

# Récit fou d'une partie de la diagonale des fous

## LA MASCAREIGNES

*A la demande d'élèves et collègues, je vous propose de partager le récit de ma course ayant eu lieu au mois d'octobre 2018.*

**Mercredi 17 octobre 2018, 16h30** nous quittons Marcoussis direction L'Hay les Roses pour nous déposer à Orly. Jean-Louis mon beau père et kiné en profite pour regarder ma hanche gauche et m'indique que pour lui c'est une lésion osseuse + hématome sous cutané, il se montre très confiant sur le fait que je puisse forcer dessus. Oui ! Il y a peu j'ai acheté un vélo de course pour varier un peu mes entraînements et en particulier sur la fin de ma prepa. Samedi, à 5 jours du départ, sur une sortie vélo, erreur du débutant, mes cales pieds m'ont fait faux bond et je suis tombé quasi à l'arrêt sur le côté (en PLS comme dirait Nico avec qui j'étais à ce moment). Je pensais n'avoir que quelques égratignures, sauf que le lendemain je ne posais presque plus le pied. Lundi, je commençais à aller mieux, je teste un court run de 7,5km et le lendemain : l'enfer..

Nous voilà dans l'avion, 21h15 décollage direction La Reunion.

Milie s'amuse pendant 4h, puis décide de dormir 3-4h puis 1h et donc nous aussi. C'était inespéré car lors de nos derniers vols de nuit elle n'avait presque pas fermé l'œil.

**Jedi 18**, nous atterrissons à l'heure, il fait très chaud, nous allons récupérer notre voiture, manger un rougaille chez un ti-creole (je suis très prudent, je demande s'il n'y a pas de piment ni de chose que je pourrais mal digérer). **Vers 13h45** nous sommes installés et hop tous à la sieste. Milie se réveille **à 17h15**, environ 3h de sommeil pour papa, c'est parfait je suis en forme. Nous allons en bord de mer avant de rentrer me préparer.

**Vers 20h**, je prépare mes affaires minutieusement afin de gagner du temps pendant la course, je vérifie 3 fois le matériel obligatoire, puis je mange un peu de riz (encore) et de viande blanche. 22h, nous regardons avec Marine le départ de la diagonale des fous à la télévision et la pression monte pour moi, je mets de la Nok un peu partout, mes pansements sur les zones sensibles, vérifie tous les plis des vêtements, m'hydrate... et je tourne en rond !

Il est **23h**, le propriétaire de la location m'accompagne jusque la navette à Saint André, il a déjà fait 3 fois la Mascareigne (course à laquelle je participe), 1 fois la diagonale. Il me prodigue quelques conseils..

Je bois ma traditionnelle boisson énergétique Isostar.

**23h45** : dans la navette et c'est parti pour 1h40 de montée vers Grand Îlet. Mon chauffeur devait être un ancien pilote de rally.

**2h10** : je retrouve Richard, Arnaud et surtout mon dossard, puce, t-shirt amenés précieusement par Arnaud. Ça fait plaisir, on y est !! Nous passons les contrôles, prenons une collation, faisons 2-3 tours du mini-stade en trotinant, puis nous nous mettons dans l'attroupement vers 2h30 pour tenter de partir dans la 1ere moitié et ainsi éviter les « bouchons ».



**2h55 :** une ambiance de folie, émouvante, des rencontres avec les locaux, une interview pour une radio locale, des sortes d'aurevoirs avec Arnaud et Richard car nous ne prévoyons pas de courir ensemble étant donné que nous sommes convaincus que chacun doit gérer son effort à sa sauce.



**3h02, km 0 : départ donné de GRAND ÎLET,** collés comme des sardines à ne plus toucher le sol pour tenter de s'engouffrer. 1800 au départ.

Ça commence bien entendu par une côte, je double, j'aperçois les copains qui sont devant, ça descend, j'ai les jambes, je double, ça remonte, puis c'est parti pour l'ascension jusque la PLAINE DES MERLES. Mes jambes répondent présentes, sans forcer je me faufile, Richard est avec moi, le cardio monte, petite barre de céréale, compote, nougat, il fait noir c'est le silence complet, on entend quelques bruits d'eau qui ruisselle. Le sol est humide, l'accroche est bonne mais attention tout de même aux pierres et racines glissantes. On se pose la question avec Richard si ce n'est pas la deuxième fois que l'on passe par un endroit tellement c'est monotone.

1er pointage au km 10,3 / 922 d+, 1er ravito rapide, on enchaîne, je commence à avoir un point au ventre, je suis persuadé que c'est lié à ma boisson énergétique.

Direction le SENTIER DES SCOUTS.

**05h02 (2h de course), SENTIER DES SCOUTS, km 12,7 / 972d+, 6,32km/h :** les jambes sont au top, pas de signe de fatigue, mon mal de bide persiste, je me convaincs que ça va passer.

Je suis avec Richard à la reprise du ravito. Nous attaquons la descente ensemble, le soleil se lève tranquillement, la frontale qui commençait à me serrer la tête file dans le sac, OUF ça fait du bien. Nous découvrons les magnifiques paysages de Mafate, je suis admiratif, je m'arrête prendre quelques photos.



Nous continuons la descente en se faisant doubler par des locaux qui descendaient à des allures infernales, juste impressionnant. Nous croisons justement un local ayant raté son coup, la tête et la bras en sang, un coéquipier lui faisant une compression sur la tête. Nous entendrons plus tard un hélicoptère se rapprocher de la zone.

Il faut quand même savoir qu'entre chaque ravitaillement il n'y a aucun accès routier et que dans Mafate malgré les habitations le seul moyen d'y rentrer ou sortir c'est l'hélicoptère.

Je perds Richard dans une légère montée, et je me retrouve avec Christophe, mon « yoyo » de la course. Il y a du vent, il ne fait pas très chaud, je suis donc mon yoyo sans attendre Richard pour tenter d'être à l'abri.

La descente reprend, mon essuie-glace 2015 commence à me rappeler qu'il est présent, mon genou tire, et 2 crampes abdominales apparaissent. J'essaie la technique du point serré, du cailloux dans la main... Ni chaud, ni froid.

**06h26 (3h24 de course), km 21,5, AURÈRE, beaucoup de d- et seulement 350d+ depuis le SENTIER DES SCOUTS.** Je fais une pause de 20 min, je mange quelques petites choses salées, mais ça ne passe pas très bien, je prends du sel comme technique d'anticrampe. Richard n'arrivant pas je décide de repartir seul, c'est en sortant du ravitaillement qu'il arrive mais il a besoin de se poser, je repars donc seul.

Suite de la descente vers la RIVIÈRE DES GALETS / DEUX BRAS.

Dans cette descente magnifique au milieu des arbres et racines, l'essuie glace me fait super mal mais je me dis que j'ai fait le marathon du mont blanc complet avec cette douleur donc ça va le faire, il reste moins de 40km. Mes douleurs abdominales s'accroissent, j'ai quelques nausées, cela me prend maintenant dans le bas du dos et sur le côté. Plus de doute, c'est un problème de reins. En arrivant sur le bas de la descente il faut traverser 3 rivières en essayant de sauter de pierre en pierre sans tomber et bien sur avec de l'eau sur certaines pierres. 1er passage : check tel une sauterelle. 2ème passage, glissade à l'avant dernier rocher et bimm de l'eau jusqu'aux cuisses. PARFAIT pour repartir dans les cailloux sableux juste après..

Me voilà arrivé à Deux Bras.



**07h38 (4h36), km 27,7, DEUX BRAS, 49d+ et bcp de d-, 5,20km/h** : musculairement au top, j'ai les jambes. La fatigue, pas de problème. Mon genou droit tire beaucoup mais je ne veux pas y penser. Mes douleurs au ventre sont intenses, je ne peux pas manger ni boire. Je décide de me poser sur un banc, je ferme les yeux et je pense... j'entends pendant ce temps, un réunionnais expliquer la prochaine montée, je ne veux pas entendre !

15-20 minutes plus tard Arnaud et Richard arrivent ça me fait plaisir de les voir, je décide de tenter le coca. Nous repartons avec Arnaud, Richard restant aux soins. Nous attaquons DOS D'ÂNE, l'une des 2 plus grosses difficultés selon les locaux.

Nous sommes sur un bon rythme, on se raconte des histoires, je retrouve en même temps mon yoyo qui est un peu dans le mal, on le dépasse.



(avec mon « yoyo » derrière)

Arnaud raconte tout et n'importe quoi, certains rigolent, d'autres ignorent totalement, mais ça le fait marrer. Moi j'écoute, ça me fait du bien.

Nous savons qu'en haut nous retrouvons Delphine et les enfants.

On grimpe, on escalade, on prend des photos avec quelques pauses. La chaleur pointe le bout de son nez. Les jambes sont bonnes mais je commence à trinquer de ma non alimentation/hydratation.

On arrive la haut acclamés par une foule, petite pause de 10-15 min avec les RIZZO, je mange un morceau de sandwich, je file un t-shirt sale et ma frontale à Delphine et hop on repart tous les deux direction CHEMIN RATINAUD. Belle descente goudronnée pour commencer ça pique les quadri, puis c'est reparti dans les sentiers.

On est ensemble sur un bon rythme, Arnaud commençant à avoir mal au niveau de la cheville droite mais ça ne l'empêche pas de raconter encore de belles histoires.

**10h26 (7h24), km 36,5, CHEMIN RATINAUD, 860d+ et quasi autant de d-, 3,16km/h** : l'allure diminue mais c'est normal la partie étant très technique et accidentée. Nous retrouvons Richard, petite pause, pas d'alimentation pour moi, je me plie de douleurs et envisage l'abandon au prochain ravitaillement, lieu où Marine avait prévu de me rejoindre. C'est parti pour la suite de la descente à 3 sous le cagnard, les douleurs sont les mêmes et forcément sans manger ni boire, les crampes arrivent, la totale!

On croise à ce moment une dame du coin qui est admirative de notre venue de métropole pour ce trail, elle nous encourage mais comme d'habitude termine pas nous plomber le moral (on a eu un peu ce sentiment à chaque rencontre). Elle nous dit clairement que la prochaine montée est la plus terrible...

À 2km du ravitaillement, les nerfs lâchent, je dis aux gars que je pars devant, que je veux vite voir Marine, Milie et un médecin. Je descends seul en versant quelques larmes, je ne peux plus courir à cause du ventre, Arnaud me rejoint au bout de 500m, on arrive au pointage ensemble. Milie me voyant au loin court dans mes bras, je retiens mes larmes, je ne veux pas qu'elle voit papa pleurer.

Je me pose avec Marine, veut changer de chaussettes mais je ne peux pas, ça me donne des crampes, je laisse donc les mouillées.

Delphine file mes affaires récupérées à Marine. Je vais voir le médecin..

**12h30 (9h28), LA POSSESSION ECOLE, km 44,7, 170d+ et bcp de d-, 3,93km/h** : je vais donc voir le médecin, qui me dit que si je ne bois pas je ne repars pas. Elle me rappelle de faire pipi (chose que j'avais complètement zappé), elle me dit de faire caca mais pas du tout envie, je fais donc pipi jaune orangé. Je repars vers Marine, croise Richard qui va à ma place de nouveau au poste de secours. Je croise à ce moment Arnaud qui allait repartir et me demande ce que je fais. Je lui dis « je me donne 5 minutes maximum pour prendre la décision ». Pendant ce temps Marine me parle et trouve des mots que je ne pourrais répéter mais qui ont été d'une extrême importance dans la suite de mon aventure. J'arrive à reboire, mange un morceau de sandwich. Arnaud revient vers moi, je le regarde et lui dit « allez c'est parti, on va au bout ensemble ». Nous passons par le poste de secours voir Richard, il est blanc, nous le réveillons, il est perdu, il nous dit qu'il redort, il met son réveil.

Nous repartons donc en petite foulée en se disant qu'on allait au bout pour Richard. Je coupe ma montre car ma batterie est faible et je veux au moins garder l'heure. Nous sommes au niveau de la mer, sur le bord d'une route, c'est moche !

Direction LE CHEMIN DES ANGLAIS. grosse montée en plein soleil avec uniquement de la pierre volcanique. Aucune pierre pareil.



Nous grimpons, quelques pauses par ci par là. Des crampes de plus en plus présentes. Avec Arnaud nous nous soutenons, c'est à partir de maintenant que sa présence a été indispensable.

Je retrouve encore mon yoyo, Christophe de son prénom (quand même...), ça y est je connais l'arrière de ses chaussures par cœur. Kalenji trail, Bleu/Jaune, modèle de cette année, 70€ si je me souviens bien. Je suis lucide. Je discute avec lui, il m'explique qu'il a déjà fait la diagonale, le bourbon et la masca et qu'il trouvait que la masca était la plus terrible, et en particulier cette année avec le dernier cyclone qui a chamboulé quelques éléments sur le tracé. Ok ça rassure !

Marine et Delphine se dirigent vers l'arrivée.

Arrivée en haut du CHEMIN DES ANGLAIS et avant de descendre vers le prochain pointage, je commence à me dire que si je vais au bout, je risque de terminer de nuit ET JE N'AI PLUS MA FRONTALE! Delphine l'ayant filé à Marine. J'allume mon tel et je transmets un texto à Marine en lui demandant de venir à LA GRANDE CHALOUPE quoi qu'il arrive avec dans l'idée de terminer ma course ici ou au pire d'avoir ma frontale pour terminer.



Je coupe mon tel, nous arrivons à GRANDE CHALOUPE en souffrance, pour moi c'est terminé, j'espère que Marine est là.

**15h (11h58), km 52,5, 320d+ autant d-, GRANDE CHALOUPE:** Marine est là, c'est le bonheur, je reste 5 minutes avec elle, Milie fait dodo, on prend une photo.



Marine trouve de nouveau les mots, je pars vers le ravito. Je croise Marine qui repart en voiture et Milie est réveillée. Son « PAAAAAAAAA » avec sa petite tête de bébé qui se réveille m'a redonné un boost phénoménal.

Je réussis à manger un morceau de pain, pas de sucré, impossible. Je bois du coca, Arnaud se pose sur un lit d'appoint, je m'allonge par terre dans les cailloux à côté de lui, aussi confortable qu'un 5\* à ce moment là.

Nous prenons notre temps. ET VOILÀ RICHARD !! Étonné mais content de le voir, ça fait du bien au moral !

Un homme assis à côté de nous, complètement épuisé nous explique qu'il arrête. Un local m'indique que jusqu'au Colorado, la route est longue et terrible; j'espérais qu'il me dise « c'est roulant »..

Nous attaquons la montée du Colorado à 3.

Deuxième grosse difficulté de la course.

C'est parti pour la grimpe interminable, les crampes se multiplient, devant derrière à droite à gauche, du jamais vu. Je rattrape de nouveau mon yoyo, on échange quelques mots, il souffre à fond, on se dit comme d'habitude « à toute » (c'est la dernière fois que je le voyais).

La pluie, le froid, la fatigue le k-way est de retour. Quelques minutes plus tard, il fait chaud, je retire de nouveaux le k-way. 10 minutes plus tard, je le remets, il pleut des cordes et les chemins se transforment en torrent, on patauge, glisse car la dernière montée est en terre. J'ai des crampes partout, je ne prends plus le temps de les étirer car en étirant j'en déclenche d'autres, j'avance, je serre les dents et ça passe.



Richard part devant, nous nous arrêtons avec Arnaud sous un abris, je tente de m'asseoir et bim crampe sur crampe. On repart, Richard est bien parti, nous ne le reverrons plus. Je lache à Arnaud « mais bordel, qu'est ce que je fous là, qu'est ce qu'on fout là, qu'est ce qu'on est con, on pourrait être à la plage »... bref je craque !

Ça grimpe encore, j'envisage de nouveau l'abandon au dernier sommet, je ne me vois pas descendre 800d+ sur 4,6km, il va bientôt faire nuit en plus.

Comme sur les 3 derniers pointages, l'attente pour arriver au ravitaillement est interminable, les mètres et 100aines de mètres ne passent pas. Avec Arnaud, on ne sait plus trop s'il reste 1km, 2km... c'est le flou. On baisse la tête et on grimpe encore.

**17h58 (14h56), km 61,8, COLORADO, 781 d+, peu de d-** : Dernier pointage avant l'arrivée, des contrôles sont effectués pour que nous remettions notre t-shirt obligatoire mais également notre frontale. Je discute avec des dames au ravitaillement pour avoir des informations sur la descente. Elles me disent au moins 2h de descente dans ces conditions, que ça glisse beaucoup avec la pluie, beaucoup de racines d'arbres et de roches sur la fin... bref ça va être la patinoire. J'arrive pendant ce temps à boire correctement ! Enfin. Je vais me poser à l'infirmerie pour avoir quelques conseils pour les crampes et mes reins. J'ai le droit à un dafalgan, l'infirmière veut me donner d'autres médicaments mais je refuse, je ne veux pas de mauvais mélanges, mon corps est déjà à la ramasse. J'ai des crampes, un infirmier m'étire mais ça en déclenche d'autres, ils veulent me masser mais je ne veux pas, je veux partir. Comme d'habitude après une bonne pause, le moral et les jambes reviennent. La fatigue avec la nuit commence à arriver également. Nous repartons, mais juste avant l'infirmier nous dit que l'an dernier, la dernière descente se faisait en 3h sur la fin. Nous nous regardons avec Arnaud : « c'est pas possible ».

300m plus loin, je m'aperçois que j'ai paumé mes lunettes de soleil, je file mon sac à Arnaud et remonte en speed, elles sont sur le lit d'appoint, je repars et je retrouve Arnaud.

Allez direction SAINT DENIS et le STADE DE LA REDOUTE, la fameuse redoute !

Les premiers pas dans la descente furent périlleux, à base de glissades, on a compris c'est la patinoire on va être prudent, maintenant qu'on est là, il ne faut pas se planter. Je souffre sur le 1er km de descente en ayant des crampes encore et encore, je serre les dents puis d'un coup plus rien au niveau musculaire. Peut être que l'eau et ma petite alimentation ont eu un impact. Peut être que le fait de voir SAINT DENIS au loin m'a boosté. Arnaud n'est pas au top, on s'échange encore et encore nos forces. Je prends les devants, je suis bien, le moral au top mais j'ai quelques hallucinations. J'ai l'impression de voir Marine, Delphine et d'autres supporteurs sur les côtés. En réalité, il fait nuit noir, il n'y a que de grandes feuilles et des arbres.

On est au contact d'un groupe de réunionnais super sympathique avec qui on échange et plaisante. Ça fait du bien.

Dernier pointage, on nous dit qu'il reste 1km, 30 minutes pour certains supporteurs, 1,5km pour d'autres, 20 minutes ... bref on entend le bruit des personnes du stade, on sait que nos femmes sont là, l'émotion monte. C'est le soulagement, il faut encore descendre un peu « mais quand est ce qu'on va arriver sur du plat !! ».

Nous y voilà sur le plat, sous les acclamations des supporteurs qui auront été extraordinaires durant toute la course. J'appelle Marine car finalement nous sommes descendus plus vite que prévu, on avait peur que les filles ne soient pas présentes.

On se regarde avec Arnaud, on se serre dans les bras, les yeux très très humides. On approche du stade, j'ai envie de courir, je le dis Arnaud. Il me met un STOP et me dit « on marche, on savoure ». Il a eu tellement raison sur ce coup là.

Le stade approche, ça y est il y a du monde partout autour de nous « bravo Thomas, bravo Arnaud, vous êtes des champions, c'est beau ... » bref ça fait chaud au cœur.

On rentre dans le stade, j'ai peur de louper les filles, je regarde partout, je savoure c'est le bonheur, la délivrance.

J'aperçois au loin les deux petits loups d'Arnaud, c'est beau.

Je cherche mes 2 M, j'avance, puis je vois Milie qui me cherche au milieu de la piste sablonneuse, elle ne me voit pas très bien à cause de ma frontale. Marine me filmant me dit de l'éteindre, je l'éteins et Milie vient vite dans mes bras, je serre aussi Marine contre moi. C'est le plus beau moment que j'ai en tête depuis la naissance de Milie.

Câlin aussi avec les Rizzo, on n'est pas pressé de passer la ligne d'arrivée. On donne la main à notre petite famille et on continue notre quart de tour de piste avec les supporteurs qui nous encouragent encore, on est à 7 tous avec le sourire jusqu'aux oreilles.



On passe la ligne d'arrivée, mains dans les mains, les mains en l'air comme le signe d'une victoire, c'est le bonheur. Des photos, la médaille, le t-shirt finisher... et l'ambiance du stade qui attend dans un peu plus d'une heure les champions de la diagonale des fous.



C'est génial ! C'est terminé, on a plus qu'à se poser et à dire « ouf ».

On part donc se poser avec les enfants et les filles au bord de la piste d'arrivée. J'appelle mes parents, ma sœur et baptiste en visio, je leur dis que tout va bien, que je suis bien arrivé mais je n'entends rien à cause du bruit dans le stade donc je coupe.

C'est le moment où on décide de s'allonger avec Arnaud, c'est également le moment où je décide de retirer les chaussettes et de faire le constat.



Quelques minutes plus tard, par miracle: j'ai faim. Je pars donc me balader dans les stands, je déguste un morceau de saucisson, puis 2 et 3. Je rejoins le ravito final en empruntant un raccourci (conseillé par une dame) avec 14 marches d'escalier en descente, je me dis « qu'est ce que je suis bête », mais j'y vais quand même, j'ai faim !

Il y a du rougail et carry c'est le top mais il y a trop de queue, je fais demi-tour je ne veux surtout pas rater l'entrée de François D'Haene et Benoît Girondel dans le stade. Je ne repasse bien entendu pas par les escaliers ... j'appelle mon Seb Mars et mon Nico, je voulais leur faire partager ce moment mais je n'entends toujours rien, je vois néanmoins leur smile et leur tête ça fait plaisir, je coupe pour retourner vers l'arrivée.

Voilà les champions, je filme, ils passent à quelques centimètres de nous, je suis admiratif comme un enfant à Walt Disney.

Ils viennent de passer la ligne, tout le monde veut les voir et comme des filous avec Arnaud, on file au ravito (petit passage par le stand saucisson), il n'y a personne, on mange ! Arnaud est dans le mal, ça passe pas, il s'allonge en PLS dans l'herbe. Je mange la moitié du repas, je laisse Arnaud faire son dodo et je ramène le reste des repas aux filles.

Quelques minutes plus tard, Arnaud est de retour, c'est le moment de se dire aurevoir et de rentrer se rincer car nous dégageons une drôle d'odeur. Des bisous et accolades et nous filons vers la voiture. Marine m'apprend qu'elle est garée à environ 1 km en serrant les dents au moment de le dire. En fait c'était au moins 2 km avec une descente, j'ai adoré ce moment !

Nous voilà reparti tous les 3 vers notre location avec énormément de fatigue, des jambes lourdes 70km plus tard et 111000 pas. Je suis heureux d'avoir partagé ça avec mes 2 M, les copains, le sentiment incroyable d'avoir tissé un lien énorme avec Arnaud que j'ai aidé dans ces moments difficiles mais qui lui aussi m'a soutenu et trouvé les mots justes lorsqu'il fallait; sans lui l'aventure n'aurait peut être (sûrement...) pas aboutie. Il y a quand même eu 600 abandons sur 1800.. J'ai des moments et des mots gravés à tout jamais dans ma tête, des paysages magiques, ce fut une expérience de vie unique ou j'ai pu me prouver que les limites n'étaient présentes que là où on se les fixait.

Je suis très fier aujourd'hui de ce que j'ai accompli, j'ai répété à plusieurs reprises pendant la course que c'était mon dernier trail, mais aujourd'hui je me vois déjà repartir plus haut et plus loin. Chose est sûre, je vais régler mes quelques soucis de santé, savourer encore et me préparer encore plus fort pour ma prochaine expérience. Quoi qu'il arrive, je retiens que mon corps a comme limite que celle que je lui fixe.

Merci à Marine qui a supporté ma préparation et qui m'a toujours soutenu.

Merci à tous vos messages, vos vidéos, vos appels... de soutiens avant, pendant et après la course. Je pense à ma famille, mes amis, mes collègues et mes élèves.

Merci à la réunion, à son public, à ses bénévoles et à ses participants pour leur accueil magnifique, c'est gravé dans ma tête.

Merci à Mr Rizzo mon partenaire de course et compagnons de galère, à Mr Pankanin pour ses nombreux kilomètres partagés, à Mme Rizzo et ses enfants pour les ravitaillements et logistiques sur le parcours.

A dans quelques mois pour le prochain épisode.