

Comment se dépasser

Je me souviens d'une de mes premières courses cyclistes, j'avais l'habitude que ce soit à l'entraînement ou des courses classiques de faire 100Km sur le plat. Mais j'adorai la montagne pour sa beauté et l'impression pour le cycliste de gravir un obstacle incroyable. Je ne sais pas ce qui s'est passé dans mon esprit lorsque j'ai accepté ce défi de 200Km avec 4 cols et l'arrivée au sommet légendaire de l'Alpe d'Huez. En fait, peut-être que je le sais. Les grands cyclistes m'avaient fait rêver avec ce col, je voulais connaître ce qu'il ressentait en pleine ascension et avec ces 21 virages célèbres. Mais physiquement je n'étais pas prêt, pour faire ce genre de course il faut s'entraîner en altitude, s'habituer au manque d'oxygène, etc. Moi, parisien de naissance, il m'aurait fallu un long stage, mais je n'avais pas le temps, ni les moyens financiers pour le faire. Je me suis inscrit juste pour le rêve, pour le symbole? J'étais conscient que je n'y allais pas pour faire une bonne place, car je ne savais même pas si je pouvais aller jusqu'au bout de la course, le nombre d'abandons est énorme dans ce genre d'épreuve. J'ai pris le départ prudemment, c'était en été la chaleur était intense, la déshydratation nous guettait. Effectivement, après 175 Km et 3 cols, je suis arrivé au pied de l'alpe d'Huez, mais dans quel état? j'étais totalement épuisé, mon premier regard se porte sur des cyclistes qui avaient abandonné, c'est très dur de regarder l'échec?, c'est tentant de faire la même chose? Les premiers coups de pédale sur la première pente étaient indescriptibles de souffrance, les jambes me brûlaient, physiquement j'étais vidé, la boisson sucrée ne passait plus, c'est ce qui se passe en cas de saturation de sucre. Honnêtement, je ne sais pas comment j'ai appuyé sur les pédales avec la douleur que j'avais aux jambes et un sentiment de faiblesse dans tout l'organisme. À un moment je tourne la tête et je vois une spectatrice, assise sur le bas-côté sur une chaise longue avec une glacière en train de manger confortablement, c'est à ce moment que tout peut basculer et que les pensées négatives surgissent: « Mais qu'est ce que je fais là ? ». La différence entre le succès et l'échec est bien l'auto-suggestion !! si une phrase ne me vient pas à l'esprit en me la répétant tout au long de l'ascension, j'aurai décroché c'est certain. Cette phrase est celle-ci : « J'irai jusqu'au bout ! ». L'auto-suggestion si la motivation l'accompagne peut soulever des montagnes. Je suis arrivé tout en haut, ma famille m'attendait, je n'ai pas pu descendre de vélo, puisque je suis tombé sur le côté en arrivant, plus de force de décrocher la chaussure de ma pédale. Je suis absolument incapable de vous dire comment j'y suis arrivé, logiquement j'aurai dû abandonner quand le corps ne suit plus, il ne reste que la tête, c'est elle qui a soutenu l'effort jusqu'en haut et non mon corps. Malgré les dizaines de courses participées, si je me souviens autant de celle-ci et des détails, c'est à cause de la satisfaction indescriptible d'être arrivée en haut. Pourquoi? Je ne me suis pas battu contre les autres, je me suis battu contre moi-même. Gagner n'a pas d'importance, on part tous avec un handicap plus ou moins important, l'essentiel est d'être satisfait de soi-même, d'avoir le sentiment d'avoir été au-delà de ses possibilités. L'état d'esprit d'un sportif doit être la même dans la vie de tous les jours, l'essentiel n'est pas d'être le meilleur, de se battre contre la concurrence, c'est d'être satisfait de soi-même. A partir de là, votre vie sera remplie de satisfaction. Faites en sorte de donner le meilleur de vous-même et la vie vous le rendra.

Au sujet de l'auteur

Eric Cordier Développement personnel et astrologie: <http://www.astrologie-gratuite.org>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>