

> Philippe Roch

Celine van Till, la passion de la vie



Il y a neuf ans, Celine van Till a été victime d'un traumatisme crânien après une chute à cheval.

Courir. Une activité presque consubstantielle à l'être humain, presque aussi aisée que la marche pour beaucoup d'entre nous. Celine van Till a dû pour sa part l'appivoiser, apprendre à maîtriser son corps dans cet exercice si compliqué pour elle, chaque pas lui coûtant un effort.

La cavalière genevoise de dressage, qui a pris part l'an dernier aux Paralympiques de Rio, a été victime, il y a neuf ans – elle en a 26 – d'un terrible accident, dont les séquelles sont lourdes. Elle qui avait dû, entre bien d'autres choses, réapprendre à mar-

cher, va dépasser encore ses limites en prenant part en octobre à la première édition des 20 km de Genève !

On vous conte par ailleurs les circonstances dans lesquelles la vie de Celine a basculé, s'inscrivant en une fraction de seconde dans un monde nouveau,

et les terribles conséquences de l'instant d'égarement de son cheval. Qu'il soit simplement souligné ici à quel point le courage et la volonté de la jeune femme sont exemplaires, hors du commun. Sa maman, Simone, qui a tenu un rôle prépondérant dans la réhabilitation de sa fille, ne parle-t-elle pas de « *miracle extraordinaire* » ? La marche réacquise à force de longue patience et d'acharnement, monter à cheval redevenu son quotidien au centre équestre de La Pallanterie, la course pouvait néanmoins s'apparen-

ter à un bastion imprenable. Là non plus, Celine n'a pas baissé les bras : « J'ai fait ma première expérience en 2014, grâce à un ami pratiquant l'Ironman, qui m'avait motivée. J'ai ensuite pris part à « Courir pour aider » en mai 2015 : j'ai couvert 5,6 km en 36'. C'était hyper-dur, mais je suis arrivée au bout », confie-t-elle. C'est toutefois l'an dernier que la cavalière s'est véritablement découverte une seconde passion. « On m'a proposé de devenir la marraine de Handicap International Suisse et de siéger, pour trois ans, au Conseil d'administration », explique la jolie Genevoise. Qui se retrouve du coup au départ de la « Race for Gift », « la course qui donne du souffle à la solidarité ». Avec un guide, auquel elle est reliée par une cordelette. L'expérience est pénible : « Je n'étais pas préparée pour courir 10 km. Je n'avais fait que trois entraînements. Je m'encoblais... » Il faut préciser que le handicap visuel dont souffre Celine l'empêche notamment de voir les inégalités du sol et que ses problèmes d'équilibre et de coordination n'arrangent rien. « Dès l'échauffement, je me suis retrouvée avec la jambe droite comme paralysée ! Un peu de stretching m'a aidée, mais en course j'ai dû effectuer cinq ou six pauses pour recommencer les étirements. J'ai passé la ligne d'arrivée en 1h24'. Au mental. Mais il m'a fallu du temps pour récupérer... », raconte la sportive.

Se battre pour courir droit

Tout en préparant Rio, Celine van Till se met à l'interval training sur tapis roulant, « pour améliorer mon endurance », avec l'appareil réglé sur une pente de 14%. « Ce n'est pas simple pour moi. Il me faut faire un énorme effort pour coordonner bras et jambes, éviter que les pieds ne sortent du tapis », précise celle qui est deve-

nue, à son retour du Brésil, marraine de « Décrochons la lune », un défi consistant à rassembler un maximum de personnes pour couvrir le plus possible de kilomètres à pied, à vélo, en nageant... En un mois, elle couvre 250 km à vélo (« en tricycle ») et 50 km en courant !

Celine participe notamment aux 10 km de Lausanne, où elle est créditée de 55' ! « Je me suis battue pour courir droit, être coordonnée et j'ai commencé à y prendre du plaisir. Grâce à la neuroplasticité du cerveau, la course à pied a permis d'en augmenter les connexions ! », révèle la Genevoise, qui a eu envie du coup de remplacer

des séances en salle par de la course. Et de s'aligner à l'Escalade... « J'étais intriguée. J'ai pris part aux entraînements, après avoir effectué des séances en novembre avec Tadesse Abraham et l'ex-judokate Juliane Robra, notamment pour les montées », explique-t-elle.

La course lui réservera une intense satisfaction : alors qu'elle s'était fixé comme but un chrono de 26'30", elle bouclera son parcours avec son guide et son gilet orange, malgré les différents obstacles rencontrés en Vieille-Ville de Genève et la difficulté que représentent les passages en descente, en 24'47" ! « Je me suis dépass-



Celine van Till est la marraine de la nouvelle épreuve genevoise de 20 kilomètres.

sée... Je le dois en partie à l'aide du public, qui m'a beaucoup encouragée. Ces « Allez Celine », je ne m'y attendais pas. J'ai constaté une fois encore que tout est possible si l'état d'esprit, le mental, sont là », sourit-elle.

Seul bémol, Celine en fait un peu trop, et à la reprise début janvier, elle ne peut plus courir ! Une IRM met en évidence une fissure au tibia. Arrêt forcé d'un mois... « J'ai repris en faisant du footing et l'école de course à pied du demi-fondeur Alexandre Roch. Des douleurs sont revenues, j'ai dû laisser la course de côté un mois encore. J'ai repris à la mi-mai », précise la Genevoise. Qui se voit alors proposer de devenir marraine de la première édition des 20 km de Genève, prévue le 29 octobre.

« Pas question pour moi d'accepter sans participer à l'événement. Je suis très fière de tenir ce rôle de marraine, mais je veux aussi donner l'exemple et montrer que tout est possible. Il ne faut pas se mettre de barrières », souligne la jeune femme, consciente qu'il s'agit néanmoins « d'un très grand objectif. Ce sera difficile... Cela va me demander beaucoup d'entraînement, de discipline. Je devrai bien planifier

stratégiquement. Le but est de me sentir bien et de rester en bonne santé ».

D'ici là, la Genevoise aura disputé les championnats d'Europe de para-dressage, en août au Danemark, après avoir pris part en juillet en relais au triathlon international de Genève, avec Swann Oberson dans l'eau et Alexandre Roch... à vélo, pour un 7^e rang en catégorie « short » ! Elle hésite à courir le 16 septembre les 10 km de Jussy. En nocturne, les difficultés sont évidemment plus grandes encore. L'Escalade est à nouveau agendée à son programme, avec un choix à faire : s'aligner en « bloc » ou en Escaladélite ? Son chrono de l'an dernier le lui permet en effet...

Au-delà, Celine van Till continuera à courir si le plaisir est toujours au rendez-vous. « J'ai besoin d'entraîner en permanence mes capacités physiques, sinon je les perds. Et je cherche toujours à m'améliorer », explique la détentrice d'un bachelor en marketing et management, qui travaille à 20% depuis le début de l'année à l'École de management et de communication pour préparer les sportifs d'élite à obtenir le même diplôme. Elle s'investit

par ailleurs dans le développement de son « projet personnel », s'établir comme conférencière – les sollicitations s'amoncellent – et dans le coaching.

« J'ai la capacité à inspirer les gens, à les emmener d'un point A à un point B et à les pousser à se remettre en question, à passer à l'action, cela me tient à cœur », dit celle qui fut autrefois maladivement timide... « Un défi, c'est une motivation pour aller de l'avant, pour se forger. Si c'est facile, ce n'est pas drôle ! Si on me dit que c'est impossible, ça me motive. J'aime bluffer les gens en atteignant mon objectif », expose encore Celine, qui a écrit un livre (« Pas à pas ») en 2011 et dont le parcours sera relaté dans un film, « Bucéphale », à sortir dans les prochains mois...

Le jour où tout a basculé...

30 juin 2008. Celine, qui a fêté dix jours plus tôt son 17^e anniversaire, est en Allemagne pour participer à un concours de dressage. Soudain, son cheval, Zizz, se cabre, la désarçonne et retombe sur elle ! Les conséquences sont effroyables : un mois de coma dans un hôpital de Francfort, deux de semi-coma aux HUG et surtout, lorsqu'elle reprend conscience, l'affreuse évidence d'une vie saccagée. Victime d'un traumatisme crânio-cérébral, la jeune fille souffre d'une tétraplégie partielle (perte du contrôle moteur des bras et des jambes), ses facultés cognitives sont celles d'un enfant de 3 ans (elle ne sait plus additionner 2 et 2), sa mémoire est celle d'un poisson rouge.

S'ajoute à cela une vision gravement altérée – son champ visuel est réduit de plus de 50%, elle voit double et en deux dimensions, aujourd'hui encore – ainsi que des troubles de l'élocution et des spasmes. Surmontée la dépression initiale (elle tentera à



Celine van Till est remontée à cheval après un terrible accident, elle doit beaucoup à sa mère et à sa coach mentale.

deux reprises de mettre fin à ses jours), une longue thérapie, des efforts acharnés et sans cesse recommencés lui permettront de pouvoir profiter de la vie, d'accéder à l'autonomie. Un processus au cours duquel elle sera parfois en butte à l'incompréhension, comme lorsque les moqueries des autres élèves l'obligeront à quitter le collège et à prendre des cours du soir ! Nouveau coup du sort, en février dernier : sa maman à qui elle doit tant passe trois semaines en soins intensifs après avoir été victime d'un coup de sabot en plein visage. Les médecins feront des prodiges pour réparer les dégâts. L'une et l'autre, passion oblige, conservent pourtant un indéfectible amour des chevaux...



Celine Van Till a réalisé son rêve avec sa sélection aux Jeux Paralympiques de Rio.



VILLE DE CAROUGE
Le bon côté de la ville

présentent

RUN TO RUN CAROUGE

23 septembre 2017

10KM | 5KM | Relais | Challenge entreprise |
Walking & Nordic | Jeunes | Parents-enfants

infos & inscriptions
www.run2run.ch

[facebook.com/carougerunTORUN](https://www.facebook.com/carougerunTORUN)

14^{ème} Edition

COLOR CAROUGE



Graphisme © Brian Cutler - Swiik Studio



Emil Frey SA
Genève Acacias

RAIFFEISEN
Partenaire principal