

Reprise poussive

jeudi 26 août 2021, par [Paul Jeanzé](#)

Reprise poussive

Deux jours durant, je broyai du noir : le ciel m'était tombé sur la tête, au sens propre comme au sens figuré ; drôle de façon de fêter Pâques... Dès le lundi, j'appelai à l'aide Monsieur Gontran afin qu'il suppléât à mon absence au magasin. « Bien entendu mon garçon ! Mais sache également que cela sera la dernière fois que tu pourras compter sur moi ; je pars m'installer au bord de mer. Tu vas vraiment être le seul maître à bord à partir de maintenant ! » Après ce coup de téléphone, j'eus besoin d'une semaine avant de pouvoir marcher normalement, une semaine au cours de laquelle je ne quittai pas la maison ; comme si j'avais besoin de me sentir en sécurité dans ma petite longère après ma chute sous l'orage et l'annonce du départ de mon bienfaiteur.

Passé cette semaine de convalescence, je repris progressivement le travail. Monsieur Gontran m'avait laissé un petit mot en me souhaitant bonne chance pour la suite tout en m'indiquant sa nouvelle adresse. En regardant respectivement le petit carton recouvert des empreintes graisseuses de Monsieur Gontran puis mon assistant réceptionner les livraisons, je repensai à mon premier jour de travail dans le magasin. À combien de temps cela pouvait-il remonter maintenant ? Trois ans, quatre ans, cinq ans ? Je ne m'en souvenais plus très bien. Cela me semblait hier ; cela me semblait une éternité... Pour la première fois, je réalisai combien le magasin ne ressemblait plus au fourbi que j'avais connu lors de ma première visite : j'avais refait entièrement les peintures ; tout était parfaitement agencé sur des étagères et surtout, l'odeur de cigarette avait disparu. Je pris tout à coup conscience que Monsieur Gontran, qui avait été le principal témoin de tous ces changements, ne m'avait jamais fait la moindre remarque à ce sujet. Je ne pouvais que le remercier de m'avoir laissé autant de liberté alors que peut-être il lui avait été difficile de voir le magasin changer de visage au fil des années. J'eus alors envie de l'appeler pour lui poser la question, et peut-être aussi pour m'excuser de n'avoir pas été assez prévenant à son encounter. Au moment où j'allais décrocher le téléphone, je renonçai. Peut-être était-ce mieux que cela se terminât ainsi. Même si j'avais un peu de mal à l'admettre, même si cela me rendait triste, il était certainement temps, pour lui comme pour moi, que nous tournions tous les deux la page.

Deux semaines après ma chute, je ne ressentais plus aucune douleur et j'entrepris de réparer amoureusement mon vélo dans mon atelier. J'étais d'ailleurs en train de terminer sa remise en l'état quand Aurélie, arborant un large sourire, m'apporta son propre vélo à réviser. Alors qu'elle me demandait des nouvelles de ma santé, je songeai à ses visites régulières au cours desquelles elle flânait dans le magasin tout en me posant de nombreuses questions sur mon travail. À plusieurs reprises, elle m'avait proposé que nous roulions ensemble : « Je peux passer au magasin au moment de la fermeture et nous pourrions faire un bout de route tous les deux, qu'en penses-tu ? » J'avais toujours trouvé une bonne excuse pour décliner son invitation. Mais avais-je vraiment conscience qu'il s'agissait d'une invitation ? Certainement, mais je n'étais pas franchement pressé de répondre par l'affirmative tant j'appréciais ma vie de célibataire depuis ma rupture avec Marlène. D'ailleurs, il était extrêmement rare que la solitude me pesât et un simple coup de téléphone à Manu suffisait à me faire oublier en un clin d'œil mes états d'âme passagers. De toute façon, après trois semaines complètes sans faire de vélo, j'avais de nouveau des fourmis dans les jambes et les prochaines échéances, les championnats départementaux et régionaux, se profilaient déjà à l'horizon.

Pour ma course de reprise, je me classai en milieu de peloton. Les sensations n'étaient pas mauvaises, mais je ne me sentis pas aussi incisif qu'en début de saison. Je ne m'en inquiétai pas outre mesure et je mis cela sur le compte de ma chute et de mon arrêt forcé. Il était normal que je manque de rythme. Dès la prochaine course, sans doute me sentirais-je plus à mon aise. Il n'en fut rien. Sur un circuit pourtant favorable, avec une belle difficulté en milieu de parcours, je fus même un temps relégué dans un groupe d'attardés et je revis le peloton principal au dernier tour seulement parce qu'il avait abdicqué : pendant que je bataillais à l'arrière, un groupe de cinq était parti se disputer la victoire, loin devant. Je commençai à gamberger, tout en me rendant compte que je devais me forcer pour aller rouler le soir. Il n'était peut-être pas si facile que cela de revenir rapidement à son meilleur niveau.

Vers la fin du mois de mai, lors du championnat départemental, je fis illusion en prenant part à l'échappée. Hélas, sur un parcours plat, nous fûmes logiquement repris à cinq kilomètres de l'arrivée et la course se termina par un sprint que je ne disputai même pas. Quant au championnat régional qui eut lieu quinze jours plus tard, le niveau était tellement relevé que je lâchai prise dès la première difficulté ; j'avais de nouveau la désagréable impression de subir les événements sans que je ne puisse rien y faire. L'été approchait et j'étais très loin d'avoir obtenu les résultats escomptés.

Ce fut Manu, à l'occasion d'un long entretien téléphonique, qui remonta un moral bien en berne : « Tu sais Frédo, cela fait bien longtemps que je ne fais plus de sport à haute dose, mais à l'époque où je pratiquais le ski de fond en club, notre entraîneur insistait pour que nous privilégiions des entraînements courts et intenses. Il nous disait que c'était bien joli d'être capable de skier pendant deux heures, mais qu'il fallait également que nous apprenions à mettre de l'intensité dans nos efforts et à encaisser les changements de rythme. La clef, nous disait-il, c'est le *fractionné* ! Par exemple, trente secondes à fond et une minute de retour au calme, et tu recommences, pendant dix, quinze ou vingt fois. Pas besoin de faire ça pendant des heures ; une séance de trente à quarante-cinq minutes tous les jours en variant les exercices et vous allez voir comment vous allez progresser ! Il n'avait pas tort ; c'était diablement efficace ! Et puis cela évitait de tomber dans la routine d'un entraînement où il se passait un peu toujours la même chose. Tu devrais pouvoir appliquer cette méthode au vélo, tu ne crois pas ? Et ce n'est pas tout ! J'ai encore mieux pour t'aider à reprendre du poil de la bête : j'ai un cousin qui a une ferme dans le nord, quand je dis « dans le nord », c'est par rapport à Fontperdu évidemment ! Pour toi, c'est pas mal au sud, dans un joli petit coin de montagne : presque pas de voitures et des routes magnifiques pour pratiquer le cyclisme. Je vais aller chez lui vers la fin du mois de juillet. Si tu venais me tenir compagnie ? On pourrait non seulement passer du bon temps ensemble, mais cela te permettrait aussi de changer d'air et de t'entraîner sans vraiment t'en rendre compte. Qu'en penses-tu ? Surtout que cela fait un bon moment que l'on sait pas vu ! »