



Le vétéran et l'enduro

On ne parle pas de vétérans entraînés comme Méoni, Sala, Weil et consorts, ni de séniors de choc comme H.Scheck atteint par la limite d'âge à 70 ans, mais bien de toi : Lucien Crapoutot, enduriste loisir de base, la cinquantaine grassouillette, au boulot la semaine, plus porté sur le saucisson-nutella que les blettes à l'eau et qui apprécie autant la petite bourre dominicale dans les chemins, en respectant mère Nature bien sûr, que le p'tit vin blanc de midi arrosant les diots.

Pendant que les 450 TT dernier cri cliquètent de bonheur devant l'auberge, ton pote Raymond lance : cette année, les gars, on se fait l'enduro de ligue de Trifouilly, une classique si on arrive à s'inscrire et on finit avec l'Enduro du Limousin !

Si vous ressemblez plus à Lucien qu'à Esquirol, ces quelques conseils sont pour vous :

Le moulin :

Hors accident ou déshydratation, des décès surviennent régulièrement lors de la pratique de notre sport favori.

Le risque de mort subite avant 40 ans dans la population générale est estimé à 1 décès/100.000/an et triple chez le sportif car l'effort a un rôle révélateur des pathologies cardiaques passées inaperçues jusque-là.

Une fois sur deux, la mort est précédée de signes qui auraient pu alerter le patient.

Après 40 ans, le risque augmente mais est plus en rapport avec une insuffisance aigüe d'irrigation du muscle cardiaque ("l'infarctus") et là les causes favorisantes sont le diabète (trop de sucre dans le sang), l'hypercholestérolémie (trop de graisses), l'hypertension artérielle (trop de pression dans la tuyauterie), la sédentarité et le tabac. D'autant plus traitres qu'elles évoluent silencieusement.

Le test de Ruffier (les 30 flexions que vous fait faire, dans le meilleur des cas, le toubib à la signature de la licence), n'est rien par rapport aux contraintes d'un enduro.

Si vous avez des facteurs de risque familiaux :

- si vous reprenez le sport après une période d'arrêt, si vous fumez, si vous êtes en surpoids
- si vous avez plus de 45 ans
- si vous avez eu des signes inhabituels à la dernière galère (douleur dans la poitrine bien sûr mais aussi sueurs, malaises, fatigue anormale, douleurs abdominales, etc ...), faites une prise de sang et un bilan cardiaque (échographie, électrocardiogramme d'effort, holter rythmique).

En cas d'anomalie, vous n'êtes pas contraints à l'arrêt de la moto et moyennant suivi médical, diététique et traitement vous partirez l'esprit tranquille dans les chemins creux.

Si vous fumez encore (!), arrêtez et payez-vous l'option fourche Ohlins dont vous avez toujours rêvé : c'est le même prix /an et bien meilleur à la santé !

Après le moteur, la machine.

Le modèle Lucien n'étant plus fabriqué, on ne peut pas changer les pièces d'usure et il faut faire avec. En vieillissant, on perd en vivacité, en puissance pure, en réflexes, en souplesse.

La mise en route est plus longue et la vue baisse (et y'a pas que ça, dit la grosse Lulu en rigolant comme une baleine) mais le pilotage et l'endurance sont peu touchés et on gagne en expérience.

Les règles classiques sont encore plus de mise :

-échauffement

-alimentation équilibrée sans trop d'apport protéique

-hydratation

-assouplissement

-sommeil de qualité et de durée suffisante

(le portefeuille s'épaississant proportionnellement au tour de taille, payez-vous l'hôtel au lieu de dormir dans le coffre de la pigeot).

Les articulations, les muscles et tendons ont le même âge que le bonhomme et ont déjà souvent bien donné : tendinites, limitations d'amplitude post traumatiques ou au contraire laxités.

Là, c'est au coup par coup selon l'historique du bonhomme : strapping préventif, chevillière, genouillère plus ou moins sophistiquée, ceinture lombaire (préférer un modèle médical moins inlook mais offrant plus de maintien) correction visuelle.

Les vieilles douleurs handicapantes pourront être prévenues par l'utilisation raisonnée d'antalgiques non sédatifs (paracétamol à 3gr /j) et/ou d'anti-inflammatoires dernière génération bien tolérés au niveau gastrique type Célébrex°, Viox°).

Ceci n'est pas du dopage et n'améliore aucunement les performances mais permet de rouler dans des conditions correctes.

En cas de tendinite rebelle, le seul traitement efficace est souvent la cortisone mais il s'agit là d'un produit inscrit sur la liste des produits dopants.

A proscrire donc d'autant qu'elle a un effet excitant qui peut vous faire rouler au-dessus de vos pompes et générer un sur-risque d'accident.

Voilà et même s'il ne fait pas bon devenir vieux, on peut toujours rouler moyennant quelques précautions et en adaptant ses objectifs à ses capacités du moment

PS : nous manquons de place pour parler de la pose préventive de Back Camel chez les hurricane papa prostatiques en retard au ch.

Dr Didier "Grouiksson"CLERC

Médecin A.M.I.S.

à plus dans les chemins creux ...

dr grouiksson,510 hva vintage,montée auvergnate 2005

photo par Vincent BEDOS (www.motographie.com)

