

Teams trail Salomon 2014 : Andy Symonds la longue attente

Portrait

Posté par : DUBOST

Publié le : 20/5/2014 7:54:44

Teams trail Salomon 2014 : Andy Symonds la longue attente

À

Andy Symonds, team Salomon, 1,81 m, 62 kg, FCB / FCM 35 / 185, est né le 28 avril 1981 à Manchester. Ingénieur énergies renouvelables à Eole-Res, il réside à Lagnes dans le Vaucluse et a pratiqué beaucoup de sports à l'école : rugby, squash, cricket, vtt, canoë, escalade, athlétisme...

Andy revient sur ses moments forts course à pied, donne ses préférences trail et évoque les quinze mois un peu difficiles qu'il vient de vivre suite à un problème avec sa cuisse droite.

À

1993 à décembre 2011 le plaisir de courir

À

À 9 ans, j'ai suivi en camping car pendant 3 mois mon père sur sa traversée de toutes les montagnes du Royaume-Uni. Un premier aperçu de la vie dehors et de l'aventure. J'ai débuté le cross country à 12 ans à l'école, courant à un niveau régional. A 15 ans j'ai commencé à faire des courses de montagne pour l'Angleterre et un an plus tard j'ai gagné les championnats anglais. Entre 18 et 23 ans, j'ai surtout pratiqué le cross, étant donné qu'il y avait peu de sommets autour de mon université de Bristol. J'ai retrouvé les montagnes en 2002 à l'occasion d'une année Erasmus à Grenoble. Ont suivi : six mois à vélo pour parcourir la longueur du Chili, douze mois en Nouvelle-Zélande, puis 5 ans en Ecosse, où j'ai fait beaucoup de fellrunning et effectué quelques longs week-ends en Italie pour m'amuser sur leurs courses de skyrunning. Depuis 2011 j'habite en Provence et j'ai découvert le trail à la Française, sport qui me plaît bien aussi ! Si je devais retenir

deux résultats depuis mon arrivée dans l'hexagone ce serait ma victoire au Grand trail des Templiers 2011 et
à la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag 2012.

à

Préférences trail et État d'esprit

à

Dans le trail j'aime le fait de passer du temps dehors, de découvrir des nouveaux endroits, la nature, de bien respirer, de quasiment toujours rentrer d'une sortie satisfait et avec de nouvelles idées. J'ai une préférence pour les parcours les plus montagneux et les plus techniques. S'il y a un peu d'escalade, des chaines et des cordes tant mieux, mais en même temps j'apprécie de varier mes courses afin de voir de nouvelles choses. Je suis donc ouvert à tester tous les terrains et très content de courir et m'entraîner sur les beaux sentiers rocheux et secs en Provence, même si, avec mes origines dans le nord ouest de l'Angleterre je m'amuse pas mal aussi dans une grosse boue bien humide et glissante. Mais ne pas avoir tous les jours de la boue à enlever des chaussures, c'est pas mal quand même !

Au départ d'une course aujourd'hui je suis plutôt détendu, ce qui n'était pas forcément toujours le cas quand je participais à mes premières compétitions régionales à un jeune âge, j'ai mûri depuis ! D'une façon générale je pense que le plaisir est la chose la plus importante dans la vie et qu'il peut venir de pleins de choses. En course à pied c'est le plus souvent des belles sorties ou des réussites en compétition. Pour atteindre ses objectifs et gagner des courses, il faut d'abord vraiment le vouloir et en même temps rester tranquille avec soi-même, c'est à dire bien gérer l'équilibre entre plaisir et compétition.

à

Janvier 2013 mai 2014 une période plus difficile

à

Début 2013 j'ai commencé à sentir une faiblesse à la jambe droite. Les symptômes sont bizarres ! Je n'ai aucune douleur, j'ai simplement les quadriceps de la cuisse droite qui contractent trop, des tensions et ensuite une fatigue et lourdeur de cette jambe. C'est un peu comme si quelqu'un appuie dessus quand je cours. Au début je devais courir une heure pour réveiller ces symptômes, mais progressivement je les ai ressentis de plus en plus tôt et actuellement ils sont quasi immédiats.

Depuis 15 mois, j'ai toujours le même problème et toujours pas de solution ni de certitude sur son origine. J'ai consulté beaucoup de médecins, kinés, ost  os, spécialistes et à ce jour personne n'a pu m'aider. Il a été longtemps pensé que j'avais un problème vasculaire et que l'artère iliaque était comprimée et ne fournissait pas assez de sang aux muscles des quadriceps. De nombreux examens ont écarté à 99% ce diagnostic. Aujourd'hui on suppose qu'il s'agit d'un nerf coincé, au niveau de ses racines dans le dos, cependant je n'ai aucun problème apparent avec mon dos et les scanners n'exposent pas de problème majeur à ce niveau non plus. Je viens de faire deux infiltrations lombaires avec comme but de décoincer ce nerf, sans résultat trop positif. Il semblerait que le problème neurologique soit ailleurs, mais pour trouver l'endroit o  ¹ le nerf pourrait être pincé ce n'est malheureusement pas évident. Pas un cas médical trop commun apparemment ! Bref, je n'en suis pas encore sorti de cette galère !

  

En manque de trail

  

Cette période sans course n'a pas été toujours facile. Ce n'est pas la compétition qui me manque le plus, c'est la simple action de courir librement sur les trails que je regrette de ne plus pouvoir pratiquer. Certes, je peux toujours aller courir ou faire un peu de vélo, mais ce n'est pas pareil quand une jambe a la grosse pêche et que l'autre refuse de rebondir normalement. C'est cette heure de à« yoga quotidien à» qui me manque. Mes entraînements étaient mon temps de réflexion, de paix, de silence. Toutes mes bonnes idées viennent quand je cours.

J'aurais préféré me casser une jambe afin d'au moins savoir quoi faire et connaître le délai pour récupérer. C'est aussi difficile par exemple d'expliquer à mon fils qui m'a vu tant courir que je n'y arrive plus, mais que je ne sais pas pourquoi. Mais heureusement il est là pour m'encourager à faire des balades à vélo. Il est souvent plus motivé que moi, surtout quand il pleut !

À

Optimiste

pour

l'avenir

À

Ceci dit, je ne me plains pas tous les jours, ce ne serait pas utile. Je reconnais très bien qu'il y a beaucoup plus grave. J'ai plein de bonnes choses dans ma vie, j'en suis conscient et reconnaissant. C'est toujours possible de relativiser et par conséquence de voir le côté positif. Une jambe qui coince ne va normalement pas me tuer, donc il faut que je profite du reste de ma vie. J'ai passé plus de temps avec mes enfants les dimanches matins, davantage dessin et cuisin. Ma famille et de nombreux amis me soutiennent pendant cette période un peu frustrante. Avec mon épouse nous nous sommes récemment lancés dans un projet de construction d'une nouvelle maison, ce qui m'occupe bien ! J'ai aussi un travail motivant dans une entreprise sur les énergies du futur. Bref je ne m'ennuie pas du tout. J'ai aussi à m'adapter à vivre sans la course à pied, dans la mesure où cela ne dure pas trop longtemps ! Sur ce point, je suis aussi très optimiste : mon handicap va partir j'en suis sûr, et ce jour là j'aurai accumulé une bonne réserve d'énergie et la motivation pour courir à nouveau partout en montagne !

À

<https://www.facebook.com/salomonrunning>

À

Crédit

photos

Robert

Goin

