

# Expédition du Toubkal

Texte: Dr Olivier BOUQUIAUX

## Un groupe de personnes atteintes de SEP se lance dans l'ascension du Mont Toubkal

Le choix du sommet (le Toubkal, point culminant de l'Atlas au Maroc, 4167 m) est dicté par la relative proximité du massif, la facilité de l'ascension et la sécurité. La période choisie est le printemps, moment où la région est en fleurs et où la température est agréable.

Le projet a l'ambition de mettre à l'honneur les personnes atteintes de SEP, leur coach et de casser l'image de handicap qui colle désespérément à la SEP. Douze personnes atteintes de SEP avec leur coach se retrouvent dans le cadre d'une randonnée sportive au sommet d'une montagne à haute valeur symbolique.

Chaque étape est, à elle seule, un but ultime et des mules sont à disposition tout au long du parcours. L'encadrement est réalisé par un organisme local spécialisé qui a d'excellentes références et qui est bien connu du responsable de cordée. Neurologue et médecin sportif encadrent le groupe.

Enfin, ce projet s'inscrit dans le cadre de la plate-forme de coaching sportif BeSEP et envisage ainsi de lui apporter une nouvelle dimension et une nouvelle signification grâce à la réalisation d'un événement exigeant une longue préparation physique et mentale.

## Où en est le projet actuellement?

Cette expédition du Toubkal avec les 12 personnes atteintes de SEP se poursuit donc dans la joie et la bonne humeur.

Malgré les conditions météo défavorables et nos encouragements aux coaches de pratiquer le plus possible une activité de marche, idéalement de type nordique en extérieur, leur motivation reste intacte.

6 patients de la région liégeoise, 2 patients de la région verviétoise, 4 patients du centre Ardenne, rencontrent maintenant leur préparateur physique au moins 2 x par semaine pour un travail soit en extérieur, soit en salle, ciblé sur leur ascension à venir.

Le week-end du 11 février, nous nous sommes tous retrouvés pour une « mise en situation » avec marche le samedi après-midi, marche le dimanche matin, préparation de la nourriture en commun, présentation de la liste du matériel à emmener et interviews par Monsieur Bruno CLEMENT (« Questions à la une ») qui a gentiment accepté de prendre en charge la réalisation du reportage. Mais ce sont les personnes atteintes de SEP qui parlent le mieux de leur expérience et de cette préparation qui dure depuis déjà plusieurs mois et dont l'objectif se rapproche.

Je vous encourage donc à visiter le site du projet ([www.msatthetopofatlas.be](http://www.msatthetopofatlas.be)) et, en utilisant l'onglet "trekkeur", vous découvrirez tous les participants. Chacun explique son histoire personnelle, ses doutes, ses craintes mais aussi ses motivations et ses espoirs dans ce projet. Enfin, tous livrent à chaud leurs impressions quotidiennes sur le blog. Ce lieu de parole est aussi le vôtre. N'hésitez pas à les encourager.

Pourquoi un tel défi ? Ils le font d'abord pour eux, afin d'être rassuré sur leur capacité à se réapproprier leur corps dans une activité physique qu'ils avaient « mis de côté » mais aussi pour les autres personnes atteintes de SEP. Ils relèvent ce défi pour toute la communauté "sclérose en plaques", leurs proches ainsi que pour toute personne qui sera un jour confrontée directement ou indirectement à cette maladie. Elle pourra ainsi sans doute abandonner ses idées préconçues de grande infirmité et dès lors de marginalisation sociale, professionnelle et familiale.

Espérons que ce projet permettra aux patients concernés la réalisation d'un rêve.