

LA DIAGONALE, une histoire de fous pour tronches en biais ? ESSAI (plutôt réussi, je trouve !!) par Damodile

En 2002, j'étais encore bien jeune et bien naïve : je croyais mot pour mot ce que je lisais. Ainsi, sur le site du Grand Raid de la Réunion « aucune inscription sans certificat médical de moins de trois mois ». Soit juillet ». Donc, pas la peine de s'énerver. Tu parles ! En juillet, il n'y avait plus l'ombre d'une place libre. Et puis, j'entendais partout que c'était vraiment une course de folie, une des plus dures au monde, où on pouvait perdre ses ongles (pas les orteils quand même ?) une espèce d'enfer à l'instar du Marathon des Sables, par exemple. Je me retranchai donc prudemment dans des encoignures plus familières.

Septembre 2003. Marc RF, qui est sur le point d'embarquer pour la Diagonale, me révèle qu'une femme de ses amis l'a fait en 55 heures en marchant ; de plus, elle a dormi deux fois. Ma décision est instantanée : il n'est plus question de reculer, ce trail est pour moi. J'y serai l'an prochain. Et en effet, réfléchissons un peu : avec 8000 m de dénivelée positive, il est plus judicieux de marcher vite que s'épuiser à courir ... pas plus vite. Je commence les entraînements appropriés dès cet automne.

Février 2004. Le jour même de la parution des bulletins d'inscription sur le site, Marc et moi envoyons nos dossiers, quasiment prêts d'avance. Pas question, cette fois, de se faire éjecter par l'administratif. Cette précipitation nous vaudra les dossards 1 et 2. Formidable ! On a déjà gagné avant de partir.

Les entraînements de l'hiver et du printemps manquent de relief, comme la marche de nuit Rezé-St Brévin (60 km le long de l'estuaire de la Loire, en 9h00 derrière des papis et mamies très aguerris) ; le Raid IGN des Gorges de l'Allier nous fera, au contraire, accumuler quelques dénivelées ; en juillet et août, le Pic de Bures puis les Ecrins offrent un superbe terrain (je crois que toute la vallée du Valgaudemar a su qu'une nana s'entraînait pour une course à La Réunion, les nouvelles vont très très vite de gîte à refuge ...). Dans notre vallée de Chevreuse, nous avons bien entendu écumé les coteaux. Jean-Luc DOIGNON, du GAG, s'entraînait de son côté pour faire un temps*, pour nous il s'agissait de faire au mieux. Fin août, le Bombis chez notre pote Freddow dans les vignes et les bois de la côte châlonnais. Dernier spot en altitude, début octobre, sur le Sancy et le Puy de Dôme. C'est moins haut que les Alpes mais aussi moins loin pour un week-end.

Hélas, depuis fin août, Marco a un genou douloureux et les médecins n'arrivent pas à en diagnostiquer la cause. Une semaine avant notre départ pour l'île intense, j'envoie un fax de désistement ... Ce départ approche à grandes foulées. J'ai tout réservé depuis si longtemps, notamment grâce à Virginie et Christophe qui tiennent une boutique de sport à La Saline-les-Bains, que je panique tout à coup. N'avons-nous rien oublié d'important ? Billets, matériel ... j'achète une poche à eau de 2l et des chaussettes la semaine du départ. Je prends donc un risque dont j'ai été maintes fois avertie (y compris par moi-même) : ne jamais faire une course longue avec un matériel non testé. Y'en a, j'vous jure !

* qu'il fit en 29h54', se classant à la 95^{ème} place. Bravo.

La Réunion, la plage, le soleil, les coraux, les poissons ... une semaine pour s'acclimater. A la boutique, nous retrouvons Christophe et Virginie qui ont déjà fait le GR, mais cette année, elle seule a été tirée au sort. Elle s'est entraînée sur la totalité du parcours, de jour et de nuit. Tous les clients qui passent ne parlent que du raid (eux aussi achètent au dernier moment ... même des chaussures !!!). Les conversations me rendent assez dubitative sur mes chances d'aller au bout. 140 km, plus de 8000 m de montées et descentes dont certaines sont cataloguées infernales, je suis de plus en plus humble et cache comme une honte une douleur persistante au genou droit. Sérieusement, vais-je bien m'aligner avec tous ces superbes athlètes super bien entraînés ?

De plus, mais comment n'y suis-je pas encore habituée, les avis les plus contraires se croisent. Exemple : « il faut manger toutes les demi heures et ne pas compter sur les ravitos » // « Moi, j'emporte 2-3 barres et gels, c'est tout. Le secret, c'est la soupe »*.

Pitié, Seigneur ! Qui ? Que ? Quoi ? Comment ? Tu crois ? Ah bon ! Mais alors ...

Ouf ! Un peu d'air en montant au Maïdo, point de vue sur le cirque de Mafate. C'est l'occasion de monter en altitude et de voir une partie du parcours. Magnifique, grandiose. Aïe, Aïe, Aïe ! Alors là, l'humilité me submerge totalement, je deviens quasi muette.

On marche un peu sur un chemin de crête. Marco traîne la patte mais, tout à coup, je le vois courir. « Oh, la la, j'ai l'impression que quelque chose s'est décoincé ! Même plus mal ! Puisque c'est ça, je prends le départ ! ».



C'est une très bonne nouvelle mais je reste prudente aussi là-dessus, supputant que le terrain, où qu'on pose le pied ici, est toujours moins sûr qu'on le souhaiterait. A la remise des dossards, l'organisation le lui refusera. La suite montrera que cette solution était de toute façon la seule raisonnable, les douleurs ayant repris sans tarder.

Une journée de repos total avant le départ, vendredi 4h00. C'est quand même très long de ne rien faire. J'essaie la sieste en me relaxant au maximum. Surtout, je chasse toute pensée relative au GR. Lecture, mots croisés, Questions pour un Champion à la télé ... Ouais ! J'ai une sainte horreur des avant-course.

Marco étant out, il s'est immédiatement transformé en assistant. Il nous fait déjà gagner une heure de trajet en nous évitant le bus jusqu'au stade de Cap Méchant (avec deux ex-camarades de Meudon Triathlon dont l'un est le seul Américain, d'ailleurs

* De fait, de ce que j'avais emporté, j'ai mangé en tout deux barres et un gel.

français pur fruit, du raid). Je pense à Marc RF qui avait marché presque deux heures avec ses sacs ...



Damodile, Clément et Philippe

Vérification sommaire : couverture de survie, eau, frontale + piles de rechange, sifflet, bandes de contention. Il fait plutôt chaud et je décide de donner à Marco quelques vêtements qui ne me serviront sûrement pas avant le premier point où nous nous reverrons. Pour empêcher les trafics illicites après le contrôle, une double rangée de barrières sépare les concurrents du public, avec entre les deux un bénévole-surveillant tous les 5m. Une explication me permet quand même de m'alléger : j'avais l'impression d'avoir le sac le plus lourd et le plus volumineux, certains n'ayant vraiment que le strict nécessaire tenant dans un camelbak. Bien plus tard, je me rendrai compte que j'avais à ce moment-là une vision sélective, nombre de coureurs se coltinant des sacs plus mahousses que le mien.

Je n'ai pas vu Virginie et j'ai perdu Philippe et Clément. Je suis déjà seule au milieu de plus de 2000 étrangers (de fait, je n'entends pas que du français ou du créole). Il est bientôt 4h00. Mon impression dominante est « Suis-je bien là ? Mais qu'est-ce que je fous là ! Mon dieu, mon dieu ! ». Je n'ai pourtant pas peur, je suis juste ... quoi ? J'sais pas, je crois que j'ai envie de dormir (bizarre, c'était pareil au départ des triatlons où la natation m'a toujours fichu une trouille bleue. Un peu peur quand même, alors ?).

Avant le coup d'envoi, l'organisateur rappelle que la priorité sur le GR 2004 sera la propreté « Ne jetez pas vos emballages ». Ouiche ! ben faudra leur dire autrement l'année prochaine parce que, pour suivre le chemin, c'était pas la peine de chercher la rubalise, il suffisait de regarder par terre : du plastique et du cellophane en continu. Pas joli. Je n'en dirai pas plus sur cet aspect négatif du GR, dû aux seuls concurrents.

Ca y est, on y va. Oufffff ! Marco m'a dit de rester sur la gauche. Est-ce qu'on va se voir dans cette foule ? Ma foi oui ! Quel œil, ce lascar ! On a pourtant tous le même T-shirt, obligatoire au départ et à l'arrivée - sous peine de disqualification - pour faire plaisir aux sponsors.

Il fait bon, la route est légèrement vallonnée. Ca trotte plus ou moins allègrement. Je me souviens du conseil majeur de Marc RF (à lui transmis par un vieux de la vieille) : la réussite de la Diagonale se joue dans la première bosse ; si tu ne te grilles pas jusqu'au volcan, tu peux aller au bout, sinon ... ». Alors, dès qu'on quitte la route de béton pour la route forestière qui monte doucement dans les champs de canne, je me mets à marcher.

Un ou deux kms plus loin, un short de Tri 91 (club de triathlon toujours vivace sous l'impulsion de M. Moustache) me dépasse. Holà Jean-Paul (premier exploit de la journée, je me souviens de son prénom alors qu'on ne s'est pas vus depuis ...). Lui ne me reconnaît pas mais dès que je lui dis « Marco », tout s'éclaire. Il m'accompagne en me racontant un peu sa vie en Slovaquie d'où il rentre tous les week-end. Et il a le temps de s'entraîner ? Oui, ben son fils est là qui lui avait dit « On va faire la Diagonale des Fous », alors, bon, il est là. Quand je m'arrête pour enlever quelques perfides cailloux de mes chaussures (mais pourquoi c'est toujours dans les miennes ?) et remettre une bonne couche de graisse (fabrication secrète dont je peux livrer la composition sur simple demande, détestant les privilèges et plus encore ceux qui se vantent de les détenir), il m'attend. Je lui fais remarquer que j'ai décidé de faire ma course à mon rythme sans attendre n'y m'accrocher à personne. Ouais, ouais, ça lui va, mais il aime mieux m'attendre quand même. On papote.

Le jour s'est levé depuis une bonne heure. et nous n'avons pas encore commencé l'ascension du volcan. Ca me paraît déjà long. Et si j'allais m'ennuyer ? Et toc, on tombe sur le premier ravito. Cris et encouragements. Et hop là, tout de suite à droite, on entame la fameuse grimpette (environ 2000 m).

Le moral s'accorde à la courbe. Yah ! V'là qu'on se réveille. Nous sommes passés d'un large chemin sans histoire à une sente étroite, boueuse, enchevêtrement de trous, mottes et racines. Tout comme je les aime. Quelques dingos risquent l'entorse en courant dans les rares passages où on peut dépasser. J'avoue me faire plaisir de temps à autre. Mais dans l'ensemble, on sait qu'il faut prendre son mal en patience si ça ralentit devant. Le temps perdu ici épargne peut-être des forces à mieux employer plus tard. De toutes façons, tous ceux qui sont autour de moi sont venus pour finir, pas pour un chrono. Deux ou trois fois, à cause de quelque petite difficulté (une bonne grosse flaque qui ferait rigoler tout bon Vingthuitard ou une grosse marche, par exemple), il y a un bouchon et c'est l'arrêt. Je me retourne et regrette (presque) de ne pas avoir un appareil photo pour fixer l'image de ces gens coincés comme une file de porteurs dans une forêt tropicale (avec les manches canari du T-shirt, on est jolis tout plein !). Inutile de chercher à passer hors sentier : la végétation est inextricable. Mais quelle lumière !

Ca fait environ 5 heures que nous sommes partis. La végétation est moins dense, moins haute et le chemin moins boueux. J'entends « encore deux heures avant le volcan ». On marche sur d'anciennes coulées de lave et les arbres sont devenus arbrisseaux. Enfin on voit le paysage : la montagne verte, avec ses superbes ravines, au-dessus le ciel tout bleu, au loin la mer. Il devient possible de dépasser et j'en vois qui sont déjà cassés en deux ou carrément allongés. Stupéfaction. Jean-Paul est derrière, je l'aperçois de temps à autre. Je me sens très très bien et j'y crois alors sans l'ombre d'un doute. Attention quand même, c'est le palpitant qui donne le tempo et lui seul.

A partir d'ici, les portables commencent à fonctionner sérieusement, notamment pour suivre la tête de course : les premiers ont atteint Textor. A notre allure, ils ont environ trois heures d'avance. Je suis sûre que Philippe et Clément sont devant, mais Virginie ?

Au niveau des photographes, un peu avant les tentes, je vois Christophe qui l'attend. Iaoutch ! je suis devant une locale (qui me talonne peut-être pour mieux m'enrhumer après ...).

Devant le ravito, Marco a froid, comme tout le monde sauf les coureurs. Il prend des photos. Pour une fois, c'est moi qui suis mitraillée. Est-ce que je suis bien ?



Danse sur le volcan

On nous propose une espèce de patate douce avec du miel. Hmmmm ! J'en reprends, sans oublier la fameuse soupe au vermicelle. J'ai à peine touché à mes réserves. Jean-Paul va bavarder avec Marco et je repars sans tarder.



La Plaine des Sables, image légendaire du GR. A voir sur tous les reportages de la Diagonale. Pour la troisième fois depuis le départ, je me retartine la plante des pieds. Au pied de l'oratoire Sainte Thérèse, une espèce d'oasis avec de l'herbe où quelques-uns se sont couchés et semblent dormir !! La montée est facile et très courte comparée à la précédente. Derrière, un chemin qui descend en faux plat. On court, mais attention : entre les cendres de lave qui roulent sous les pieds et les restes de coulée durs, voire tranchants, on risque de se tordre les chevilles (lire sur le site de Raidlight le récit d'Alexandra Rousset, première féminine, dont la mère s'est fait une entorse dans cette partie, justement). Ce serait trop bête.



La longue étape de la Plaine des Caffres vers Mare à Boue est un vrai plaisir de trailer. Le paysage a totalement changé. N'étaient les arums sauvages dans les prés, on se croirait presque en Normandie. Le sentier descend, souple sous la semelle. Je cours tout sourire et dépasse pas mal de monde. Et vlan, une route. J'aime pas courir sur le dur, ça me renfrogne. Le soleil a disparu au-delà des nuages et un petit vent frisquet me force à me couvrir. Je retrouve bientôt mon fidèle assistant qui vient de prendre sous son aile une vieille connaissance (il en a tellement) forcée à l'abandon sur blessure.



Les militaires du RPMI, qui semblent très impliqués dans la logistique, proposent pâtes et viande grillée. Je goûte aussi une boisson nouvelle et locale, le Dynamalt, fabriquée à partir de café et de malt. Pas mal du tout. Remplacerait avantageusement le Coca ... s'il y en avait assez. Il pleut pendant que je mange et change de chaussettes. J'ai un petit

coup de fatigue et je traîne un peu. Mais bon, faut y aller. Génial, la pluie s'arrête juste à ce moment-là. Déjà, la veille, j'avais vu une étoile filante : les dieux sont donc bien avec moi. Un réunionnais me dit qu'il a toujours vu Mare à Boue sous la pluie, c'est la première fois qu'il fait aussi beau.

La montée sur Kerveguen est quand même très humide. Boue et racines de nouveau, il vaut mieux avoir l'expérience de ce type de terrain (où tout JDM se sentirait évidemment à son aise). C'est long et, cette fois, j'essaie de garder le contact avec des gens un peu plus rapides. L'arrivée au ravito est un soulagement, d'autant qu'il a des allures de camping sauvage et que les bénévoles ont la pêche pour accueillir chacun au pointage avec exclamations et plaisanteries. C'est un de ceux qui ont été montés entièrement par hélico, vu qu'il n'y a pas l'ombre d'une route ici, même forestière. Un type me tend son appareil pour le prendre en photo. Je ne m'attarde pas.

Début des échelles. C'est raide et ça glisse un peu (voire beaucoup). A un passage plus délicat, des bénévoles se caillent dans l'humidité, les pauvres, pour nous assister. Merci à ces jeunes qui, en plus, sont hyper gentils. C'est la fin de l'après-midi et il fait déjà sombre du fait des nuages qui ne quittent pas ce relief. Un gars s'inquiète « Ma femme va sûrement arriver ici de nuit. Qu'est-ce qu'elle va m'engueuler ! C'est moi qui l'ai poussée à faire le long alors qu'elle voulait ne faire que le demi ... » Je pense à part moi qu'en effet, il faut mieux faire cette portion de jour, et que ceux qui passeront à la frontale vont y perdre beaucoup de temps. Et là, je ne connaissais pas encore la descente sur Cilaos !

Je retrouve Jean-Paul qui laisse passer du monde car il a mal à la cheville suite à un accident de moto. J'espère terminer la descente avant la nuit et me dépêche ... enfin, j'essaie d'aller vite, et surtout de ne pas me casser ceci ou cela. Jamais vu une descente aussi technique. A droite, le rocher terreux, moussu, à gauche, ça tombe quasi vertical sous la végétation. S'agit de pas se louper sur les cailloux glissants, les racines, les trous. Quand c'est trop raide, ou que le sol n'est pas assez stable, il y a les échelles. Finalement, je rattrape quand même quelques groupes et je ne suis dépassée que par deux ou trois. On termine dans la pénombre du crépuscule, bref sous ces latitudes. Gagné ! J'allume la frontale après la tente de pointage, 2-3 km avant le stade de Cilaos.

Dans la version 125 km, Cilaos était à la moitié du parcours. Pour cette édition, rallongée de 15 km, c'est Marlat qu'il faut compter comme point de « retour ». Mais je n'en suis pas encore là quand je retrouve Marco et mon sac de recharge, à 19h30.

Après la douche !



Je retrouve aussi Monique et Guy des Ulis qui doivent abandonner sur blessure de Guy alors que tout allait pour le mieux puisqu'elle avait pointé 15^{ème} féminine au volcan. Elle ne

veut pas se risquer de nuit sur des terrains difficiles à cause de sa mauvaise vue. Dommage pour eux, ils étaient capables de faire un temps canon.

Douche tiède, change complet, repas chaud, compeed sur des embryons d'ampoules (mieux vaut prévenir que guérir), massage-récup avec le Compex* qu'a apporté Marco. Génial, je me relaxe à presque m'endormir.

A 10h00, je suis en route vers le col du Taïbit. Je me suis offert deux heures et demi de repos. Je me sens bien, la nuit est belle : on voit les étoiles. J'entends des cascades mais ne vois évidemment rien de plus que ce qu'éclaire la frontale. Un chemin qui monte, descend, monte, descend ... c'est le train fantôme et les fantômes, c'est nous. Je me sens si bien que j'entame la première bosse, vers le point de contrôle de la route, à bonne vitesse ... jusqu'à ce que je ressente des nausées. Beurrg ! C'est pas ce que j'ai mangé. Trop vite. Il faut être raisonnable.

Deux heures pour arriver au pointage de la route. J'enchaîne immédiatement. La montée du col consiste essentiellement en une sorte d'escalier. Des centaines (ou milliers) de marches façonnées par les « cantonniers » de l'ONF dont on ne dira jamais assez de bien sur le travail incroyable qu'ils font pour l'entretien des chemins. C'est plus que remarquable.

Deux réunionnais me dépassent gentiment. Leur pas, très régulier, me convient et je décide de leur coller au train. Nous dépassons ainsi nombre de groupes arrêtés qui reprennent leur souffle.

Tiens, un air de flûte traversière ! C'est un ravito sauvage (en fait habituel). Mes deux locos déclinent l'invitation, je l'accepte, consciente de risquer des ennuis avec cette boisson non officielle, dorée, chaude, sucrée, délicieuse. Ce sont des herboristes qui, chaque année, donnent ainsi une part de leur production, faite sur place, aux coureurs du GR. Ils l'appellent « l'ascenceur » (nous reviendrons la semaine suivante et en achèterons un petit sachet en les remerciant de leur accueil plus que sympa).

Je n'ai pas perdu une seconde sur mes deux métronomes car je les retrouve un peu plus loin. Ils font une pause et je les laisse. Incroyable le nombre de concurrents que j'ai dépassés sur cette montée. A croire qu'ils ne savent pas marcher en montagne. Trois lurons se sont carrément écroulés - de rire - explosés par une ascension trop rapide.

Voilà bientôt deux heures que j'ai pris le sentier du col et je commence aussi à en avoir ma claque. Voilà que ça descend ... et que ça remonte ... Mais qu'est-ce que c'est que ce binz ? Alors voilà une spécialité de La Réunion, apparemment : pas une montée qui ne descende à un moment ou à un autre, et plutôt deux fois qu'une, et vice versa. Ça m'énerve ! Mais enfin il est où ce col ? Je me suis quand même pas gourrée, y'a qu'un chemin. Ah, ça y est tout de même, le voilà ! Pffff ! Pas trop tôt ! Sur le panneau : Marlat 20 min. Super, normalement, dans un quart d'heure j'y suis.

* *appareil d'électro-stimulation, très efficace. Il aurait été délicat de laisser ce coûteux appareil dans un sac, mais avec une assistance, c'est une excellente solution qui permet de ne pas perdre de temps à attendre son tour chez les kinés.*