

# Gare aux chutes!

## La chute

Vous commencez à prendre de l'assurance. Vos foulées deviennent plus sûres et vous n'avez plus besoin d'être aussi concentré. Vous avez le niveau maintenant, vous vous permettez



même de trotter, comme moi. Et puis soudain, en plein solo de **David Gilmour**, l'horizon bascule en une fraction de seconde.

Mon pied vient de buter sur une racine. Je me retrouve à l'horizontale, la tête à 10 cm d'un gros bloc de granit.

Premières sensations et checkup : je gémis, j'ai une grosse douleur à la main et à l'avant-bras ; je saigne. Je me relève difficilement: mon genou gauche est douloureux mais fonctionne encore. M..., où est ma montre? ouf, je la retrouve, bracelet cassé dans un buisson situé dans la trajectoire de la chute.

Mon avant bras aussi est déchiré assez profondément, sur plusieurs centimètres : J'ai le pouce très douloureux. Je vérifie si j'ai toujours mes clés et mon téléphone. Ok c'est bon.

Je m'imagine une seconde arriver devant la porte et me rendre compte avec horreur que j'ai perdu mes clés (être obligé de me refaire le parcours complet et en sang...)

Il me reste environ 1 heure avant d'arriver à la maison et je n'ai pas le choix, faut repartir, aucun hélicoptère d'un ami à l'horizon. Je serre les dents et reprends la marche ( plus rapide du tout), avec de nouvelles douleurs qui surgissent au

fur et à mesure que je me refroidis. Il est temps d'arriver car le moral en a pris un coup en même temps que mon amour-propre...

**J'ai remarqué que je suis beaucoup plus attentif, allez savoir pourquoi...**

**Qu'aurait-il fallu prévoir?**



Prévoir que l'on peut tomber aurait été un bon début. Personnellement, je n'y avais jamais pensé. Et puis bon, ça m'est déjà arrivé et je n'en suis pas mort! il faut dire qu'il y a très longtemps et qu'à l'époque j'étais beaucoup plus jeune. Aujourd'hui que je suis un sénior (le nouveau nom pour « vieux ») la sanction n'est plus du tout la même. Il est plus difficile de s'en remettre. Alors autant éviter et se méfier et ce, à chaque foulée. Sinon? peut-être des gants solides pour éviter les steaks.