

Skier sans connaissance!

Jean Dufresne, Granby

Annus horribilis 2011! Oui, l'hiver 2011 fut une saison de merde pour une de mes passions : le ski de fond.

Tout a commencé l'automne dernier (2010) par un mal de genou. Je débutais mes entraînements en vue d'une course de 10 km à Granby. Après quelques courses en montagne afin de me préparer pour le ski, j'étais certain de pouvoir passer du cross-country à l'asphalte sans problème. « Après tout, j'avais couru cinq marathons il y a une vingtaine d'années, alors ce n'est pas un petit 10 km qui va me déranger », pensais-je. Erreur de débutant malgré mes 63 ans ! Alors j'ai entraîné ces maux de genou jusqu'à ce que le ski de fond débute en début décembre. Enfin, je pouvais passer à des entraînements non douloureux en vue des compétitions du circuit des maîtres de l'AMSFO (pour les vieux de plus de 30 ans). Je visais revenir à ma 10^e position obtenue à ma première année des compétitions de l'AMSFO en 2009. Afin d'y parvenir, je planifiais faire 8 compétitions cette année (2010-2011) à travers le Québec.



Puis le 1^{er} janvier une grippe d'homme me met au lit pendant une semaine, suivie d'une semaine de récupération. Je dois annuler la course de Valcartier. Une semaine plus tard, je me rends tôt le matin au Lac Beauport (Québec) pour la course du 15 km en classique. Il y a très peu de neige fraîche à Québec, beaucoup moins qu'à Orford cette année. Nous avons 3 boucles à parcourir au lieu de 4 à cause du froid (-25 °C).

(Suite de la page 4: **Circuit des maîtres**)

- Vasaloppet: a classical long-distance ski race in Sweden. J. Int. Med., 253(3): 276-283.
- Michaëlsson, K., Byberg, L., Ahlbom, A., Melhus, H. et Farahmand, B.Y., 2011. Risk of severe knee and hip osteoarthritis in relation to level of physical exercise: a prospective cohort study of long-distance skiers in Sweden. PLoS ONE, 6(3): e18339.
- Partriarieu, J., 2011. Link between elite cross-country skiing and increased risk of subsequent arrhythmias. Medical News Today, <http://www.medicalnewstoday.com/releases/233543.php>.
- Sanchis-Gomar, F., Olaso-Gonzalez, G., Corella, D., Gomez-Cabrera, M.C. et Vina, J., 2011. Increased average longevity among the Tour de France cyclists. International Journal of Sports Medicine, 32(8): 644-647.
- Singh, P.N., Haddad, E., Tonstad, S. et Fraser, G.E., 2011. Does excess body fat maintained after the seventh decade decrease life expectancy? Journal of the American Geriatrics Society, 59(6): 1003-1011.
- Steiner, J.L., Murphy, E.A., McClellan, J.L., Carmichael, M.D. et Davis, J.M., 2011. Exercise training increases mitochondrial biogenesis in the brain. Journal of Applied Physiology (sous presse).
- Thibault, G., 2009. Entraînement cardio, sports d'endurance et performance. Collection Géo Plein Air, 253 p.

Vers 11 h, c'est notre départ. Nous partions 2 maîtres à la fois chaque 15 secondes. Le 1^{er} tour se fait sans problème, mais je me fais distancer un peu par mes amis Babin et Carré tout deux devant moi. Je les ai vus sortir du stade avec une avance d'une trentaine de secondes. Je remonte la montée d'environ 1,3 km et redescends...

Mais, en fait, je me suis « réveillé » pendant le 2^e tour à la fin de la montée, vers la 41^e minute. Je me suis demandé alors où diable j'étais à skier ainsi. « Ah oui, je suis en compétition! » me dis-je. « Où déjà? » Puis après quelques secondes, je me suis souvenu du Lac Beauport. « Ah oui, j'ai stationné mon auto près de celle de Junique ». Puis ma mémoire est revenue. Je ne me souvenais pas d'être passé au stade après le 2^e tour, mais je me souvenais que ma tête avait cogné dure, et que j'ai récupéré mes lunettes à l'aide de mon bâton. Aucun autre souvenir! Je croyais être probablement tombé... Je me suis fié à ma montre qui montrait environ 50 min. et décidai de rentrer au fil d'arrivée. Mon temps est officiel, j'ai terminé la course. Puis, je me suis regardé dans le miroir en me déshabillant: hum... une bosse sous la lunette de l'œil droit. Je décidai alors d'arrêter à la Patrouille pour mettre de la glace à mon enflure sous l'œil. On m'a gardé sous observation 15 min. au moins. Beaucoup de questions du médecin que je répondais sans problème... sans être trop spécifique sur ma confusion sur la piste, car c'était encore trop flou. Enfin, je suis parti avec un sac de pastique que je remplissais de neige pour traiter l'enflure de mon œil.

En arrivant à Granby, j'ai transféré mes données gps sur mon ordi et la surprise fut que je suis tombé à la fin de la 2^e descente (vitesse = 0 pour x secondes), et je repris pleine conscience environ 8 à 9 minutes plus tard, en haut de la montée. Je me sentais bien, mais méchant œil au beurre noir. Tête un peu grosse mais sans malaise. Enfin, je me disais chanceux de ne pas avoir de séquelles autres que l'œil au beurre noir.

Comme la chute m'a causé une commotion cérébrale, par mesure de précaution j'ai dû annuler ma participation aux deux courses d'Orford et à celle de Grand-Fonds. En effet, je devais être prudent pour ne pas me sonner de nouveau. Alors, je n'ai pas fait la course de Forêt Montmorency non plus, car je me souvenais des bonnes côtes toujours un peu glacées du circuit. Par contre, j'ai fait le Birkebeiner 55 km d'Orford avec un immense plaisir. Il me restait les 45 km des monts Valin. Mais après une semaine de ski de fond et de fêtes heureuses en famille à un des chalets du Lac-à-Noël du Camp Mercier, ma motivation n'était plus assez forte pour y participer et surtout affronter les pistes glacées des monts Valin.

Alors, qu'est-ce que je retiens de ma saison plutôt horrible de ski de fond 2011? C'est qu'on ne décide pas tout dans la vie, même si on est déterminé. Mais la vie vaut la peine qu'on s'y essaie, car après tout je n'ai manqué que des compétitions. La santé est revenue et je me sens motivé et d'attaque pour la prochaine saison 2011-2012. D'ailleurs, je m'y prépare déjà.

Deux mois de « fourage » c'est assez! Alors, si vous rencontrez un sportif avec un œil au beurre noir, pensez à moi et dites-vous qu'il est possible de skier sans avoir sa pleine connaissance pendant dix minutes... J'y crois maintenant! *