

La 9e édition du Trail du Vignoble Nantais a remporté un vif succès !

Toutes les conditions étaient réunies pour faire de ce TVN un excellent cru 2016 !



Tout d'abord dans le choix des parcours de course. Samuel et ses amis coureurs de l'AMA Cugand ont relevé le « Défi des Vins » : deux épreuves de course à pied au cœur du vignoble nantais. La première, le samedi en nocturne. Un parcours en étoile, avec trois boucles différentes : chemins escarpés, parfois sauts d'obstacles, de fossés, traversées de ponts, foulées dans l'eau et dans la boue. Autant d'obstacles à franchir, dans le froid hivernal.



Le départ est donné à 20h00. Ils s'engagent tous dans la course, avec conviction et bonne humeur. Même munis de leur lampe frontale, la chute n'est pas toujours très loin, faute de bonne visibilité. Ils jouent parfois les équilibristes !



A 22 h 15 environ, ils franchiront tous la ligne d'arrivée, avec une moyenne de 9,6 km/h et pratiquement tous groupés, leur coach Yvonnick parmi eux.

L'un des coéquipiers de Samuel a souffert de maux de ventre, un autre a fait une chute, mais tous deux ont tenu bon et fini la course. En revanche, Rodolphe prendra la sage décision de ne pas poursuivre le lendemain. Relever un défi ne veut pas dire se mettre en danger inutilement. Quant à Anthony, il finira la course du lendemain avec un genou bien enflé.



Bilan de la première course : un effort modéré pour être au rendez-vous le lendemain et affronter les 24,2 km. L'équipe se retrouve au milieu du classement général. Pas si mal ! Contents de leurs performances, chacun rentre chez soi pour un repos bien mérité et un

sommeil réparateur.

Pour Samuel, « des courbatures aux épaules et aux avant-bras. Rien de plus ! » Il est 23 h 30 : il faut s'alimenter et boire beaucoup d'eau gazeuse. Un bon massage pour terminer et au lit ! Mais avant, il regarde les photos prises par son épouse. Certainement une façon de s'assurer qu'il n'était pas dans un rêve ! Et aussi un grand

moment de partage avec sa femme Séverine, toujours présente à ses côtés, dans tous les moments de la vie.

Le lendemain, c'est reparti ! Covoiturage jusqu'au départ de la course. D'autres coureurs du club viennent grossir les rangs. Le temps est loin d'être clément. Il fait froid (3°C seulement) mais, par chance, la pluie ne s'est pas invitée ! Ils sont tous bien couverts, portant une nouvelle fois haut les couleurs de l'association avec leurs maillots bleus et blancs. La bonne humeur est toujours au rendez-vous.

Le départ est donné à 10 h 30. C'est parti pour 24,2 km ! Les premiers 14 km se passent à merveille, avec une moyenne de 10,5 km/h. Ils sont tous dans la course, motivés plus que jamais.

La deuxième partie de la course est plus éprouvante avec un dénivelé plus important. La fatigue commence à se faire sentir. Mais ils maintiennent le cap, se serrent les coudes et franchissent tous l'arrivée. Aucune défection !



Samuel sera classé 161e sur 344 participants, dont 102 abandons.

Il est allé au bout de son défi. Mais pour y arriver, il s'y est longuement préparé.

Son projet, il l'a d'abord construit en famille. Sans bonne communication, sans soutien familial, tout peut se transformer en traversée du désert, avec l'échec comme seule récompense. Alors que lorsque la cellule familiale est solide, et l'entourage bienveillant, on est prêt à relever tous les défis du monde ! En un mot, Vivre !

Il a donc pris conseil auprès d'un médecin du sport qui l'a guidé dans sa préparation et sur l'après-course. Même si son souhait le plus cher est « d'être comme tout le monde », « quand on est polyposé », comme il le rappelle, « on ne se lance pas à la légère dans un tel défi ! Le but, c'est de se surpasser, pas de se mettre en danger ».

Juste avant la course, Samuel se couvre d'une poche-poubelle, pour ne pas avoir froid. « Froid au ventre, ce serait fatal : au lit direct ! ». Sans oublier un passage aux toilettes pour ne pas être gêné durant la course. Son équipement : un sac à eau d'1,5 litre, des gels énergie, des gâteaux sport. « Il faut tenir. Polyposés, notre « carburateur » est déréglé ». Il faut éviter d'être en hypoglycémie et le manque d'eau lui serait fatal. Suite à ses différentes opérations (colectomie totale, DPC), la survenue d'une tumeur desmoïde qui a nécessité un traitement médicamenteux très agressif, (arrêté depuis 2 ans), l'arrêt récent de l'une des fonctions du pancréas (fonction enzymatique), Samuel, comme tout « polyposé », est en carence permanente : il ne conserve que très peu les liquides, ne fixe pas les aliments. Il doit donc tout prévoir : « La digestion est très rapide et, sans « carburant », il n'est plus possible d'avancer ».

C'est une vigilance de tous les instants. « Lors de la course, il faut savoir anticiper ses besoins : boire toutes les 10 mn et manger tous les 5 ou 6 km ». Son programme « énergétique », il le détermine au cours de ses entraînements : « Lors de mes préparations, je dois m'alimenter correctement et ne jamais partir sans gel (ou gâteau sport) et sans eau, au risque de me retrouver aux Urgences (dixit mon médecin du sport) ! Mon programme : Deux bonnes tartines de chocolat fondant « polyposé, mais gourmand ! » avant de partir. Je cours 4 fois par semaine à raison de 3 séances d'1h30 et d'une sortie de 20 à 25 km, voire plus ! ».



S'hydrater tout au long de la journée est une condition sine qua non pour pouvoir suivre ses plans d'entraînement : « *La course à pied impose de malmener ses tendons et de solliciter particulièrement ses muscles, tous composés d'eau. D'où une hydratation importante pour soutenir son corps. Il faut également surveiller son poids.* »

La course terminée, il faut s'alimenter (un bout de gâteau sport au fond de ses poches !) et s'hydrater de suite. De retour à la maison, on monte sur la balance : 1,5 à 2 kg en moins. « *Il faut les reprendre dans les trois jours qui suivent la course.* »

Samuel l'a bien compris : « Faire du sport, oui, mais pas à n'importe quel prix ! ».

Quand on est atteint d'une **Polypose Familiale**, il faut apprendre à se prendre en charge, à être à l'écoute permanente de son corps, à s'entourer pour ne pas être seul. On ne le rappellera jamais assez : « Mieux vaut prévenir que guérir ! » : un suivi régulier est la clé du maintien de sa santé. Il est primordial de respecter son parcours de soins, la fréquence de ses examens et ne jamais arrêter son suivi... sinon c'est un cancer assuré ! Ca fait froid dans le dos, mais c'est la dure réalité.

C'est une surveillance à vie, qui peut parfois être contraignante, mais qui nous maintient en vie, nous stimule et nous donne envie de toujours repousser nos limites, parfois au-delà de toute espérance.

Alors, malades, oui, nous le sommes ; mais acteurs de notre vie, nous le sommes aussi !

Pour conclure, nous remercions les coureurs de l'AMA Cugand : Peggy, Nadège, Nicolas, Sylvie, Fred, Virginie, Rodolphe, Anthony, Fabienne, Patrick, Patricia, Damien, Denis qui ont endossé les maillots aux couleurs de l'association **Polyposes Familiales - AptePf** pour faire connaître notre maladie au grand public et ont accompagné Samuel tout au long de cette course. Tout autant pour sa femme Séverine et ses filles, qui l'ont soutenu et sont allées

l'encourager aux bords des chemins et qui nous ont permis de suivre cette course grâce aux photos prises tout au long du parcours.



Nous leur donnons tous rendez-vous l'année prochaine, s'ils le veulent bien ! Et encore bravo à toutes et à tous pour cet exploit !

Merci à Samuel pour m'avoir accordé une interview, à Séverine, Nicolas et Damien pour m'avoir transmis les photos qui viennent compléter le récit de cet événement et à Nicolas pour la vidéo qu'il a réalisée pour retracer le TVN 2016 en images.

Et à vous, chères lectrices, chers lecteurs, un grand merci pour les avoir suivis sur notre page Facebook ! Si vous aimez cet article, n'hésitez pas à le partager et à en parler autour de vous. Un témoignage de votre solidarité pour faire connaître les **Polyposes Familiales** au plus grand nombre.

A très bientôt. Muriel
le 08 mars 2016



Retrouvez toute notre actualité sur notre site :
<http://www.polyposes-familiales.fr>