

Le long chemin vers la santé et le bonheur

Par Regan Arendse, FRCP, Ph. D.

Mes priorités et ma vision de la vie ont changé de façon radicale au cours des mois qui ont précédé mon 50^e anniversaire de naissance. Non seulement cette date charnière était quelque peu intimidante, mais la mort soudaine d'un ami proche à un âge similaire après une crise cardiaque m'a poussé à revoir la direction que prenait ma vie très occupée de rhumatologue en milieu communautaire. J'ai réalisé que si je ne changeais pas radicalement de mode de vie, je réduirais considérablement mes chances de passer les dernières décennies de ma vie en bonne santé.

Encouragé par ma femme Germaine, j'ai commencé à faire une activité physique que je préconisais souvent auprès de mes patients : le vélo, pour un bon cardio sans solliciter les genoux. Ainsi, après avoir acheté un vélo d'occasion au magasin près de chez moi, j'ai rejoint un club de cyclisme local qui m'a enseigné toutes les bases de la conduite sûre et responsable sur la route et dans la circulation, avec un groupe de cyclistes aux âges et objectifs similaires. Germaine a rejoint le club un an plus tard, et nous avons bien progressé tous les deux : des difficiles trajets de 30 km, nous sommes parvenus à réussir à faire confortablement 100 km en une journée.

Un an plus tard, notre club de cyclisme nous a fait découvrir une discipline unique appelée le « randonneuring », qui consiste à augmenter progressivement la distance parcourue lors d'un événement, en commençant à 200 km jusqu'à atteindre la distance incroyable de 1 200 km. Au cours des trois années de la pandémie de COVID-19, nous avons allongé nos parcours et, en 2022, nous avons effectué une série de randonnées sur des distances de 200 km, 300 km, 400 km, 600 km, 1 000 km et finalement 1 200 km, réalisées à chaque fois dans les temps. Chaque distance parcourue était un défi, pendant lequel nous avons appris à utiliser notre équipement cycliste sur de longues distances, à surmonter mentalement nos craintes et nos insécurités à l'idée de rouler pendant de si longues périodes ou, enfin, à entraîner notre corps, en particulier les points de contact les plus sensibles, pour résister aux exigences de l'effort physique requis.

Notre objectif en 2023 est de participer à la plus prestigieuse des épreuves de randonnée, le Paris-Brest-Paris (PBP). Cette épreuve couvre une distance de 1 200 km de la ville de Paris à la côte ouest de la France, avec un dénivelé de 11 000 m à



Les D^{rs} Regan et Germaine Arendse

travers les collines de la Bretagne. Accompagnés qu'un groupe de 8 000 cyclistes du monde entier, nous tenterons de relever ce défi de randonnée dans le délai imparti de 90 heures.

Nous avons l'intention de documenter notre préparation et notre participation au PBP, en produisant des vidéos sur YouTube afin d'aider et d'inspirer d'autres personnes ayant l'intention d'opérer un changement significatif dans leur vie. Nous pensons que si nous avons réussi à passer du statut « d'accros du canapé » à celui d'athlètes d'endurance en seulement cinq ans, tout le monde peut le faire. Jetez un coup d'œil aux vidéos les plus populaires que nous avons publiées sur YouTube et qui fournissent des conseils, étape par étape, sur comment commencer et réussir le randonneuring. Notre chaîne YouTube est disponible à l'adresse suivante : www.youtube.com/@reganarendse6157

Croisons-nous les doigts pour que tous les cyclistes de longue distance participant aux différentes épreuves de randonnées dans le monde soient en sécurité et connaissent le succès cette année.

*Regan Arendse, FRCP, Ph. D.
Professeur adjoint de clinique
Université de la Saskatchewan
Saskatoon (Saskatchewan)*