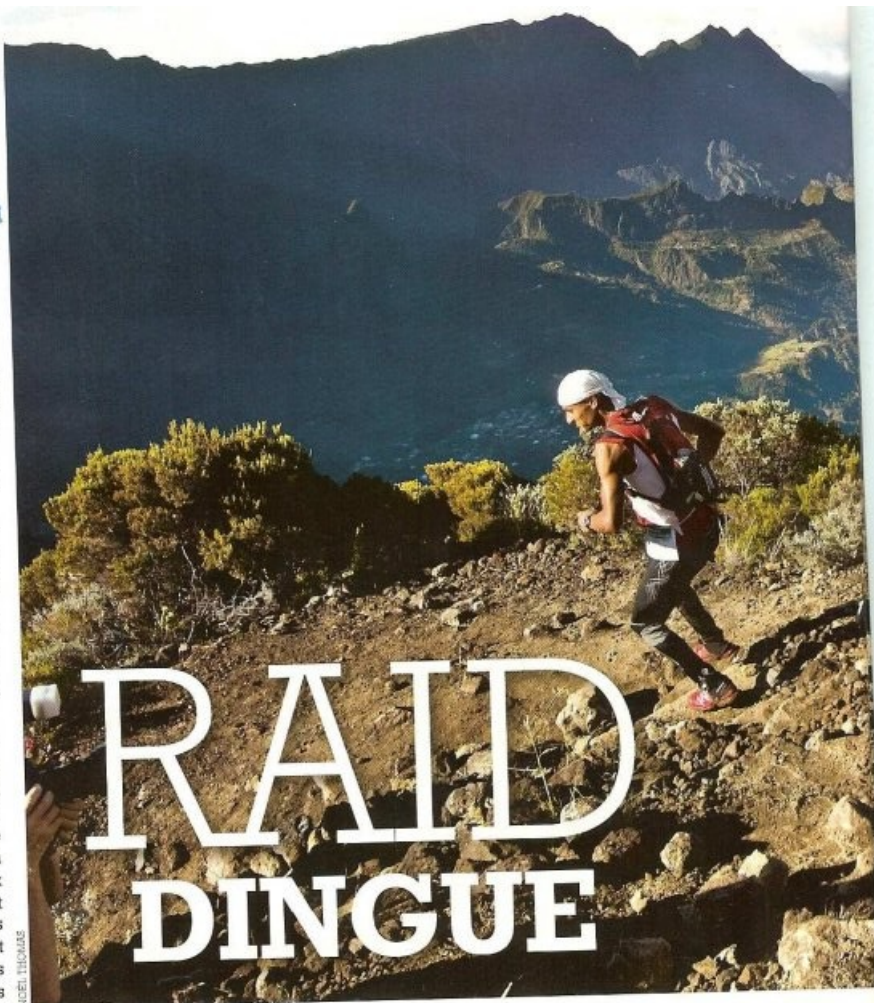




La Diagonale des fous alterne montées et descentes pendant 148 km, avec un point culminant à 2 411 mètres d'altitude.

Notre reporter s'est attaqué au Grand Raid de la Réunion, une course à pied de 148 km, qui traverse l'île du sud au nord, surnommée « la Diagonale des Fous ». Extrême et éreintant. Récit.

Cap Méchant. Le nom du lieu de départ était prometteur. On est partis à minuit dans la nuit de jeudi à vendredi. Je suis 95 km plus loin, au ravitaillement de Roche plate, dans le cirque de Mafate. C'est samedi, il est 5 heures du matin et il me reste encore 53 km à parcourir. Deux nuits que je subis le parcours hyper cassant de cette course de montagne aux portions roulantes rarissimes. La majeure partie se fait en marchant, au gré de gros escaliers instables malveillants. Attention à la chute ! Mis à part quelques lianes un peu fines, rien dans cette jungle ne vous protège d'un éventuel plongeon de plusieurs centaines de mètres en contrebas. J'ai longtemps hésité, mais depuis que s'est achevée ma deuxième nuit sans dormir, à force de croiser tant d'autres coureurs épuisés, las, écrasés par la chaleur, l'humidité et le dénivelé brutal, à force de les voir souffrir et d'écouter leurs longs soupirs, j'ai baissé la tête moi aussi. Depuis la descente du piton des Neiges, sur l'autre cirque du parcours, celui de Cilaos, la succession de montées et de descentes a eu raison de mon genou. Le col du Taïbit, notamment, et surtout sa descente au milieu d'acacias vers Marla, au km 82. Un enfer. Chacun de mes pas me fait l'effet d'une aiguille qui s'enfonce dans ma chair. C'est trop cinglé de continuer. Ma décision est prise : j'arrête le massacre. « Le seul moyen de sortir d'ici, c'est de remonter par ce chemin, à travers la forêt, m'explique le chef de poste. Vous en avez pour trois heures au moins avant de rejoindre une route où le



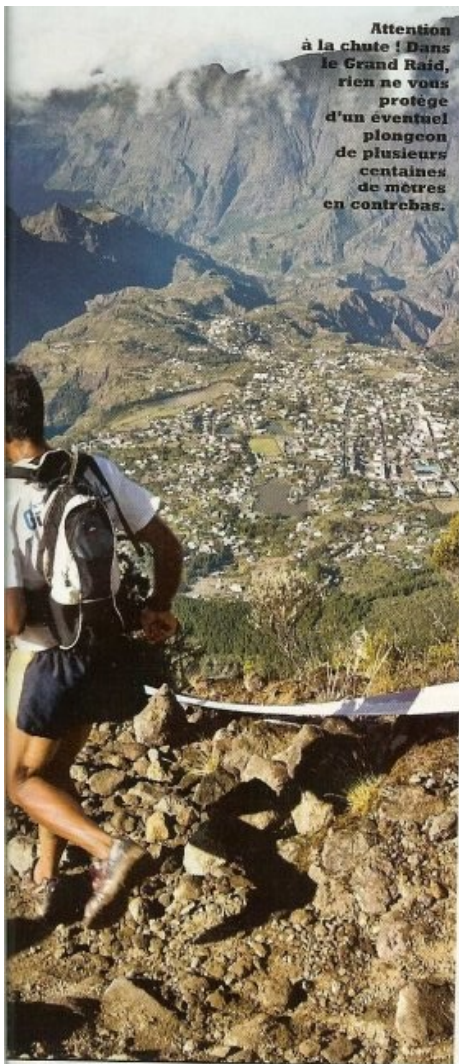
RAID DINGUE

prochain bus passe à 15 heures. » Il me sourit. Je me dis qu'il plaisante. Mais le médecin à ses côtés ne rigole pas : « Pas question de vous évacuer par hélicoptère. Certains ne peuvent plus se tenir debout. Une fois descendu dans ce cirque, il faut en ressortir par ses propres moyens. » J'ai envie de pleurer, d'appeler ma mère au secours ou juste de parler à quelqu'un de sensé, qui m'évacue fissa de cet endroit perdu ! Impossible. La Diagonale des Fous me tient. L'idée d'abandonner est difficile à accepter. Cela ne m'est jamais arrivé sur une épreuve

de ce genre. Mais remonter une pente que j'ai eu tant de mal à descendre pour me retrouver coincé sur une crête, au bord d'une route où personne ne passe jamais, me rend encore plus dingue. Si je reste ici, je vais perdre la tête. La colère me redonne des forces. Une nouvelle poussée d'adrénaline et je repars en claudiquant dans cette forêt obscure. Je passe des ponts, subis quelques pierriers, me concentrant sur chaque pas, évitant de regarder le vide. Je ne pense plus à rien. Je suis un zombie. Dans l'après-midi, je sympathise avec Jérôme, un militaire qui vit et s'entraîne ici. Comme deux copains de galère, on devient inséparables. Et on tient. Jusqu'au bout. Dimanche, peu avant 2 heures du matin, après plus de quarante-neuf heures d'efforts, Saint-Denis nous apparaît en contrebas. Je suis si fatigué que je n'ai plus la force de pleurer. Sur la dernière partie de course, mon cerveau s'est fait la balle. Je me suis contenté de faire marcher mes pieds. Sans réfléchir. Comme un fou. ■

**“JE MARCHE.
JE NE PENSE
PLUS. JE SUIS
UN ZOMBIE”**

Attention à la chute ! Dans le Grand Raid, rien ne vous protège d'un éventuel plongeon de plusieurs centaines de mètres en contrebas.



GAËL COUTURIER



Gaël Couturier en a bavé.



VINCENT GUERRENT-ASISPORTS

MON TOP 4 DES COURSES DE FOUS

Le Grand Raid n'était pas la première course extrême de Gaël. Il nous livre son classement.

GRAND RAID DE LA RÉUNION :

→ très très dur
147,8 km non stop.
9 184 m de dénivelé positif (D+), délai max : 63 heures. Racines et escaliers de pierres, parties boueuses, glissantes, passages de gués ardues. Risques de chutes graves. Le chrono de Gaël : 49 h 20'.

www.grandraid-reunion.com

ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC :

→ très dur
166 km non-stop, 9 448 m D+, délai max (difficile à tenir) : 46 heures. Conditions météo pénibles (chaud en vallée, froid et pluvieux la nuit près des sommets). Le chrono de Gaël : 42 h 53'.

www.ultra-trailmb.com

MARATHON DES SABLES :

→ dur
230 km par étapes, 2 500 m D+ environ. Barrières horaires très

larges. Plus de 30 °C la journée, entre 10 et 15 °C la nuit. Vous portez votre matériel (+ nourriture et eau).



Risque d'être immobilisé par une tempête de sable. Le chrono cumulé de Gaël : 49 h 06'. www.marathondes-sables.com

100 KM DE MILLAU :

→ accessible
100 km, délai max : 24 heures. Le plus dur et le plus mythique des 100 km sur route. Deux côtes à gravir deux fois chacune. Course très traumatisante pour les muscles et les articulations. Accompagnateur à vélo autônisé. Météo variable d'une année sur l'autre. Le chrono de Gaël : 16 h 50'. www.100kmdemillau.com