



Road trip d'une Rééducation



L'opération

C'est lorsque l'on n'a plus la capacité d'utiliser ses genoux que l'on se rend compte de leur utilité! Les premières heures et nuits ont été douloureuses puisqu'il m'était impossible de fléchir les jambes et de me tenir en équilibre debout sans appuis.

Jour 0 →



Les premiers pas..!

Les béquilles ont vite remplacé le fauteuil roulant, qui a été mon moyen de transport uniquement pendant 3 jours. J'ai ensuite mis de côté une béquille avant de mettre au placard et de retrouver la marche au bout d'une semaine.

J+3 →



Le Tour de France!

Je suis ainsi montée sur le vélo pour poursuivre ma rééducation 7 jours après l'opération. Mais le saviez vous ? Le TDF 2024 passe à Nice le week-end du 20 & 21 juillet, coïncidence ? Je ne pense pas!

J+7 →



Le contrôle technique.

Le premier check up médical a eu lieu 11 jours après l'opération. Les images sont bonnes et le chirurgien satisfait du résultat. Depuis je passe au contrôle technique tous les 15 jours pour s'assurer que tout est ok pour la suite du voyage..

J+11 →



Les essentiels au voyage



Un vélo

Essentiel dans ma rééducation, l'achat d'un vélo d'intérieur à résistance à air, était nécessaire pour mes séances de cardio, de vitesse et de récupération.



Des poches de glaces

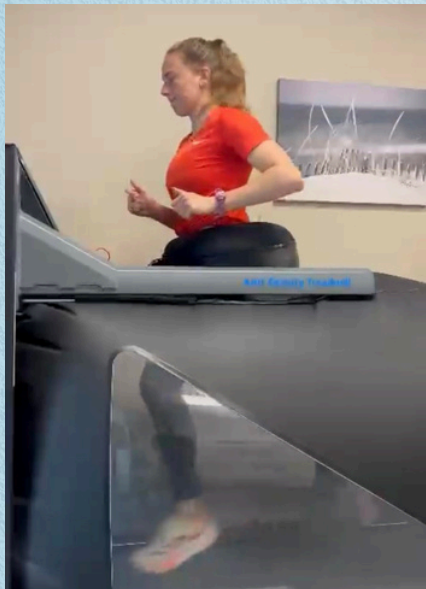
La glace est mon indispensable après chaque séance, mais aussi le matin et le soir pour diminuer l'épanchement et les gonflements suite à l'opération et aux contraintes des entraînements.



Du soleil dans la tête

Du soleil et des pensées positives à longueur de journée pour relever ce défi ☀️





LE TAPIS ANTI-GRAVITÉ

Ce tapis de course, nommé Alter G, permet de réduire notre poids du corps jusqu'à 80% en isolant nos jambes dans une enceinte étanche. J'ai ainsi pu reprendre la course en situation de microgravité tout en gardant la mécanique de la course.



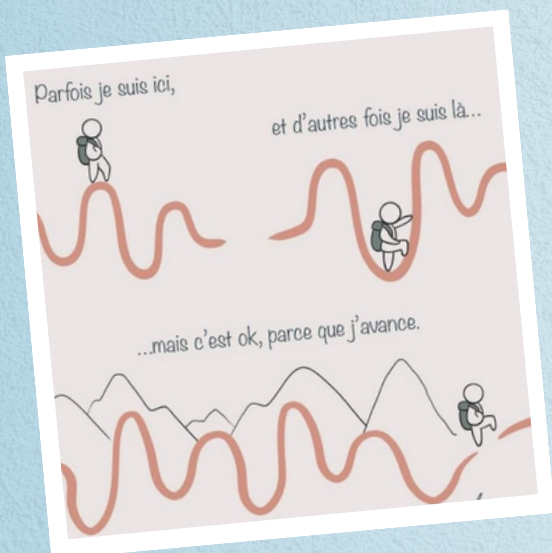
LES PREMIÈRES FOULÉES

Maintenue par un harnais, pour garder l'équilibre, c'est lors des séances de kiné que j'ai effectué mes premières petites foulées, et cette fois-ci avec tout mon poids du corps.



LE RETOUR EN COMPÈTE

Il aura fallu 6 semaines pour retrouver le chemin de la compétition. La performance est évidemment anecdotique lorsque l'on a deux séances d'entraînements dans les genoux mais pourquoi pas un peu de folie.



La prochaine étape !

L'objectif de ce mois de mai, est de reprendre au fur et à mesure toutes les disciplines de l'heptathlon. Mais, pour le moment, il est difficile de se projeter et de programmer la suite.

Ici, c'est les montagnes russes! Mes genoux décident parfois de gonfler, parfois d'être douloureux et parfois de faire comme si rien ne s'était passé! Cette réathlétisation n'est pas de tout repos, et reste pour le moins assez aléatoire puisque je ne maîtrise pas encore la langue de ces deux derniers.

Parce que difficile ne veut pas dire impossible, le challenge est certes énorme, mais pour le moment rien ne m'empêche d'y croire!

Vers l'infini et au-delà → 

La note du voyage



Pour les conditions de vol

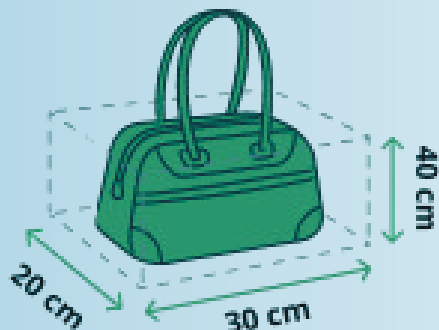
Il y a le plan de vol prédéfini puis il y a les imprévus ; jongler entre le protocole, l'aspect clinique, l'aspect du terrain, la spécificité de la discipline, l'échéance, les douleurs & les émotions provoquent des turbulences à n'en plus finir pendant cette rééducation!



Pour l'expérience

C'est dans l'épreuve que l'on se découvre le mieux ! Peu importe la finalité, je reviendrai de ce voyage riche d'enseignements, et des valises pleines de caractère.

Dans ma valise pour la saison



**T-Shirt
Coton**

ADULTE

Bleu Marine
Taille S au XXL

€
20



**Sweat
Capuche**

ADULTE

Bleu Clair
Taille S au XXL

€
40



**Bob
Coton**

ADULTE

Bleu Pâle Brut
Taille 56 & 58

€
20

Le + des p'tits supporters



**Sweat
Capuche**

ENFANT

Rouge
Taille 9-11 ans

€
25



Suivez-moi

Pour avoir des repères sur chaque compétition, retrouvez mes records sur les 7 disciplines et mon record à l'heptathlon



13s32

100M haies



RP

1m86

Saut en hauteur



13m50

Lancer de poids



24s19

200M



6m40

Saut en longueur



39m07

Lancer de javelot



2:14.51

800M



6192 pts

Record à
l'heptathlon



Team LEO
En route pour 2024

REJOIGNEZ-MOI !

