preuve de son caractère compétiteur. Au final, il aura parcouru 3,5 kilomètres en un peu plus de treize minutes pour terminer un entraînement de plus d'une heure. Une bonne séance selon lui.

Evolution impressionnante depuis six mois

10 heures. Fin du premier entraînement de la matinée. Jonas Bell va enchaîner sur une séance de natation. «Je m'entraîne dix à douze fois par semaine. Je fais quatre séances de force/rééducation (ndlr: comme la séance à laquelle nous avons assisté) et six à huit séances plus spécifiques au triathlon.»

Durant un paratriathlon classique, les athlètes doivent parcourir 750 mètres en nageant, 20 kilomètres en handbike et 5 kilomètres en fauteuil de course. Deux fois par semaine, le Valaisan s'entraîne pour la

pressionnant comme il a évolué en à peine six mois.» Au début Jonas Bell mettait près d'une heure pour accomplir son kilomètre. Mais aujourd'hui, il a bouclé les 1000 mètres en 45 minutes.

Objectif JO?

Bonnet de bain rose sur la tête, plaquettes aux mains et ceinture de frites autour de la taille, l'athlète enchaîne, sur le dos, les allers-retours dans le bassin. Ludovic Vuissoz l'accompagne dans l'eau pour l'aider et assurer sa sécurité en cas de problème.

Le Fulliérais semble prêt pour le triathlon du Valais du 18 août. Son objectif? «Je me bats surtout contre moi-même, pour essayer d'améliorer mon temps des championnats de Suisse.» Après cette course début juillet, qu'il avait terminée en 3 h 30, une personne de Swisstriathlon l'avait approché pour discuter d'une éventuelle participation aux Jeux Paralympiques de 2028 à Los Angeles. «Pourquoi pas, nous livre Jonas Bell. Je ne me projette pas trop pour l'instant. Mais c'est rentré dans un coin de ma tête et on verra le chemin que ça fait.»

partie de nage en effectuant un kilomètre de natation. Après une heure de pause, direction le bassin olympique de la piscine de la Blancherie. Pendant que le Fulliérais se change, Ludovic Vuissoz, son coach de natation, nous livre ses impressions. «L'eau, c'était pas son truc à la base. C'est im-



«Le sport m'a permis de récupérer des capacités physiques et fonctionnelles pour retrouver mon autonomie et une qualité de vie agréable.»

Qu'est-ce que la tétraplégie?

Xavier Jordan, chef du service paraplégie de la clinique romande de réadaptation, explique que le terme «tétraplégie» qualifie une atteinte concernant les quatre membres et le tronc, engendrée par une lésion de la moelle épinière. En revanche, l'aspect de gravité au niveau fonctionnel, c'est-à-dire ce que les gens arrivent encore à faire ou pas, n'est pas contenu dans la définition de la tétraplégie. La moelle épinière est construite par segments. Chaque niveau correspond à une région de la peau et à un groupe de muscles. A chaque niveau correspondent des atteintes claires et visibles. Plus la lésion est haute, plus les atteintes sont conséquentes. Plus la lésion est basse, plus la personne sera capable de faire des choses sans moyens auxiliaires.

Xavier Jordan donne une image pour mieux comprendre le fonctionnement de la moelle épinière. Il faut la voir comme un gros câble dans lequel passent des millions de nerfs. Comme le nerf au niveau du cerveau et de la moelle épinière ne guérit pas, si on se retrouve face à des nerfs détruits, arrachés ou sectionnés, la récupération est impossible. En revanche, si les nerfs sont simplement écrasés et qu'il n'est pas possible de déterminer si les nerfs sont morts ou pas, alors là, une récupération partielle est envisageable.