**La Diagonale des Fous 2015 à La Réunion ou comment se faire mettre un coup de pied au cul pour se remotiver à l’entraînement**

**Mode d’emploi** :

* Vous faites la Diagonale une 1ère fois quand vous êtes en pleine force de l’âge
* Vous enchaînez les années qui suivent quelques trails longues et ultra distances avec plus ou moins de succès
* Au fil des ans vous vous retrouvez à boucler les courses à la ramasse parmi les derniers arrivants mais comme vous finissez, vous restez persuadé que vous êtes fortiche
* Vous vous représentez sur la ligne de départ à la Réunion 7 ans après.
* et avant les 2/3 de course, vous vous faites éjecter car vous n’avez pas le niveau. Une petite voix se fait alors entendre comme si la course elle-même vous parlait « mon gars, après l’heure c’est plus l’heure, tu dégages maintenant, tu es trop lent, il fallait t’entraîner un peu plus sérieusement pour me mériter… »

**Récit** :

Jeudi 22 octobre 22h : après une belle averse sur la tronche comme pour nous rappeler que rien ne sera facile pendant cette traversée de l’île, le départ est donné sous l’acclamation d’un public nombreux et enthousiaste, feux d’artifice à l’appui.

Une longue partie bitumée puis de larges sentiers à travers les champs de canne à sucre nous font nous élever progressivement. Le sommet à atteindre est dans 40 km…Le chemin se rétrécit soudainement et les ralentissements commencent. Rien de nouveau jusque-là mais le passage comporte des endroits tellement délicats à franchir que de vrais bouchons se forment après les 200 premiers concurrents et de longs moments d’attente à l’arrêt complet se succèdent. Temps perdu environ 1h (je comprends maintenant la frénésie au départ quand tout le monde voulait se placer devant…). Pendant la suite de la montée j’aperçois dans le ciel les lueurs rouges du volcan qui s’est réveillé pour fêter notre passage.

Le jour est maintenant levé. Enfin le sommet, après plus de 9h de course. Pas brillant… je suis dans les 1700ème sur 2500. Mais je suis confiant car mon but était de partir prudemment et je me dis que je remonterai au classement naturellement après la mi-course.

Dans la descente, les jambes sont trop raides pour pouvoir laisser aller (mais rien d’alarmant, c’était comme ça la dernière fois). Je compte sur le prochain ravitaillement solide pour me relancer.

Me voilà à Mare à Boue et je prends le temps de déguster un excellent rougail saucisse.

Après cette bonne pause, j’entame la montée de Kerveguen et j’ai bien l’intention d’imprimer un bon rythme pour enfin rentrer mentalement dans la course. J’estime Cilaos à 14h00. Malheureusement mes jambes ont décidé de bouder et je trouve cette montée interminable, la descente pas mieux, je me fais dépasser par des wagons de coureurs. J’arrive à Cilaos seulement à 15h30 dans les 2000ème. Je suis quand même relativement content car je n’ai aucun problème d’estomac et le moral est toujours là quand j’aperçois Katia qui m’attend. Tiens, elle me fait des grands gestes… elle est train de m’engueuler, non ??!!Elle a l’air de dire « qu’est-ce tu fous ?! ». D’après les prévisions d’HP, elle pensait me voir il y a plus de 2h…Bon, tout rentre dans l’ordre quand elle voit que je vais bien. Je me change, je mange , un petit bisou et c’est reparti. Je ne fais pas très attention aux délais pour l’ instant.

J’arrive au pied du Taïbit à 18h45 dans les 1900ème. La nuit vient de tomber à nouveau. C’est toujours laborieux et je n’ai pas de tonus dans les montées. A cet endroit, il faut bien réfléchir et savoir si on a vraiment les capacités de traverser le cirque de Mafate car une fois passé le sommet du Taïbit on doit rentrer par ses propres moyens en cas de pépin (il n’y a aucune route !). Le responsable des secours est un peu alarmiste est tente de nous faire pencher vers l’abandon. Il nous annonce 2 heures « seulement » d’avance sur les délais et que ça va être galère…ça va pas ou quoi ? 2 heures c’est confortable pour moi…me dis-je… et hop je m’engage dans la montée du col.

J’arrive à Marla, 1er village de Mafate. Je décide de dormir un peu. Je m’allonge 25min sous tente et je repars. Les réunionnais qui m’accompagnent ont l’air confiant sur la prochaine barrière horaire. Je ne m’en fais pas plus que ça. Les montées sont toujours aussi longues et interminables. Je me traine…je ne comprends pas pourquoi je n’ai pas d’énergie. Je fais un test de glycémie avant Sentier Scout (km 88), tout va bien apparemment…. C’est à ce moment-là seulement que je commence à m’inquiéter. On a, avec les personnes qui m’accompagnent, un peu plus de 2h pour rejoindre Ilet à Bourse. Une 10aine de km à parcourir dont 8km de descente. C’est réalisable…mais vu la gueule de la descente, je me dis rapidement que c’est foutu, surtout que ma lampe frontale me lâche (obligé de sortir ma petite lampe de secours, beaucoup moins performante…) Il me semble qu’il faut arriver avant 5h30 (pas le temps ou la volonté de vérifier sur le plan), je me bats quand même jusqu’au bout pour rester dans l’horaire. Je me pointe enfin au CP avec le jour qui se lève à 5h29 (km 95). Les bénévoles tout désolés m’annoncent que c’était 5h15, l’heure limite…j’étais 1874ème (Il y aura 1728 coureurs arrivants à la Redoute).

Premières pensées : t’es pas au niveau. Je n’ai pas réussi à me remuer avant. Il n’y a pas de regrets à avoir. Comment on fait pour rentrer maintenant ?

Il faudra marcher 4 bonnes heures le long de Rivière de Galets pour sortir du cirque de Mafate plus ½ heure de 4x4 avant de rejoindre ma tendre et douce. Fin de l’aventure. Dommage, j’aurai bien continué, si on m’avait laissé…

**Conclusion** : rien de tel qu’une bonne claque pour changer d’angle de vue sur sa personne. Allez, au boulot, objectif relever mon niveau physique et viser un peu plus haut que la hauteur de la barre (la tête peut toujours passer mais le reste du corps fait tout tomber…).

Je suis motivé comme jamais pour revenir un jour à la Réunion et me montrer sous un meilleur jour à ce sacré Grand Raid. Il faudra d’abord que je fasse ou refasse mes preuves sur d’autres courses. Vite, passez-moi le calendrier !