

# Petit athlète deviendra grand

**Martin Larocque**

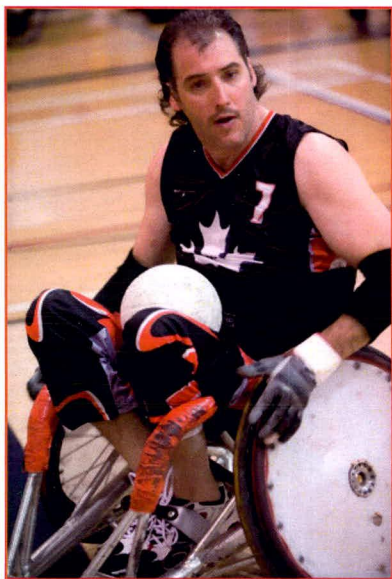


Photo : Kevin Bogetti-Smith





**Petit athlète  
deviendra grand**



# **Petit athlète deviendra grand**

**Roman**

**Martin Larocque**

Centre FORA

**Page couverture : Sophie Lapointe**

**Édition : Centre franco-ontarien de ressources  
pédagogiques**

**Le Centre FORA remercie le Secrétariat d'État, le Secrétariat national à l'alphabétisation et le ministère de l'Éducation pour son appui financier.**

**Tous droits réservés.**

**Il est interdit de reproduire en tout ou en partie le présent ouvrage, par quelque procédé que ce soit.**

**ISBN 1-895336-33-3**

## CHAPITRE



«Ma vie tout entière fut une vraie course!»

Il y a une route tracée dans la vie de chaque personne.

À deux mois de grossesse à peine, ma mère se rendait compte de mes agitations. Presque impossible à remarquer selon des médecins, cette constatation fut

vérifiée lorsque je suis né par césarienne jugée nécessaire à cause des cinq tours et demi de cordon ombilical enroulé autour de mon petit cou. J'avais tellement bougé qu'ils ont dû mettre leurs gants pour m'ouvrir la porte à la vie.

Mon petit corps, pesant six livres et huit onces, était seulement en membres car je mesurais déjà presque vingt-deux pouces. J'ai engraisé et je me suis vite développé pour devenir un très beau bébé. Je suis le premier garçon de la génération du côté de mon père et du côté de ma mère, en plus d'être le premier enfant de mes parents. C'est fort probablement de là que me vient le goût de continuer à être premier...

C'est entre huit et dix mois que je me plaisais déjà à faire rire ma mère en faisant des *push-up* sur la serviette de bain après avoir fait ma toilette. Avec habileté, je levais mon paquet de graisse de bébé sur le bout de mes orteils et sur mes mains.



«Tout un athlète» disait mon père avec fierté.

Entre deux et quatre ans, je m'amusais à pédaler jusqu'à usure complète de mes petits tricycles. Dans la cuisine et le salon de la maison, je contournais très adroitement à toute vitesse tous les meubles. Déjà, je rêvais de course.

Tout jeune, mon père m'appelait son chien de poche. Je le suivais partout. Les moteurs me fascinaient énormément. À cinq ou six ans, je conduisais les tracteurs dans les champs. J'ai développé très vite mes réflexes et mes habiletés pour tous véhicules à moteur.

Je dois ma solide constitution physique à la bonne génétique que possédaient mes parents et aussi au développement de mes muscles grâce aux travaux de la ferme.

Vers onze ou douze ans, j'ai découvert en moi, avec l'aide de mon père et de ma gardienne, des talents d'équitation de style «western». Chaque soir, au retour de l'école, mon cheval m'attendait près de la clôture. Il fallait être régulier, et nous entraîner chaque jour. «Thunder» aimait bien recevoir sa carotte après une amélioration marquée. Mon cheval bai et moi participions aux compétitions locales. Je collectionnais mes rubans de première position que je mettais avec mes trophées de hockey. Cet animal m'a beaucoup appris. Je considère la performance comme une poussée vitale qui m'invite à me dépasser.

Vers l'âge de quinze ans, mes économies ont servi à l'achat d'un trois roues tout terrain. Dès que j'avais un temps libre, je jouissais de réaliser toutes sortes de trucs d'acrobatie sur ce véhicule. Mes expériences de pirouettes m'ont amené à aller faire de la course sur une piste publique de ma ville. Avec beaucoup

de pratique, je me suis classé parmi les premiers. Il me fallait donc une autre machine plus perfectionnée. J'ai opté pour un deux roues, un *dirt bike*. Avec l'aide et l'encouragement de mon père, j'ai continué à prendre part à des compétitions, mais jamais comme je l'aurais voulu, car il y avait les études et le manque d'économies qui freinaient mon rêve.

Je rêvais de devenir cascadeur...



## CHAPITRE



Quand on est jeune, on est tellement rempli de vie, ça pète de partout. On a le goût de chanter, de crier, de sauter, et de mettre les moteurs au «boutte». On a la vie en pleine face comme un *spot light*... on ne la voit pas.

À l'adolescence, on ne se rend pas compte de la valeur de la vie. C'est un cadeau qu'on met de côté. Ce qui est important, c'est d'en profiter, de faire du bruit, et même d'en abuser. Tout ce qui est

autorité prend le bord. Au nom de la liberté, nous voulons prendre nos décisions sans consulter personne. Je cherchais mon identité dans les gros salaires et en «cognant» dur. J'ai mis mes parents et ma famille au placard, car ils me dérangaient. Ils exigeaient trop de moi, et je tenais à mon indépendance.

J'ai quitté le collège pour me lancer dans l'industrie minière en devenant foreur souterrain. Encore là, je ressentais le défi physique comme une force qui me pousse vers l'infini... C'est avec une grande détermination de vouloir apprendre un nouveau métier que j'ai vite fait de me tailler une réputation dans ces mines. Il faut beaucoup d'audace pour pénétrer les entrailles souterraines. Les dangers sont imminents, mais la virilité de mes vingt ans m'a aidé à accomplir du travail bien fait. Je manipulais très bien les foreuses de mines.

Très vite, j'ai possédé une «Z 28» bleue, une auto sport dont la performance attire, comme un aimant, les filles mais aussi les agents de police... C'est tout un art de démarrer, d'accélérer et de foncer dans mes rêves. Je conduisais ma «Trans-Am» avec autant de facilité que mon premier tricycle. La loi a cependant pris soin de m'enlever tout mon argent de poche.

Si j'avais considéré plus sérieusement mes aptitudes, je serais probablement devenu le meilleur coureur automobile d'Indianapolis.

Mais la vie en a décidé autrement le jour où j'ai fait confiance à un copain qui possédait lui aussi une auto très puissante. Je suis monté dans sa voiture pour retourner au travail. Et par un faux mouvement dans une courbe, il a perdu la maîtrise de son véhicule. La trop grande vitesse a fait déraiper la «Sunbird» sport, qui a capoté cinq fois avant de s'arrêter sur

un rocher. Ces cinq tours m'ont fait penser aux cinq tours du cordon ombilical qui me serraient le cou à ma naissance. Pour un instant, j'ai regretté de ne pas avoir été au volant. Je suis convaincu que j'aurais maîtrisé le véhicule. Le conducteur s'en est tiré avec quelques éraflures. Pour ma part, vu mes six pieds et trois pouces, ma tête a vite rejoint le rocher, et mes vertèbres cervicales sont demeurées coincées.

La ceinture de sécurité a écrasé mon poumon droit et a déchiré ma rate. Me voilà inconscient et dans un piteux état! Mon ange gardien a protégé ma vie jusqu'aux soins intensifs à quelque 800 milles de chez mes parents. Ceux-ci n'ont jamais cessé de m'aimer ou de m'accompagner malgré leurs grandes inquiétudes. La preuve en est que mon père est demeuré à mon chevet pendant près de six semaines tandis que ma mère s'occupait de la maison et des cinq autres enfants.



Cet accident a changé la direction de mon *spot light* et a donné un tout autre sens à ma vie. Cette expérience qui m'a fait frôler la mort m'a fait prendre conscience de mes valeurs les plus profondes. Ce fut un réel cauchemar. C'est là que je me suis rendu compte que *quelqu'un* exerce le contrôle sur tout. Durant les premières semaines, j'ai vécu dans un autre monde : celui des soins intensifs et de la morphine. Ma vie fut sauvée grâce aux techniques modernes et au zèle du monde médical. Il me fallait constater l'état de mon corps quadriplégique : paralysie des quatre membres.

Ce ne fut pas facile de voir mon beau corps d'athlète tout déformé. À mon insu, le rôle de mes parents et de ma famille a été primordial. Avec eux, j'ai passé à travers toutes sortes d'étapes. J'ai pris conscience de mes raisons de vivre, grâce surtout aux ondes d'amour reçues de la part d'un tas de monde.

Les traitements de tout genre exigeaient beaucoup de patience de ma part. Je suis un gars qui aime tellement faire vite! Les quatre premiers mois furent interminables. Mon système s'était accoutumé à la morphine et au démerol, et il me fallait maintenant arrêter de prendre ces médicaments.

Je ne faisais confiance à personne, surtout lorsqu'on me transférait d'un hôpital à un autre. Le secret était de vivre une chose à la fois. C'est facile à dire, mais il me fallait le vivre, c'est une toute autre affaire. Tous les sentiments se perdent dans mon esprit. Moi qui buvais à l'océan de la vie, je me suis retrouvé à remplir ma coupe aux sueurs de mon cœur. Pourtant la vie m'a tout donné. M'a tout donné ce qu'un gars peut désirer. Pourquoi la vie m'a-t-elle tout repris?

J'ai vécu dans l'ombre des ténèbres.

Il me fallait une bonne dose d'énergie pour tenter d'utiliser ce qui me restait de capacités. Mes mains toutes déformées,

incapables d'attraper mon verre d'eau ou de tourner le bouton de ma radio, faisaient monter en moi l'agressivité ou l'indifférence. La loi du moindre effort m'a tenté; pourquoi ne pas passer le reste de ma vie cloué dans un lit? Mais mon caractère fort est venu brasser ma propre dignité. En un temps record, les événements et les gens qui me visitaient m'ont fait comprendre qu'une autre naissance était possible. De nouvelles portes s'ouvraient devant moi, et c'était à moi seul de les franchir.

Pour un gars jadis en pleine santé, le monde des hôpitaux était tout nouveau pour moi. Ça fait peur de voir et d'entendre tous ces équipements pour les soins autour de son lit. J'ai vite appris à connaître le fonctionnement de mon corps, les nouveaux mots, les bons termes pour définir mes douleurs et mes besoins. À chaque nouvelle infirmière, je répétais mon histoire, et je montrais de nouveau mes manières de faire. C'était ennuyant, mais je profitais de leur savoir-faire. J'ai découvert à quel point ce métier est une véritable vocation.



## CHAPITRE



La première porte s'est ouverte sur le centre de réhabilitation Lyndhurst à Toronto qui traite les cas d'accident de la moelle épinière. C'est à cet endroit que j'ai compris que je n'étais pas seul dans cet état, et qu'il y en avait dans de pires conditions que la mienne. Et le plus important m'a été enseigné par les spécialistes du centre qui m'ont fait voir la possibilité de regagner mon indépendance. Il n'y a pas de place pour les gens qui s'apitoient sur leur sort, m'ont-ils dit. Cela

a très bien répondu à ma personnalité, il me fallait «cogner» dur.

Ma carrière de cascadeur commençait. Me nourrir, m'habiller, me lever, me coucher, me déplacer de mon fauteuil roulant à mon lit, il me fallait tout apprendre à nouveau. Chaque geste poussait mon imagination à aller plus loin. Mes mains et mes bras étaient limités. Mes jambes ne bougeaient que par spasmes, si forts parfois qu'ils me jetaient hors de mon fauteuil. À ce centre, il me fallait prendre toutes les responsabilités par moi-même. Me lever tôt, voir au fonctionnement de ma vessie et de mes intestins, faire ma toilette, descendre déjeuner et me rendre ensuite faire mes exercices physiques.

Nous étions un groupe de personnes ayant des problèmes physiques très différents, dont plusieurs jeunes hommes, quelques jeunes femmes et très peu de gens âgés. Nous formions une grande

famille. C'est ce qui m'a permis de m'identifier à un groupe.

Les physiothérapeutes me suggéraient des moyens de m'entraîner, et moi j'inventais d'autres trucs à faire pour répondre à mes besoins. Il m'a fallu refaire toute ma musculature, car j'avais perdu près de 55 livres. Ce fut tout un programme compte tenu de la longueur de mon corps. Les progrès se voyaient assez bien, mais je restais très exigeant. Chaque jour, je faisais des exercices de cascadeur pendant mon conditionnement physique. Je voulais réussir chaque geste, et mon seul défi était de quitter cette institution avant ou à la date du premier anniversaire de mon accident. Pour un vrai coureur, il me fallait réussir, et en vitesse. Mon but premier était d'aller de l'avant avec mon goût d'indépendance.

Quelques jours avant une première année complète, j'entrais seul dans mon propre appartement, avec possibilité

d'assistance sur demande. Tout était disposé en fonction d'un fauteuil roulant. L'adaptation fut pénible malgré tous ces gens bien intentionnés qui venaient s'informer de mes besoins. Je n'avais jamais vécu par moi-même. Il m'a fallu apprendre à cuisiner, à faire l'épicerie, le lavage, mon lit, à payer mes comptes, etc. Ma grande collection de musique sur cassettes et la télévision étaient des présences indispensables pour passer à travers cette première adaptation. Je me suis mis ensuite à faire de l'exercice, en me promenant en fauteuil roulant. Quand la température douce le permettait, j'allais dans les rues jusqu'au centre-ville et je revenais au bercail. J'aimais sentir mes forces revenir dans mes bras.

Pour profiter de plus d'autonomie, je me suis procuré un véhicule approprié, avec levier et commande manuelle. Ce bon coup m'a aidé à franchir un pas de plus vers la victoire. J'étais prêt à faire n'importe quoi. Ainsi, j'ai acheté une *van*



pour me permettre de me déplacer seul.  
Au volant de ma camionnette, j'étais  
heureux de pouvoir concrétiser la dextérité  
de mes mains paralysées.

Avec détermination, j'ai vaincu mes  
incapacités.



## CHAPITRE



# 4

Dès la fin de ma première année de réhabilitation, une autre porte s'est ouverte : celle de la course en fauteuil roulant. Péniblement, j'ai commencé à m'entraîner dans un fauteuil vraiment inadéquat, mais les entraîneurs ont vite constaté mes qualités de coureur. J'ai foncé dans le sport du fauteuil roulant en visant la classe de l'élite mondiale.

Dès la deuxième année, je me suis classé à quatre reprises lors des jeux pour

handicapés/es physiques de l'Ontario. Je suis même devenu l'athlète-recrue de l'année 1989-1990. Un journal m'a comparé à «un jeune diamant endurci avec un potentiel sans limites». Avec une équipe d'athlètes de Toronto, je voyage partout au Canada pour participer à différentes compétitions.

Je veux absolument atteindre le maximum de mes capacités, et mes derniers succès démontrent que je peux encore m'améliorer. Jusqu'à maintenant, mes entraînements furent assez simples; il s'agit à présent de me concentrer davantage. Parce que mon entraîneuse habite à Toronto, il nous faut communiquer par courrier et par téléphone. Elle me fait confiance lorsqu'elle me dicte ou me propose différents moyens de m'entraîner. Mon nouveau régime de vie m'a fait abandonner la cigarette et l'alcool, deux ennemis de l'athlète, surtout quand celui-ci a les poumons affaiblis.

Le Canada est réputé pour avoir les meilleurs athlètes de fauteuil roulant, et je veux être l'un d'eux. Tout ce que j'ai fait dans le passé se devait d'être bien fait et se devait d'être vite fait. Je continue à vivre avec ce principe en faisant mes exercices, et cela se remarque aussi dans mes études en administration au collège de ma ville. Je continue à gérer mon appartement en allant aux études à temps partiel et en mettant un accent de plus en plus important sur mon entraînement. Cinq jours sur sept, je fais de l'exercice physique avec poids et haltères et je roule près de 70 km/semaine sur une plate-forme spécialisée tout en étudiant de nouvelles techniques plus performantes. Je serai bientôt en Australie, et aux Jeux olympiques du Japon.

Pour remporter le championnat mondial, il faut y mettre le prix, il faut donc pratiquer en champion. Mon fauteuil de course, c'est mon plus, c'est mon plus-être, c'est mon devenir plus. C'est aussi la

compagne de ma force intérieure. Quand les gens me trouvent chanceux, je me dis sincèrement que nous faisons notre chance dans la vie. Rien ne vient facilement à personne. Pour ma part, j'ai payé mes dettes à la vie, et je continue à payer. Il y a plusieurs matins où je me laisserais tenter à ne rien faire. Mais je sais qu'une journée de congé m'inviterait à en prendre une deuxième, et éventuellement à arrêter de me motiver. Les coûts de mes déplacements et d'équipements sont défrayés par des commanditaires que je trouve par moi-même. Je dois leur prouver le sérieux de ma démarche et ma détermination à vouloir les représenter. La discipline personnelle est un secret important dans la vie d'une personne, et la détermination mène au succès.

## CHAPITRE



Souvent, face à mes limites ou à mes souffrances, les gens sont portés à avoir pitié de moi et ils ont tendance à me persuader de ralentir mes élans. Il me faut être ouvert à ce qu'ils me disent et apprendre à écouter et à respecter leurs bonnes intentions. Les gens se posent beaucoup de questions face à un handicapé physique. Mais je reste profondément convaincu que, si je n'entre pas dans le jeu, je ne pourrai ni jouer ni gagner. Accomplir une chose difficile te donne l'audace d'aller vers d'autres succès.

En t'efforçant d'aller au-delà de tes limites, tu te surprends à pouvoir en faire plus. Et cela, autant pour les gens handicapés que pour les bien-portants.

Mon grand désir est d'être source d'inspiration pour d'autres gens à aller plus loin : c'est-à-dire viser à atteindre le plein accomplissement de tout notre être. À partir du premier échelon de l'amateur que j'étais, je vise maintenant l'excellence du grand athlète, et cela sur le plan mondial.

Depuis que mon existence a pris une toute autre orientation, je tente de vivre les quelques principes suivants :

- faire de chacune de mes journées la meilleure.
- observer autour de moi les problèmes auxquels d'autres ont à faire face, quand ma situation semble être au pire; les ennuis des autres vont fort probablement minimiser les miens.



- apprécier chaque moment de la vie que Dieu me donne parce que la vie est si fragile.
- ne pas sacrifier aujourd'hui pour un demain qui ne viendra peut-être jamais ou pour un hier qui est disparu.
- apprendre d'hier et vivre pour aujourd'hui.
- me concentrer sur le développement de ma personnalité plutôt que de passer du temps à critiquer continuellement.
- m'efforcer de vivre pleinement aujourd'hui parce qu'il devient vite hier, et qu'on ne rattrape jamais le temps perdu.

Hier déjà je promettais; grâce à la vie qui m'a façonné, l'athlète qui sommeillait en moi s'est développé. Aujourd'hui, cette fureur de vivre me pousse à aller toujours plus loin. En route vers l'excellence, avec une grande satisfaction personnelle!





Né à Montréal en 1967, Martin Larocque a grandi dans une famille agricole de la quatrième génération, à Haileybury en Ontario. Quadriplégique à la suite d'un accident d'auto survenu en 1987, il est devenu pour l'Ontario l'athlète-recrue de l'année en 1989 en compétition de course en fauteuil roulant.

Depuis la première édition de ce livre, Martin continue à appuyer les personnes atteintes de blessures à la moelle épinière en vue d'aider à leur réadaptation. Il est porte-parole du groupe Sauve-Qui-Pense. Ce groupe sensibilise le public aux risques du quotidien pour que les gens fassent attention et évitent de se blesser. Il est membre de l'équipe canadienne de rugby, ainsi que des équipes de rugby de l'Ontario et d'Ottawa. Il a participé au marathon de Montréal en 2006.

«Ma plus grande satisfaction vient de pouvoir aider les autres à surmonter des obstacles afin qu'ils puissent vivre pleinement. Je tiens à ma vie de couple, à ma famille, à mes amis et à mon chez-moi où j'adore faire la popote dans la cuisine», affirme Martin.



CENTRE FORA

Publié en collaboration  
avec CAP-NORD.

ISBN 1-895336-33-3



9 7 8 1 8 9 5 3 3 6 3 3 7