

Ce coach vélo santé nous emmène vraiment dans des univers totalement différents... On sort de nos rails pour tenter des expériences étonnantes !!!

Si on m'avait dit qu'un jour je danserais avec mes copines devant une centaine de personnes, ça m'aurait fait sourire... je n'y aurais pas cru une seconde ! Mais bon, ça y est, c'est fait !!! Et on a bien rigolé !!

Il y a quelques jours, Jean nous a envoyé un mail : « Qui veut tester le vélo sur piste ? C'est accessible à tous, il suffit de savoir appuyer sur les pédales ! » Ah oui ? bon alors pourquoi pas ? Confiance absolue en notre coach, je m'inscris les yeux fermés.

C'était ce soir au palais des sports !!! Après une déambulation dans des « dédales labyrinthiques », j'émerge du sous-sol et me retrouve au milieu de la piste. Et là, je me dis : « Mais pourquoi j'ai dit oui ??!! Elles sont où mes copines ? ».

C'est impressionnant ! Des vélos, des cyclistes, des cyclistes, des vélos et tout autour ça tourne et ça tourne.... Le bruit de la piste rythme les tours qui défilent de plus en plus vite.... A m'en donner le tournis.

Je retrouve Catherine... c'est rassurant, on est dans le même état toutes les deux, c'est-à-dire les yeux grands ouverts et wouaouhhhhh !!!!! Allez, on sera trois ce soir, Romain se joint à nous.

Non seulement on va nous prêter des vélos, mais en plus des casques puisque nous avons tous les trois oublié les nôtres. Ah ben bravo !!!!! Dire qu'à chaque sortie on nous rappelle l'importance de rouler en sécurité - vélo révisé, gilet jaune, casque, lumières pour les sorties nocturnes ;-) !!!

Allez, en piste... expression adéquate !!!

Se retrouver sur un vélo qui ne pédale qu'en avant et qui n'a pas de freins est très déstabilisant. Pour se l'approprier on essaie déjà sur le « parking ». Ensuite, Benoît nous coache pour nos premiers tours de roues sur la vraie piste.

On reste d'abord tout au bord. Notre objectif est de rouler, de tester différents rythmes de pédalage et de freiner pour nous arrêter à côté de Benoît et Jean qui nous couvent du regard. Freiner sans freins... sachant que nos pieds touchent à peine le sol.... Aïe aïe aïe !!! Ralentir le pédalage, maintenir une pression au niveau des pédales... je voudrais pédaler en arrière pour ralentir l'engin mais ça ne marche pas !!!!

Bon, après quelques tours, on pense avoir compris et on n'a encore écrasé personne. C'est encourageant. Finalement, ce premier exercice nous convient très bien : s'arrêter à chaque tour nous permet de nous masser les mains. Nous nous cramponnons tellement au guidon que nous en avons les doigts engourdis !!

Deuxième étape : prendre un peu plus de vitesse puisque c'est ce qui va nous assurer de mieux adhérer à la piste et, lorsqu'on se sent prêts, partir sur la « Côte d'Azur ». Sur cette partie-là, on commence à ressentir l'effet des virages.

Faire confiance au vélo, ne pas se pencher, pédaler, prendre de la vitesse encore et encore.... Et lorsqu'on se sent prêts à franchir une étape supplémentaire, dans une ligne droite, monter un petit peu plus haut sur la ligne noire et redescendre sur la Côte avant le virage.

Impressionnant !!! L'ombre des cyclistes aguerris qui nous survole de temps en temps, leur vitesse étourdissante lorsqu'ils nous doublent, le bruit des roues sur le bois.... Waouhhh, je me concentre sur ma roue : « Je te fais confiance, tu ne glisses pas hein ??!!! Je compte sur toi ! »

Si j'ai bien tout compris, plus on veut monter, plus il faut aller vite.... Mais plus on va vite, plus ça fait peur !!! J'ai la sensation d'être en alerte maximale : je regarde où je vais (en suppliant ce vélo de bien aller là où je veux), j'ai l'oreille tendue vers ceux qui arrivent derrière moi (ooohhh pourvu qu'ils me voient et m'évitent.... Mais oui, ce sont des « pros » eux !), j'ai toujours les doigts incrustés dans le guidon. Impressionnant !!!

Quelle expérience !!! Je n'étais pas toujours très rassurée, je sentais bien que je ne maîtrisais pas tout (impossible par exemple pour moi de tourner la tête pour voir si quelqu'un arrivait !!!) mais je suis ravie d'avoir pu essayer !!! Je suis ressortie de là, excitée comme une gamine.

Et, au-delà de « l'exploit sportif », il y avait au fond de moi, un sentiment de victoire d'avoir osé l'inconnu et dépassé mes appréhensions. Merci à toute l'équipe du CVS de nous donner cette chance là... ça nous rend plus fortes !!!