



Grand Raid de La Réunion : Je suis un « Fou »

Par Sébastien TORCHIO

ITININERAIRE D'UN TRAILER AMATEUR SUR LES TERRES REUNIONNAISES

De retour à Annecy après mon petit périple sur l'île de la Réunion – 164 kms et 10000m D+, je réalise désormais le petit exploit que je viens de réaliser. Etre finisher du Grand Raid de la Réunion, surnommé plus généralement, La Diagonale des Fous. Je suis certes loin, même très loin des leaders, qui terminent en moins de 25h – Antoine Guillon (FRA) vainqueur en 24h17'40" et Nuria Picas(ESP), 1^{ère} féminine en 28h11'14"-, et de mes objectifs de course, mais concrètement pour cette 1^{ère} participation, je n'avais pas les armes pour courir dans le temps voulu, soit 40h maximum. Peu m'importe, le contrat était avant tout d'arriver au Stade de la Redoute, terme de ce redoutable ultra-trail. Famille, amis, collègues ou simple connaissance, le nombre de personnes aillant suivi mon aventure me surprend encore, même après toutes ces semaines.

Comme beaucoup de coureurs, l'aventure ne débutera réellement qu'à l'inscription, soit en décembre 2014. Ensuite, ce sera l'histoire d'une longue préparation ... peut-être trop longue.

Depuis plusieurs semaines, mes entrainements deviennent plus durs. L'arrivée du froid et de l'humidité sur Annecy ne favorisent pas l'envie de sortir pour de grandes escapades sur les sentiers alpins et la lassitude psychologique est bien présente. Pourtant rien qu'à l'évocation de cette mauvaise passe auprès de Maggy, ma femme, de mes amis ou collègues, leurs voix sont unanimes: « *il ne faut rien lâcher* ». Que ces quatre dernières semaines avant de franchir l'arche de départ, située à St Pierre, seront difficiles à vivre! Jusqu'ici tout se déroulait parfaitement, avec notamment un été redouté et finalement bien géré. Mais depuis mi-septembre, plus l'envie de marcher, plus goût à courir, ni à pédaler. Malgré une participation au trail d'Albertville pour tenter de me relancer, rien ni fait. Seul le désir d'en découdre, la motivation de percevoir les paysages et d'affronter les terres volcaniques de la Réunion seront toujours présentes.

Heureusement!!!

29,31%

Pourcentage d'abandon sur le Grand Raid de la Réunion 2015, soit 1727 finishers

58h29'52

Mon temps pour terminer cette 1^{ère} Diagonale des Fous

1430^{ème}

Mon classement ...anecdotique

164 kms

La distance à parcourir pour rallier l'arrivée

9920 m

Le dénivelé positif du parcours, soit l'ascension de 30 tour Eiffle ou 2 Mont-Blanc

Une Ile au rythme du Grand Raid

Jusqu'à présent le Grand Raid de la Réunion n'était qu'une aventure lointaine, un défi programmé sur mon calendrier annuel. Des jours et des nuits a en rêver, pour finalement découvrir une ambiance au-delà de tout ce que je pouvais imaginer et ce, dès notre arrivée à l'aéroport Rolland Garros à St Denis. La Diagonale des Fous prenait un tout autre visage et ce n'était pourtant que le début des festivités.

Les tours de stade s'enchaînent et les images de souffrance, de galère, de joie puis de délivrance se font de plus en plus présentes dès que mon esprit s'évade. La Diagonale est désormais présente au quotidien dans un coin de ma tête. Les jours défilent à une vitesse vertigineuse, entrecoupés des 1^{ers} préparatifs de course. Le Grand Raid entre dans une nouvelle dimension ; Affiche 4/3, journaux papier, publicités, télévision, presse magazine et Internet, tous les plus grands médias sont présents sur l'île avec des reportages diffusés en direct et une chaîne télé dédiée à la course, durant tout un week-end. Le contraste avec l'UTMB est saisissant. Ici, ce n'est pas une ville qui vit au rythme de l'évènement mais un département, une région, une île et toute sa population qui vous portent et supportent tout au long des 164 kms, parfois même dans des endroits aux allures de bout du monde, sans route ni chemin accessible aux véhicules. Coureur élite ou simple anonyme, tous les participants sont logés à la même enseigne et font l'objet d'admiration. Vous avez l'impression d'appartenir à une équipe « Pro Team ». Même dans les endroits les plus reculés, j'ai le sentiment d'avoir une pancarte « coureur du grand raid » affichée dans mon dos. Et lorsque les locaux vous posent la question « *Participez-vous à la course ?* », et que je réponds

timidement « *oui* », je suis quasiment adulé. Je reste pourtant parmi le gros du peloton et loin de moi l'idée de faire la course aux avants postes. Mais peu importe pour les Réunionnais que vous soyez 1^{er} ou dernier.

La Cohue des Dossards

L'aventure se rapproche à grand pas. Mercredi, jour de la remise des dossards est enfin arrivé. La grand-messe ressemble plus à un folklore local qu'à un cérémonial organisé. Jamais, je n'avais assisté à une telle cohue, une telle bousculade pour obtenir le précieux sésame qui vous donne accès au SAS de départ et qui vous est pourtant déjà réservé. La même incompréhension règne autour de moi. Certains devront jouer des coudes et quelques esprits ne supporteront pas la chaleur déjà bien lourde sur St Pierre en ce début d'après-midi. Quelques « orages d'humeurs » bénins éclateront. Pour un néophyte comme moi sur le Grand

Raid, c'est la plus grande incompréhension du week-end (*d'ailleurs je n'ai toujours pas compris les raisons de cette bousculade*). Par bonheur, seule une grosse demi-heure m'est nécessaire pour récupérer mon enveloppe et mon sac coureur avec tous les petits lots de bienvenue qu'il contient.



Remise des Dossards à St Pierre

Une dernière nuit de sommeil avant les derniers préparatifs et l'écoute des dernières informations glanées au cours de discussions avec les locaux, fins connaisseurs du tracé et peu avars en conseils. Attentif, je mémorise sans vraiment savoir à quoi m'attendre. L'heure de rejoindre la zone de départ et de contrôle des sacs arrive rapidement. Il est désormais temps de rentrer dans sa bulle. Enfin presque ... Difficile, tant les sollicitations médiatiques, des photographes, des caméras télé qui diffusent en direct, des journalistes sont nombreuses malgré l'absence de notoriété. Tous les « FOUS » sont sous les feux des projecteurs. Spectacles et concerts nous permettent de patienter jusqu'aux dernières minutes de la libération qui sera accompagnées d'un feu d'artifice et d'un petit crachin. Pas de quoi refroidir les ardeurs des 2700 trailers placés sous les ordres du starter. Le coup de pistolet ; c'est la délivrance. Me voilà parti pour 164 kms et 9920m de dénivelé positif. Quelle folie!!



Dans le SAS, dernières photos et derniers échanges avec « l'extérieur » avant l'isolement du départ

Ambiance « Tour de France pour les trailers » avant le bouchon ...

Je prends un départ prudent et profite de cette longue parade sur le front de mer de St Pierre, pour prendre un bain de foule. Franchir un col à deux trailers maximum de front, avec des spectateurs, amassés sur 3 ou 4 rangés, qui vous acclament tels les cyclistes du Tour de France, est une expérience que je n'avais encore jamais vécue. Il est alors temps de s'enfoncer dans la 1^{ère} nuit, avant qu'un bouchon nous stoppent quasiment 2h juste après le ravitaillement de Montvert – Domaine Vidot. Les portes horaires sont déjà en « vues » et je franchis celle du 24^{ème} kilomètre avec seulement 45' d'avance. Avec en prévision des pauses repas d'1h et des haltes sommeil d'environ 30', pas besoin de calculs savants pour savoir qu'il faut que j'augmente mon rythme de course pour m'éloigner des barrières éliminatoires, ce à quoi je m'emploie dans l'ascension du Piton Textor. Je ne m'attarde alors pas pour admirer le ciel rouge par les lueurs du Piton de la Fournaise en éruption. L'accélération me permettra de reprendre finalement 2h30' d'avance. Un effort que je paierai dès le tiers de course franchi, avec une montée vers Mare à Joseph et une descente difficile sur Cilaos, que j'atteins avec quasiment 6h de retard sur mon horaire prévisionnel. Cette 1^{ère} pause repas est l'occasion de retrouver mon mini staff familial, de faire le point sur ma course et ainsi changer mon fusil d'épaule. Au diable désormais le temps final, place au plaisir et à l'objectif principal, l'arrivée à St Denis. Je profite alors de soins des kinés et d'un bon petit repas avant de reprendre la route. Mais à La Réunion, plaisir n'est pas forcément synonyme de balade pépère et les ascensions restent éprouvantes tandis que le terrain ne

vous laisse guère de répit. La seconde nuit se profile alors que les 1^{ers} abandons de masse sont enregistrés au pied du tant redouté Col du Taïbit, que je franchis sans grosse difficulté. L'étude du parcours – nous arrivons sur un plateau, ce qui facilitera la remise en route au réveil – et avant d'être gagné par la fatigue, je choisis le ravito de Marla pour dormir un peu. Je ne suis manifestement pas le seul à avoir eu cette idée car la tente qui sert de dortoir affiche déjà complet. Il n'est pourtant pas bien tard, mais de nombreux coureurs semblent marqués par les 78 kms parcourus. Je me pose alors dans un coin tranquille, à l'écart de l'éclairage et des groupes électrogènes, enroulé dans ma couverture de survie qui fait office de sac de couchage. Malgré l'absence de signes de sommeil, je ne peine pas à m'endormir et le réveil, 30' plus tard, n'est pas aussi difficile que je le redoutais.



Concert pour patienter...



... jusqu'à l'arche de départ. C'est parti pour 164 kms



Traversée des Cirques de nuit

Sentier Scout, Ilet à Bourse, Grand Place, Roche Plate ... Les cirques de Salazie et Mafate se profilent à l'horizon, mais malheureusement je ne profite pas des somptueux paysages qui se laissent malgré tout deviner grâce au faisceau de ma Nao et à une nuit très claire, parsemée d'étoiles. Un mal pour un bien car la journée de vendredi fut assez chaude et mon rythme semble beaucoup plus rapide lorsque le soleil est caché. Seuls les points de ravitaillements « briseront » cette longue et silencieuse progression nocturne, avec le sourire et les chants des bénévoles toujours aussi présents et attentionnés. En revanche, la montée

du Maïdo se fera au lever du jour. Alors que le soleil s'élève peu à peu dans le ciel, les 1^{ers} hélicoptères de touristes et des télévisions nous accompagnent dans cette impitoyable pente raide, transformée en véritable fournaise au fur et à mesure que je progresse et que l'aiguille de l'horloge fait le tour du cadran. Les encouragements des spectateurs, massés sur les remparts, et que nous pouvons apercevoir depuis le bas, nous motivent à nous extirper de ce « trou » au prix de durs efforts et d'une déshydratation sensible malgré le plein d'eau effectué au dernier ravito. L'arrivée à Tête dure est une véritable

délivrance. Désormais il faut aller au bout, plus question d'abandonner. Le chemin qui nous sépare de St Denis est néanmoins encore long, avec plus de 50 kms et la longue descente qui nous attend n'est pas des plus faciles, d'autant que le second coup dur arrive. Je paie certainement cette déshydratation, apparue au cours de la dernière ascension. Il faut pourtant continuer à avancer pour rejoindre l'école de Sans Soucis, lieu de ma seconde et dernière pause restauration. Un nom qui peut prêter à sourire, mais je n'en ai plus la force en cet instant, d'autant que les nombreuses marches discontinues augmentent les douleurs et les sensations de fatigue. Lecture et réponse aux SMS des amis me permettent d'estomper temporairement les douleurs et m'offrent une belle rencontre ... avec un arbre. Et oui, même à pied,

difficile de faire deux choses à la fois !!! L'école, située dans les hauts de St Paul, est atteinte sans soucis – *oui, je sais, elle est facile, mais je devais la faire !!* – en milieu d'après-midi. Douche, kiné, podologue, massages ... je m'offre la totale avant un petit repas partagé en famille. C'est bon pour le moral d'autant que je sais désormais qu'il va falloir affronter une 3^{ème} nuit de course, ce qui n'était initialement pas prévu dans mon programme de départ.

3^{ème} nuit de course

Nous abandonnons les décors sauvages et poursuivons notre descente vers la mer à travers des zones peuplées et habitées. Le tracé est beaucoup moins alléchant, à tel point que je me demande quel intérêt il y a à effectuer cette boucle vers la Possession, alors que l'île regorge de chemins attrayants et plutôt sympathiques sur les hauteurs. Je ne perds ainsi pas de temps à faire du tourisme et seul le coucher de soleil sur l'océan Indien mérite une petite halte. Mon souhait est alors de rejoindre au plus vite le pied de l'ultime grosse difficulté signalée, la grimpée vers Grande Chaloupe, où je dois retrouver Maggy et Enzo pour la dernière fois avant l'arrivée. Les plans sont pourtant fortement bousculés avec cet irrésistible besoin de dormir. Je n'avance plus et le manque de sommeil se fait sentir terriblement. Le temps de prévenir mon « staff » que je ne serais pas au rendez-vous et je me pose en pleine forêt pour une pause de 45'. Je me réveille finalement après une bonne sieste de 95' minutes. L'alarme de mon téléphone n'a pas réussi à m'extirper des bras de Morphée, mais je sens que ce break a été aussi bénéfique que nécessaire. Je retrouve la vigilance



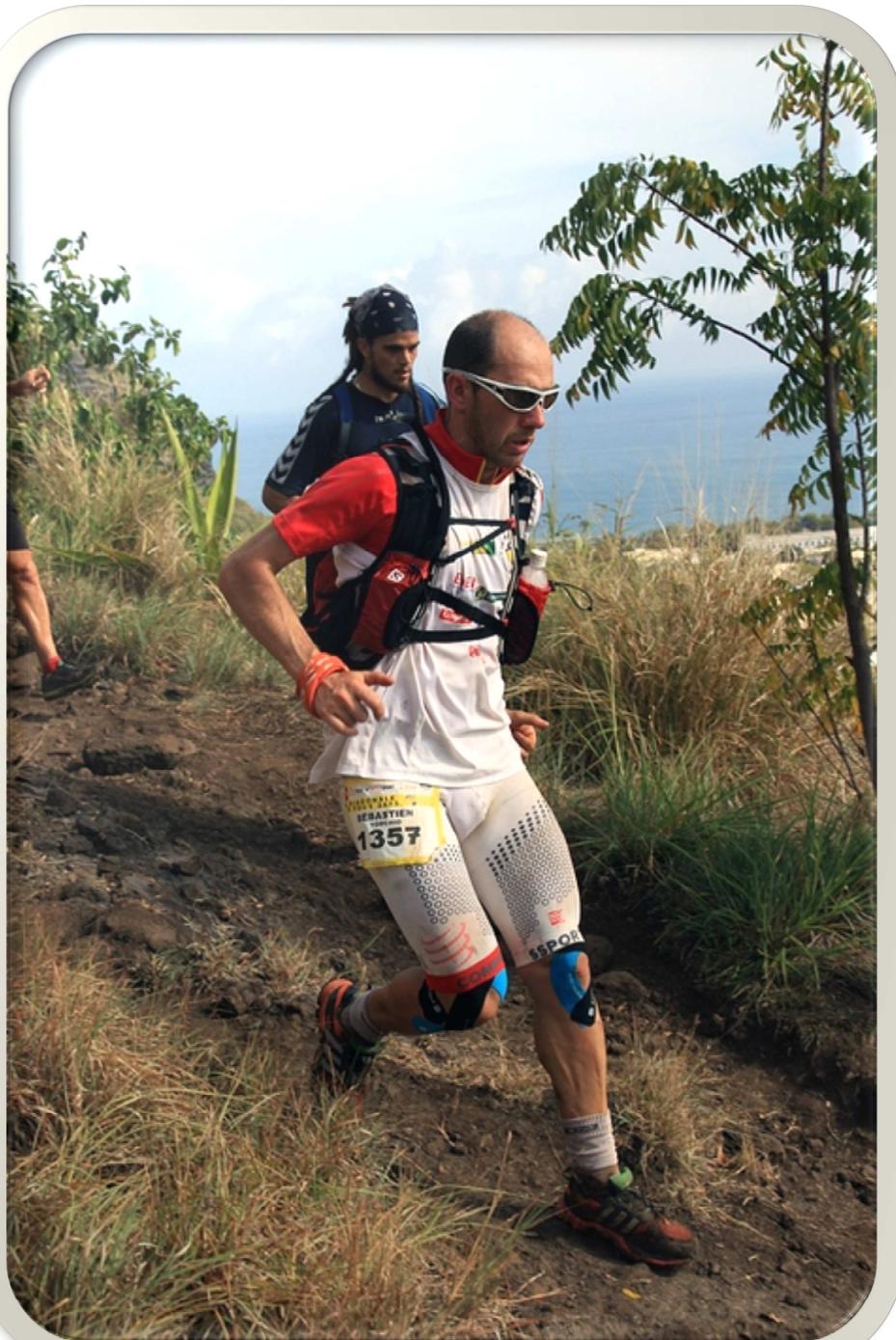
essentielle pour progresser en sécurité sur des chemins toujours aussi techniques. Il fait nuit noire, mais les lumières urbaines jalonnent allégrement notre parcours. Une aubaine car la batterie de ma Nao n'est plus apte à éclairer que mes pieds et je dois me rabattre sur ma frontale myo RXP dont le faisceau n'est pas aussi performant en terme d'intensité lumineuse. L'ascension et plus généralement le chemin des Anglais tiendront toutes

leurs promesses en termes de difficultés, notamment avec la présence de pavés disjoints. Un vrai chemin de croix et ce n'est finalement pas fini !!! Ouf, le poste de Grande Chaloupe est atteint. L'entrée du ravitaillement est marquée par un panneau affichant « *Courage plus que 13kms, 6h de course* ». Le moral en prend un coup, les jambes sont coupées. Ils ont du se tromper, 13 kms pour 6h. A Seyssel, je parcours 17 kms

en un peu plus de 1h30 ! La fatigue n'est certes pas là-même mais... il me faudra pas moins de 5h30 pour rallier l'arrivée, non sans mal. Un nouvel arrêt pour dormir -60' - sera nécessaire afin de chasser les hallucinations et les tentatives de progression en dormant debout.

Un vrai p'ti déj et ça repart

Depuis mon dernier réveil, une idée m'obstine. J'ai une folle envie d'un vrai petit déjeuner ; café, croissants et jus d'orange hantent mon esprit alors que le jour fait son apparition et que le sommet du Colorado est en vue. Un « breakfast » et j'attaque cette dernière descente indiquée comme assez technique, d'autant que les pluies de la nuit, qui nous ont toutefois épargnées sur l'autre versant, ont rendu le terrain glissant et très délicat. Pourtant je vole. Les points de vue sur St Denis et l'idée de boucler ce périple me donnent des ailes, à tel point que je dépasse nombres de concurrents – 50 places de gagnées dans la descente. Le stade est à portée de jambes et je sens que l'émotion m'envahit. Les encouragements et les clameurs du public m'incitent à ne pas ralentir pour ce dernier tour de stade que j'effectue avec ma femme et mon fils. Photographes et caméramans sont encore présents sitôt le portique d'arrivée franchi. La médaille et le tee-shirt de finishers fièrement arborés, j'ai le droit à une interview Canal+ pour la chaîne Canal Grand Raid qui diffuse l'évènement en direct. Un bref moment de gloire pour l'illustre trailer inconnu que je suis.



« Ma la Fé », J'ai terminé mon 1^{er} Grand Raid de la Réunion ... Je suis un Fou* !!!

(*) Surnom que les réunionnais donnent à tous les finishers de cette épreuve hors norme.

Ma Diagonale de Fous en quelques chiffres

- + **9920 m** : Le dénivelé positif du parcours en passant par le Piton Textor, les cirques de Cilaos, Salazie, Mafate et la sortie par le Maïdo, soit l'équivalent de 30 ascensions de 30 Tour Eiffel ou 2 Mont-Blanc
- + **1430^{ème}** : Mon classement anecdotique sur 2444 concurrents au départ (29% d'abandon)
- + **164 kms** : La distance à parcourir entre St Pierre et le stade de la « Délivrance » ou la Redoute à St Denis de la Réunion
- + **58h29'52"** : Le temps réalisé pour parcourir les 164 kms. Le 1^{er} Antoine Guillon, boucle le périple en 24h17'01", alors que Nurias Picas, 1^{ère} féminine, terminera en 28h10'35"
- + **3h30'** : Le nombre d'heures de sommeil cumulé en 3 nuits durant cette épreuve – 1^{ère} nuit : 0h – 2^{ème} nuit : 1h30' (1h + 30') – 3^{ème} nuit : 2h (1h30' + 30')
- + **3** : Le nombre de nuit passée en course



- + **2** : Le nombre de personnes composant mon staff d'assistance. Maggy et Enzo, ma femme et mon fils. Sans eux cette aventure aurait été difficilement réalisable.
- + **2 (bis)** : Le nombre d'heures de bouchon cumulé sur la course suite à deux étranglements entre le Domaine Vidot et Notre Dame de la Paix (30' + 1h30')
- + **1** : Mon interview réalisée à l'arrivée par Canal + pour Canal

Grand Raid (chaîne créée pour l'évènement et diffusant en direct et en intégralité les courses)

- + **0** : Aussi inimaginable que cela puisse paraître, aucune crampe ni courbature ressentis durant ou après cette Diagonale. Seul un pied anormalement gonflé, un orteil à priori cassé (fracture de fatigue) et un tendon d'Achille douloureux pendant quelques jours. Finalement rien qui ne m'empêchera de profiter de ma dernière de congés sur l'île de la Réunion.

