



Témoignage - Stage AMGYO

Christophe « Albert » ATTRAIT



La camaraderie, la cohésion, la rigolade et la bonne humeur ont rythmé ce stage des premiers aux derniers jours.





Mise en lumière sur un participant au **stage de reconstruction par le sport** organisé par le **CSINI**, en partenariat avec l'**AMGYO**.

À travers son expérience, c'est tout le sens de notre engagement qui prend vie : celui d'accompagner, par le sport, celles et ceux qui ont été blessés dans leur chair et dans leur parcours.



Bonjour je m'appelle Christophe, j'ai 50 ans. J'ai fait quasi toute ma carrière au 1er RPIMa à part 2 séjours, Guyane et Réunion.

Je suis actuellement en CLDM pour un État de Stress Post Traumatique (ESPT) qui remonte à quelques années.

Tu fais partie de l'**AMGYO** et tu viens de participer à un stage de reconstruction par le sport avec le **CSINI**.

Qu'est-ce que tu en retiens ?

J'en retiens surtout la qualité du stage proposé par le CSINI avec un gros panel d'activités différentes, des encadrants aux petits soins pour les stagiaires.

Nous sommes tous blessés que l'on soit parachutiste de l'armée de terre, marin, aviateur, pompier, douanier ou gendarme.

La camaraderie, la cohésion, la rigolade et la bonne humeur ont rythmé ce stage des premiers aux derniers jours.



Depuis ta blessure, comment as-tu fait, personnellement, pour te reconstruire ? Qu'est-ce qui t'a aidé à avancer ?

Je me suis lancé dans une activité qui m'avait toujours attirée, le sauvetage sportif.

Je suis arrivé au sauvetage en 2011 après avoir vécu une opération compliquée ou j'ai pris conscience que la vie était courte.

Avant d'entamer mon parcours du blessé, ce sport est devenu celui qui m'a permis d'améliorer ma condition physique lors de mes engagements opérationnels.

Maintenant en CLDM, il me permet d'évacuer le stress et de moins penser à l'événement traumatique lorsque je m'entraîne ou que je pars en compétition.

Tu peux nous partager quelques moments forts ou réussites de ton parcours sportif ?

Mon 1er record du Monde en 2014 sur le 50 mètres mannequin en catégorie master 35-39 ans.

L'objectif était en vue depuis 2012. Le travail a été long mais j'ai fini par le battre.

La persévérance, ne rien lâcher. Maintenant en 2025, j'ai 50 ans et j'ai 18 records du Monde.

Toujours travailler pour améliorer le geste.



Et un deuxième événement, je vais parler d'un échec, car ça fait aussi parti du sport et ça aide à avancer.

Championnat du Monde master 2016, Je suis champion du Monde en titre. Je suis en séjour à la Réunion, je m'entraîne seul.

Sur le plot de départ, je décide de changer de technique alors que pendant 2 ans j'ai toujours travailler de la même manière. Au moment de clipper le mannequin, la corde de la bouée reste coincée dans le maillot et je termine dernier de ma série.

Que peut-on te souhaiter aujourd'hui ?

D'aller mieux avec mon SPT.



Christophe en sauvetage sportif, c'est 18 records du monde et 8 fois champion du monde (dont 5 fois en individuel).

Ce témoignage illustre avec force combien **le sport peut devenir un levier puissant de reconstruction personnelle**. Les stages proposés par le CSINI ne sont pas seulement des moments de pratique sportive, mais de véritables étapes vers un **mieux-être**, une **redécouverte de soi**, un **nouvel élan**.

Parce que chaque blessure mérite un chemin de résilience, nous continuerons à faire du sport un vecteur de réparation et de lien.