

## MA DIAGONALE, UN TRUC DE FOU

165km / 9500m D+ / du 21 au 24 Octobre 2021



*Cette course, tout traileur rêve de la faire, entre excitation et peur, elle impressionne la planète running.*

*Il n'y a pas beaucoup de course que je souhaite faire absolument, pas l'UTMB comme bon nombre mais la « Diagonale des fous », je me suis dit « tant que tu peux la faire, fais là ! ». Pour être sélectionné sur cette épreuve, il faut avoir validé 2 courses de 85kms minimum sur les 18 derniers mois (85 points = 85kms ou 60kms + 2500m de dénivelé +). J'ai été donc sélectionné en candidat libre, c'est-à-dire hors package proposé par une agence de tourisme.*

*Cette course devait avoir lieu initialement en 2020, mais la pandémie COVID19 étant passée par là, cette édition 2020 a été annulé, après réflexion, c'est une bonne chose parce que nous avons maintenu le voyage à la Réunion, ce qui nous a permis de profiter pleinement des paysages, des randonnées, des plages, le programme y a été complet et riche.*

*Nous y sommes donc revenus en 2021, la vie reprenant, le COVID nous laissant tranquille pour le moment, cette édition devait avoir lieu. Nous repartons donc en famille cette année de manière décalée, compte tenu de la scolarité des enfants, choix est fait de partir pour moi le lundi 18/10 pour arriver le mardi 19 Octobre au matin, la course étant le jeudi 21 au soir, Nelly et les enfants arriveront le matin de la course. Donc arrivé à St Denis de la Réunion, J-2 avant la course, priorité à l'acclimatation et au repos, parce que voyager de nuit en classe éco, on sait que ce ne sont pas les meilleures nuits 😞.*

*Mardi, installation, sieste et plage en compagnie Tony et Lynda, mercredi, avec Tony, direction St Pierre afin de récupérer le dossard. Heureusement que nous y sommes allés de bonne heure, à la sortie il y avait 3 heures d'attente, vérifications des sacs, remise des dossards et sacs base de vie, récupération des maillots à mettre pendant la course (pour les*

sponsors) ensuite passage par tous les stands des partenaires et tout ça sous un soleil de plomb dès 9h00 du matin.



Une fois rentré à la maison, reste l'organisation des sacs base de vie à faire. Sur les ultras trail, on nous donne des sacs que nous retrouvons sur les bases de vie généralement au 60<sup>ème</sup> et 120<sup>ème</sup> km, afin de se changer...

Jeudi matin, jour J, Nelly et les enfants atterrissent à 9h00, je suis heureux de les retrouver, mon petit fan club. Plage et repos l'après-midi, ils avaient voyagé de nuit et le départ est prévu à 21h40.

Cette année afin de respecter un protocole sanitaire le départ est échelonné en 5 vagues de 500 coureurs de 21h00 à 21h40 toutes les 10 minutes. Cet ordre est défini à partir de la cote ITRA (classement Trail International). Bon ma cote étant dans les moins élevées, sans trop de surprise mais un peu déçu je partirai en dernière vague. Déçu parce qu'avec 2700 coureurs, le début de course peut connaître des embouteillages, alors si tu pars dans le dernier wagon, autant dire qu'ils seront inévitables.



*Jeudi 21, départ 21h40 de la Ravine blanche à St Pierre, ambiance de folie, l'île vit au rythme du Grand Raid sur ce week-end. La course part vite, mon petit fan club est placé 1km après le départ, j'en profite pour leur faire un dernier bisou avant la grande aventure.*



*Sur 15kms, une ambiance de tour de France, les spectateurs nous encouragent, chantent, dansent, magique.*

*Début de course très roulant jusqu'à Domaine Vidot km15, 1<sup>er</sup> ravito ou pratiquement personne ne s'arrête en visant la direction du prochain Notre dame de la paix km25, nous traversons les champs de canne à sucre par de larges chemins roulants avant de rencontrer les premiers bouchons lorsque le sentier se resserre ou une difficulté technique apparaît. La 1<sup>ère</sup> nuit s'écoule avec une ascension modérée mais régulière, au bout de 30kms les premiers bobos se font sentir, avec l'expérience, dès les premiers signes d'ampoule ou d'irritation, je m'arrête pour mettre du Nok sans tarder.*

*Par contre une douleur inconnue auparavant me gêne derrière le genou gauche, une pointe qui descend derrière le mollet.*

*Parking Aire de Nez de bœuf passé km38, donc 2000m de D+ dans la nuit, je descends au petit matin direction Mare à boue km48, endroit qui porte bien son nom, les sentiers étant boueux, je n'en garderai pas un très bon souvenir, mise à part la mer de nuages au milieu des montagnes qui nous offre un paysage magnifique. J'arrive au ravito et garde en mémoire que Diego, fou en 2019 (j'avais relu son récit avant la course) y avait mangé un rougail saucisse ici, effectivement, un bon rougail à 7h00 ça fait un bien fou et surtout de s'asseoir 15 minutes, le jour se lève à 5h30 mais il ne faut pas trop s'arrêter parce qu'on se refroidit très vite.*





*Direction Cilaos, par coteau Kerveguen, une ascension de 1000m de D+ assez difficile et une descente très technique et humide de 1000m de D-, il avait plu la semaine d'avant sur ce versant exposé nord, de nombreuses glissades et la fatigue commence à se faire sentir, je ne suis pas un bon descendeur, les fins de parcours des fois vous semblent interminables, une fois descendu de la montagne, on débouche sur une route et on vous dit : « aller encore 5kms » et 5kms plus loin « aller encore 10 minutes » et 10 minutes plus loin « aller encore 20 minutes... » bref interminable, pressé de retrouver mes amours.*



*Arrivé à Cilaos Km65 1<sup>ère</sup> base de vie, il est 12h00 vendredi 22, mon petit fan club est là et cours avec moi les derniers mètres, on se sépare je rentre pointer, un tour au stand Kiné, la douleur au genou s'intensifie, déjeuner, même si je n'ai pas très faim, récupération du sac base de vie et je les rejoins à la sortie pour passer du temps avec eux, il est 12h30, il fait extrêmement chaud, difficile de trouver une place à l'ombre, on passe 1heure ensemble, première sieste de 10 minutes depuis le départ la veille.*





*Je les quitte pour prendre la direction du Taïbit vers 13h30, j'arrive au début du sentier du Taïbit pour 15h30, les fous ont pour habitude de dire qu'à cet endroit tu as fait 1/3 du temps de course, effectivement j'en suis à 17h40 de course et je mettrai 52h53.*

*Début d'ascension du Taïbit km72, c'est l'accès à Mafate via Cilaos à 2000m d'altitude entre les 2 cirques. Il se prononce « taille bite » et il porte bien son nom ! 😊*

*Jusqu'à ce point, je fais la course seul, les coureurs avec qui j'ai échangé pour le moment, restent fermés ou concentrés. Arrivé sur Marla, entrée du cirque de Mafate, on y est ! je sais que cette partie de course va être difficile, il est 18h00 et je n'ai pas dormi depuis la veille, hormis 10 min de sieste à Cilaos, je me pose donc au ravito de Marla km78, pour dormir 40 min.*



*Auparavant sur la descente vers Marla, j'ai fait la connaissance de Patrick de Narbonne, qui a déjà fait la diagonale et habité 14 ans la Réunion, ancien commando, lui aussi veut dormir, on dort à même le sol sous une tente, ce n'est pas un 5\* mais ça fait un bien fou, pour*

*repartir à l'attaque de Mafate, direction plaine des merles. Nous repartons tous les 2, mais Patrick n'a pas réussi à dormir et a des soucis de pointe à l'estomac, une ascension de 800m de D+, nous arrivons au ravito km85, il est 21h30, Patrick me dit qu'il abandonne ici, sachant sa décision irréversible, je ne m'attarde pas il fait très froid, je tremble, je me couvre pour affronter la nuit.*

*Je me retrouve donc à nouveau seul pour passer la nuit, pour peu de temps finalement, à cet endroit il nous est conseillé de ne pas être seul compte tenu des passages dangereux, je fais la descente pour Ilet à bourse via sentier scout de 1000m de D- accompagné d'un réunionnais sympa qui a le même rythme, avec les regroupements nous sommes une dizaine à descendre cet interminable sentier direction Ilet à bourse sur 10km. Ce qui est très difficile, c'est la concentration à chaque seconde pour poser ses pieds, les chemins sont remplis de pierres et d'escaliers avec des marches de tailles différentes et glissantes, d'ailleurs au milieu de la descente au bout de 5 heures de marche, je glisse et chute lourdement sur la tête, 1<sup>ère</sup> chute, mais une belle, plus de peur que de mal. Grosse frayeur tout de même, l'abandon se joue à peu de choses parfois. Cette descente semble interminable à la lumière des frontales, elle fait partie de celles qui t'usent et te fatiguent mentalement, on arrive à Grand place, il est 2h00 du matin, km100. Toujours pareil, tu transpires, mais la nuit dans la montagne le froid tombe vite, je suis fatigué, je savais que j'allais en souffrir vu que je n'étais pas totalement reposé avant de démarrer cette course. Je suis en train de le payer, bon l'objectif est de la terminer et je suis large sur les barrières horaires. Pour faire tourner les lits de camps disponibles à la belle étoile, le temps est limité à 30 min de sieste, je les prends malgré le froid, le réveil est très difficile, mon genou ne se plie plus, je suis courbaturé et frigorifié, à ce moment-là je suis dans le dur, même s'alimenter est difficile.*

*Je repars à 3h00 direction Roche plate, pour une ascension de 1000m de D+, c'est à ce moment que je rencontre Laurent avec qui j'avais fait quelques kms auparavant. Nous redémarrons ensemble, il imprime le rythme, la montée est difficile mais de nuit il y a des avantages, pas de chaleur et pas de visuel démoralisant, on arrive à Roche plate à 6h00 le jour se lève, la fatigue est toujours présente, je m'allonge 10 min et repartons avec Laurent direction Ilet des orangers, après le froid de la nuit, place à la forte chaleur, il est 8h30, juste faire le plein d'eau et direction Deux bras km122, pour la seconde base de vie, on y arrive à 11h00, la chaleur assomme tout le monde, heureusement, la rivière des galets est là pour nous rafraîchir. Sur cette seconde base de vie, Laurent y retrouve ses enfants venus en taxi 4x4 pour le soutenir, les miens m'attendent à Possession un peu plus loin, ce n'est pas plus mal, parce que toujours mal au genou et fatigué, je fais encore un arrêt au stand kiné et en profite pour dormir en même temps. Pas faim je refais le plein d'eau, juste après j'entends « nous n'avons plus d'eau, il faut rationner ».*

*Je me force à avaler 2 morceaux d'orange et me change rapidement pour retrouver Laurent, prêt à repartir. Allez, plus que 40 kms, une des dernières difficultés, Dos d'âne, une ascension de 800m de D+, avec des échelles, des cordes le long des parois rocheuses. Il y fait*



*extrêmement chaud et la montée est très technique et difficile, bon nombre de traileurs se retrouvent en difficulté à cet endroit. En haut un robinet d'eau entretient la motivation à terminer cette ascension, il est 14h40, le samedi, nous enchaînons toujours avec mon compagnon de galère, direction chemin Ratineau et Possession, km139, pour retrouver ma famille.*



*Quelle surprise en arrivant, j'entends « allez Mathieu » de loin, je me dis que les gens ont des bon yeux pour lire à cette distance mon prénom sur le dossard, mais là quelle surprise, Tony et Fab sont venus au devant, tout le fan club est là, Tony et Lynda, Fab et Sand, Nelly et tous les enfants, même si c'est rapide, ça fait du bien de les voir, le regard un peu hagard, je ferme mes yeux 10 min, km140 la Possession, c'est à cet instant que Laurent Jalabert nous double, il finira 1h devant. J'en profite pour discuter 10 minutes avec les amis et rejoins mon collègue pour attaquer la fin de course. Prochain point de passage, Grande chaloupe, mais avant il faut passer par le fameux chemin des anglais, nous l'abordons motivés et de nuit, cette portion connue pour être difficile, passe comme une lettre à la Poste, mais la fatigue ne passe pas, obligé de dormir 10 min, il est 21h30 et c'est parti pour le dernier ravito de Colorado avec 800m de D+ qui nous fait reprendre le chemin des anglais et partir dans la montagne, il fait nuit mais on devine la terre de couleur rouge, un vent fort souffle sur le secteur. 00h40, arrivé là-haut pour entamer la dernière descente de cette expédition, elle fait 4/5 kms, mais est assez piégeuse et ma lampe frontale m'ayant lâché, j'utilise une autre dont l'éclairage est faible, lors de la descente, on aperçoit le fameux stade de la Redoute, on s'arrête tout de même prendre une photo. Au bout du sentier, le stade se trouve à 500m, à l'entrée, mon doudou (Baptiste) m'attend, c'est le jour de son anniversaire, on entre dans le stade ensemble, Lison et Nelly nous rejoignent pour faire les derniers 100m, un bonheur, une joie de terminer cette course déjà, mais le rêve devient réalité, de partager ce moment avec ses proches, ces souvenirs resteront gravés à vie.*

*Arrivé en 52h53, aussitôt la ligne franchie, je reçois la médaille et le maillot de Finisher de la Diagonale des fous, j'en oublie de faire un coucou à la caméra qui filmait en direct. L'émotion*

*est trop forte, sortir d'une course aussi difficile, avoir ses amours en soutien sur toute la course, voir leur bonheur et la fierté dans leur regard, je n'ai pas les mots pour leur exprimer tout ce que je ressens et la reconnaissance de leur soutien sur un tel projet. Cette expérience nous transforme, nous en revenons changés.*



*Dans un Ultra-trail, effectivement, il y a une part d'égoïsme, c'est indéniable, mais je préfère retenir l'exemplarité de ce sport, qui a beaucoup de points communs avec la vie de tous les jours où il faut souvent s'accrocher, ne rien lâcher et prendre conscience de ses capacités à accomplir ses projets.*

*On en vient aux remerciements, tout d'abord merci à mes 3 paires de chaussures sans qui je n'aurais pas pu courir cette distance, mes chaussettes double peau pour m'avoir évité les ampoules, la casquette et la frontale qui ont eu toutes deux leur utilité.*

*Plus sérieusement, merci à la femme de ma vie, qui me supporte tous les jours pendant toute cette longue période de préparation (mais aussi toute l'année 😊), ma première supportrice, avec mes petits amours qui m'ont suivi toute la course, capable de se lever en pleine nuit pour encourager leur champion. De toute façon, je n'avais pas le choix, j'étais obligé de terminer, l'abandon n'était pas une option, ils m'avaient fait des petits mots et des dessins que j'avais mis dans mon sac en cas de coup dur.*

*Merci également à toute ma famille et amis, pour les messages d'encouragement, c'est fou le nombre de personnes qui suivaient la course, ça fait chaud au cœur, votre soutien était vraiment important tout le long de la course, entre rigolade et émotion, j'ai vraiment de la chance de vous connaître.*



*Pendant la course, la souffrance nous fait dire « plus jamais », aussitôt la ligne d'arrivée franchie, on se dit « pourquoi pas un nouveau défi ».*



*Merci !*

*Mathieu*