

# LA POWER PLATE

## utilisée pour réduire le handicap



Bernard Sachsé a subi un grave accident, le rendant paraplégique alors qu'il effectuait une cascade équestre sur un tournage en août 1994. Grâce à énormément de volonté et beaucoup de travail, il a pu remonter sur un cheval sept mois plus tard.



Il dispose d'une selle spécialement conçue pour lui, qui soutient son dos et l'aide à maintenir son équilibre (ce qui lui demande d'énormes efforts musculaires). Ne pouvant plus utiliser ses jambes il a dû avec les années trouver le bon dosage entre équilibre, décontraction et renforcement musculaire.

**Dans son programme de rééducation, il a inclus depuis deux ans la Power Plate, ce qui lui a permis de récupérer « des fibres musculaires profondes et de gagner en force sur l'ensemble des muscles soutenant la colonne vertébrale ».**

« Plus la lésion de la moelle épinière est haute, plus on perd en potentiel musculaire ». Bernard Sachsé était atteint au niveau de la poitrine, (paraplégie D10) et en seize ans il a réduit son handicap et sa paraplégie est passée à D12, soit plus basse dans le dos.

Auteur de « sur mes quatre jambes », conseiller technique du film « danse avec lui », médaillé de bronze (en équipe) aux jeux paralympiques d'Atlanta, aujourd'hui il peut exécuter des figures du Grand Prix avec son cheval. Il conseille aussi des personnes valides dans son écurie de Tourly.

Pour plus d'information : voir l'article de l'EPERON  
[http://www.powerplate.fr/actu/2011-02-07/2011-02-07\\_presse.pdf](http://www.powerplate.fr/actu/2011-02-07/2011-02-07_presse.pdf)

