

# Sports

Mauvaise nouvelle pour le LHC. L'attaquant autrichien **Michael Raffl** s'est blessé à un genou. Il doit se faire opérer. **Page 13**



Un an après sa chute de cheval

## Valentine Ray a dû réapprendre à manger, à parler et à marcher

**La cavalière de l'équipe de Suisse (20 ans) avait chuté lors du cross du concours complet à Equissima. Elle raconte comment elle a remonté la pente après son traumatisme crânien sévère.**

Pierre-Alain Schlosser

Sur Instagram, Valentine Ray a posté un «reel» émouvant. Sur un lit d'hôpital, on distingue la cavalière de 20 ans dans une chemise de nuit, les yeux clos, la tête bandée par un pansement géant. Elle est intubée et monitorée. Sur les images suivantes, on la voit marcher difficilement, avec l'aide d'un thérapeute. Elle est aidée d'une canne lorsqu'elle va à la rencontre de sa jument *Alienor*. On devine à peine que la moitié de son crâne est rasée à la suite du terrible accident qu'elle a subi.

Il y a un an, lors d'Equissima, Valentine Ray respirait le bonheur. La jeune femme étreignait sa veste de l'équipe de Suisse, lors du concours complet. Elle était prête à briller, chez elle au Châlet-à-Gobet, là où est née sa passion pour l'équitation. Là où tout a bien failli se terminer aussi.

Lors du cross-country, la jeune championne de Suisse chute sur l'obstacle N° 7. «On a évoqué la pluie, on a dit que le cheval m'était tombé dessus, mais rien de tout ça n'est vrai, corrige Valentine Ray. J'ai commis une erreur d'appréciation. J'avais une mauvaise distance et le cheval a décollé au mauvais moment et il est tombé. J'ai frappé lourdement le sol avec la tête. Sans la bombe, je ne serais plus là.» En se réveillant à l'hôpital, sa première préoccupation a été de savoir si le cheval n'avait rien. Ce qui était le cas.

### Pronostic vital engagé

De cet accident, Valentine Ray ne se souvient de rien. «On m'a rapporté qu'avant l'épreuve je disais que je ne la sentais pas.» Il faut savoir que trois jours avant, la cavalière a été victime d'un accident de scooter avec, en prime, un énorme hématome sur une jambe. Le jour avant le cross, alors qu'elle s'occupait de *Demoiselle*, sa jument a levé le pied pour se débarrasser d'une mouche. Et Valentine a dû soutenir une arcade sourcilière, après avoir reçu un coup de sabot. «La veille du concours, au moment de me coucher, j'ai fait une blague à mes parents qui retentit encore dans notre esprit. Je leur ai dit: «Jamais deux sans trois.»

Devant sa famille et ses amis qui étaient venus l'encourager, la jeune femme, alors âgée de 19 ans, chute lourdement. Elle est transportée aux Urgences. Son pronostic vital est engagé. On lui



Valentine Ray, ici avec sa jument «Alienor», a retrouvé le sourire et la compétition, après une année de galère.

En médaillon, la cavalière juste avant l'European Cup durant laquelle elle a fait sa terrible chute. CHRISTIAN BRUN/VANESSA CARDOSO

«On ne savait pas quand j'allais me réveiller, ni comment. Ça aurait pu prendre des mois et j'aurais pu avoir de graves séquelles. Devenir para ou tétraplégique. Ou même me retrouver dans un état végétatif.»

Valentine Ray, cavalière

pose une sonde entre le crâne et le cerveau pour vérifier la pression. Comme celle-ci a augmenté, la cavalière lausannoise doit être opérée. Une partie de son crâne est retirée et conservée au congélateur pendant un mois. Valentine Ray est pour sa part plongée du samedi, jour de l'accident, au mercredi dans un coma artificiel, afin que son cerveau puisse se remettre. «On ne savait pas quand j'allais me réveiller, ni comment, reprend-elle. Ça aurait pu prendre des mois et j'aurais pu avoir de graves séquelles. Devenir para ou tétraplégique. Ou même me retrouver dans un état végétatif.» Elle se réveille deux semaines plus tard avec le diagnostic suivant: traumatisme crânio-cérébral sévère avec hémiplégié.

### Hémiplégié et problèmes de vue

Le choc a eu un impact sur la partie gauche de son cerveau. Ainsi,

tout son côté droit a été paralysé. «Au début, je ne pouvais plus parler. Tout était difficile. J'avais de gros problèmes de mémoire. Je confondais les prénoms. J'appelais Charlotte, Zoé. Pendant un mois, je n'ai pas lâché une larme. Je ne comprenais pas ce qui se passait. Pour moi, ma vie allait reprendre. À aucun moment, je me suis dit que ce serait compliqué de remonter à cheval.»

La championne a pu compter sur le soutien inconditionnel de ses proches, de ses amis, de sa famille et même d'anciens enseignants du gymnase, qui sont venus la voir à l'hôpital. Les visites étaient si nombreuses qu'il y avait même parfois une file d'attente dans les couloirs.

De quoi lui redonner un coup de cravache bienvenu. Car elle a dû repasser par la case départ pour une multitude de choses basiques. «J'ai dû réapprendre à parler et à manger. À prendre la four-

chette du côté gauche et le couteau du côté droit. Je peinais à mettre de la force pour couper ma viande. La réhabilitation a duré sept semaines à l'Hôpital Nestlé. Je n'en pouvais plus. C'était compliqué d'être du jour au lendemain valide, puis considérée comme une personne handicapée.»

Pour accélérer sa convalescence, Valentine Ray suit depuis des mois des séances de physiothérapie. Elle monte à cheval. Elle va au fitness. Elle court. Elle nage. «Je voulais me battre pour récupérer un maximum. Je préférerais m'acharner plutôt que décliner. Les médecins étaient surpris de la vitesse à laquelle je me suis remise.»

### Retour gagnant

Remonter à cheval n'a pas été un souci pour elle, puisqu'elle n'a aucun souvenir de la chute. En revanche, elle craint de ne pas retrouver son niveau. «Des échelons, j'en ai descendu huit avec l'accident», constate-t-elle. Le 1<sup>er</sup> août, elle a pourtant renoué avec la compétition lors d'un concours. Les médecins l'ont autorisée à sauter 80 cm. Elle leur a envoyé une vidéo où elle sautait 1 m, pour leur montrer qu'elle était en forme. Un retour qui résonne en elle comme une énorme victoire.

Malheureusement, Valentine Ray devra composer avec une hémianopsie, c'est-à-dire une dimi-

### Bio express

**Valentine Ray**  
Née le 9 août 2003.  
Domicile Lausanne.  
Occupation Étudiante en physiothérapie.  
Club Club équestre de Lausanne. Elle s'entraîne au Manège du Châlet-à-Gobet.  
Loisirs Course, natation, musculation, sortir.  
Chevaux *Alienor D'Agenais* et *Demoiselle Peccau*.  
Palmarès Championne de Suisse juniors 2021. Victoire à Prater (ITA). Membre de l'équipe de Suisse en 2022. **PAS**



nution de la vue sur la périphérie droite de son champ visuel. La Lausannoise souffre en outre d'un strabisme qui pourra être bientôt opéré. Elle manque également de force sur tout le côté droit. Un moindre mal par rapport à ce qu'elle aurait pu subir.

Dans sa vie professionnelle, elle envisage de suivre un bachelors en physiothérapie, puis un master en sports à l'université. Elle entraîne sa mémoire en vue de ses études. «La seule chose que je dois faire, c'est m'adapter à la situation. Si je ne retiens pas bien un cours, je suis prête à réviser trois fois plus. Je vais tout faire pour que ça fonctionne. Car je considère que pouvoir reprendre le cours de ma vie est un magnifique cadeau. J'ai passé une année durant laquelle il y avait toujours des problèmes. Cette rentrée va marquer la fin de mes soucis. Je ne me suis jamais autant réjouie de retrouver les cours. C'est enfin un signe concret de l'évolution de mon état.»