

## C'est reparti!

### I. Avant Brimont : tendinite : la fin?

Récemment, je rédigeais un article ("Du genou"... ) dans l'envers du vélo de [www.lapierrebikes.com](http://www.lapierrebikes.com), j'y évoquais ma tendinite contractée le mercredi 25 février en stage à la Londe des Maures. Depuis l'eau a coulé sur les ponts, la glace sur mon genou, la tendinite s'est résorbée (du moins je l'espère!) aussi brutalement qu'elle est apparue! Après une coupure de 11 jours du 04 au 14 mars et une première grosse diminution de la douleur le 12 mars, je roule 1h45 sur route, j'ai mal, je glace le genou et après j'ai plus mal qu'avant! Le soir, moral dans les chaussettes, je craque comme un beauf, mange trois quarts d'une tarte au flan et autant d'une plaque de chocolat... Dans ma tête c'est fichu. Le dimanche matin je vais à la pêche avec Jules, j'envie les joggeurs, marcheurs...qui bougent, eux! L'après-midi je glande devant Paris-Nice où les commentateurs s'extasient devant un "nouveau cyclisme avec des défaillances et des rebondissements" (celle-là on nous la ressert dès qu'il se passe quelque chose dans une course!), je lis en surveillant Jules qui tape des shoots avec un petit copain...

En fin d'après-midi la douleur diminue sans raison apparente. J'ai envie de chaud, je fais couler un bain, dedans je brosse mon genou avec une...brosse. Ensuite je continue avec un gant de crin. Le lundi matin : plus de douleur ou presque! L'après-midi 1h10 de vtt pour voir...même pas mal!

Le mardi je ne prends pas de risque : 1h de "muscu – PPG" du haut du corps + 1h de natation sur les bras, je force mais pas du tout sur mes jambes.

Mercredi 18 mars : test sérieux : 3h30 sur route, c'est là que la douleur était survenue...Tout en vélocité, ça se passe bien! Juste un léger picotement dans la dernière demi-heure. Le soir et le lendemain je poursuis quand même les soins : glace, anti-inflammatoires, boisson bicarbonatée pour diminuer l'acidité des tissus...Le jeudi en gros je ne sens rien. Je devrais donc courir une coupe de Champagne le 22 mars, même si je me doute que je serai un peu sur la défensive quand il faudra appuyer très fort sur les pédales.

### Evo 2 : le début!

C'est donc avec un genou comme neuf que le jeudi 19 mars je reçois mon X-Control 2009 tout neuf! Beau (dixit ma femme, un avis qui compte!), racé, rapide (je le sais, ça fait quelques années que je roule sur "l'Evo 2 qui en vaut deux"...), Baptiste "Lapierre" Provoost l'a préparé aux petits oignons, il ne me reste plus qu'à procéder aux réglages fins, que j'entame dès le jeudi soir en faisant un tour avec Jules, autant dire que je ne le teste pas à grande vitesse! Jules veut faire une belle descente, on commence donc par une montée de 130m de dénivelé! Il chougne tout du long! Mais dès le sommet il a le sourire, les jambes tricotent, ses bras écartés comme pour dire bonjour à tout le monde tellement le cintre est large pour lui! Dans ces moments-là je resterais bien derrière lui rien que le voir gigoter sur sa monture, et je lui ferais bien des bisous tout en roulant, mais je ne vais pas risquer la fracture!

Jules est très "calculateur", dans la descente il alterne vtt, marche et sections où il demande de la parade. Il gère! C'est le printemps, il y a de la bonne graine...

Le vendredi 20 mars 2009, je roule 1h05 le matin, j'affine les réglages de cales et de selle (faut positionner les genoux au top!!). L'après-midi je reprends une dose d'Evo2, j'attaque par une

"côte test" où en 7'32 et malgré du vent je bats de 8 secondes un record établi avec "Fast Zesty"...Finalement ça pourrait bien se passer en compétition. Ensuite j'enchaîne trois autres côtes, je ressens une sorte d'hypoglycémie et je mange comme un trou en rentrant! J'ai roulé 2h15 dans la journée avec 1020m de dénivelé, ceci explique cela?

### **Bashung songs.**

Le vent froid associé à un soleil éclatant m'a tanné...Le soir, je me plante devant un concert de Bashung, offert par France 2 suite à son décès, mes yeux se ferment presque mais sa musique et ses paroles, travaillées, me touchent. Je me sens un peu charognard d'apprécier un concert de jeune trépassé, mais c'est le rock...Voyant Bashung suer sang et eau avec sa voix, sa guitare et son harmonica, et sachant que la fin était proche, je fais le parallèle avec moi, torturant mon vtt mes genoux mon organisme, depuis tant d'années...mais ne rien faire serait pire! Un moment je m'imagine vieillard barbu roulant sa bosse à l'arrière d'un peloton, pour "vivre" encore un peu...*"Un jour je marcherai moins...Un jour je ne marcherai plus"*...dit Bashung. Et Maupassant a dit : *"La vie est comme un oignon : quand on a fini de l'éplucher les larmes coulent encore"*...

### **Prévention tous azimuts.**

En début de semaine j'ai reçu Sport et Vie...où j'ai rédigé un article relatif au port du casque : pour, contre? Devinez! Dans ce numéro il y a aussi un long sujet de Denis Riché sur les rapports entre alimentation et...tendinite. À vrai dire, ayant lu en long et en large de nombreux ouvrages de Denis Riché, je connais un peu la question, mais ça ne fait pas de mal de se "remotiver" avec un article qui préconise de saines habitudes de vie pour améliorer l'état général de l'organisme et diminuer le risque de survenue de ce genre de pathologie...qui nous oblige à rester "pattes au logis", ah, ah!

Le vendredi 20 mars 2009, je reçois un mail d'Alain Ghiloni qui contient un diaporama montrant l'action de ramassage de déchets d'agriculteurs champenois, je dis bravo! Bravo aux agriculteurs pour ce qu'ils ont fait, bravo à ceux qui diffusent ce genre de message...Des agriculteurs qui cultivent une bonne cause, ça fait plaisir! C'est le même type d'actions que celles que j'ai récemment relatées avec mon club ou une école primaire, et je souhaite qu'un maximum de monde en fasse autant, alors les mentalités changeront et on sera plus heureux!

### **Tu parles!**

Une brève en passant, apprise par la newsletter de Pra-Loup : Eric Davaine sera speaker aux mondiaux masters, ça cause et ça va causer!

### **Les hommes et la Terre**

Le samedi 21 mars 2009 au soir, je fais la lecture à Jules, il adore. Ce soir-là c'est un livre sur les plantes dans le monde. À un moment donné où il est question d'arbres plantés au 17<sup>ème</sup> siècle, Jules me demande si des hommes de cette époque vivent encore. *"Bien sûr que non, ils auraient 400 ans...Mais le gros sapin de la Petite Suisse est peut-être né à cette époque, lui"* réponds-je. Jules me dit alors que les hommes du 17<sup>ème</sup> siècle sont pourris depuis longtemps, ils sont en *squelette*...Je lui dis qu'ils sont peut-être redevenus de la terre et j'en profite pour lui

expliquer que la terre et nous c'est finalement la même chose : des plantes poussent, on les mange (ou on mange des animaux qui ont grandi en mangeant des plantes), on en rejette une partie (les cacas...) qui retourne finalement dans la terre et nous aussi quand on est morts on redevient de la terre. Jules me dit alors que c'est parce qu'il y a eu de plus en plus d'hommes sur la Terre qu'il y a eu de plus en plus de terre sur Terre... Là je ne suis plus d'accord, je tente de lui expliquer que plus d'hommes égal plus de terre prélevée à la Terre et qu'au final le poids de la planète (population comprise) reste le même. Ça, du haut de ses sept ans, il a encore du mal à le comprendre, mais je ne m'inquiète pas, de nombreux adultes ne le comprennent pas non plus et pensent que si la population mondiale augmente, la Terre devient plus lourde... Comme quoi il y a du boulot pour faire accéder à la conscience du concept *d'écosystème*.

## **II. Brimont, coupe de Champagne.**

La tendinite est passée, place à la compétition, essayons de faire en sorte qu'elle ne réactive pas la tendinite! Il faudra rouler en vitesse...

Brimont est un petit village au nord-est de Reims. Je vais là-bas. Je vais là-bas avec Thomas Hartstern, plus habitué aux descentes marathon et qui pour l'occasion monte un vélo d'enduro léger avec lequel il réalisera quelques jolis sauts en course, pas tout à fait dans le genre XCO... Il est venu pour s'amuser! Moi aussi finalement, sinon pourquoi continuerai-je le vtt?

Eh bien on a bien fait de venir, le parcours est "trop ludique", il y a même quelques difficultés techniques que l'on voit assez rarement en cross-country, le circuit étant tracé dans un bois où des jeunes ont tracé des bosses, trous, pif-paf... On roule là-dessus et du fait d'un tracé provisoire pour les épreuves TRJV on ne peut repérer que 2,5km de la boucle de 7km que l'on parcourra cinq fois dans la course "élites".

Au premier tour je suis d'ailleurs surpris plusieurs fois par les difficultés techniques... qui passeront de plus en plus vite au fil des boucles et des apprentissages. Une fois de plus je suis bluffé par le XTR Dual-Control sur ce circuit bourré de relances et de changements de braquets. Le Dual c'est un prolongement de ma main...

Le rendement n'est pas si mauvais! Et surtout je ne ressens en gros rien au genou, ouf! Dubau fait la course devant, un jeune de son club va faire "deux" et me sauve la mise en me rappelant au second tour à un endroit où une flèche manque et où j'entame un tout droit au lieu de tourner à gauche... merci! Sébastien Lefèvre part prendre la troisième place. Au troisième tour je roule avec Sébastien Hansen qui a connu ma mésaventure au premier tour, je le trouve bien rapide dans le roulant et moins dans le technique. Alors au quatrième tour je "fais le technique" et comme j'y prends un peu d'avance sur Séb Hansen je "fais" aussi le roulant, il est dans ma roue... A la fin du quatrième tour je lui annonce que ça y est, je commence à avoir mon compte. Dans la dernière côte il commençait à frotter ma roue arrière avec sa roue avant! Je lui dis d'y aller et je fais la dernière boucle plus "en dedans". Au bout de cinq tours, quatre topettes Windose et une sensation de presque hypoglycémie à la fin (c'est ma première course depuis le 21 septembre et j'ai dû couper près de deux semaines à cause de la tendinite), je termine 5<sup>ème</sup> au scratch et vainqueur en masters, ça me va amplement!

## **Demain, Saint-Raphaël.**

Dans une semaine je descendrai à St-Raphaël, en coupe de France, avec Séb Hansen... Cette fois-ci on arrivera ensemble!

À bientôt pour de nouveaux mots...