

EN DIRECT DE LA 555, LA COURSE LA PLUS DURE DU MONDE. GÉRARD CAIN A SURVÉCU DANS L'ENFER DU TÉNÉRÉ

“J’ai voulu abandonner aller au bout...”



Une première mondiale. Oui vous avez bien lu : 555 km par plus de 50°C et en autonomie dans le désert du Ténéré ! C'est la distance insensée que des ultra-runners ont parcourue au début du mois dernier, abandonnés avec une balise type Argos dans les dunes africaines. Une fille a gagné. Gérard Cain, malade depuis le départ, a réussi l'exploit de terminer 2^{ème}... Il vous offre son journal de course. Un témoignage émouvant. Une admirable leçon de courage...



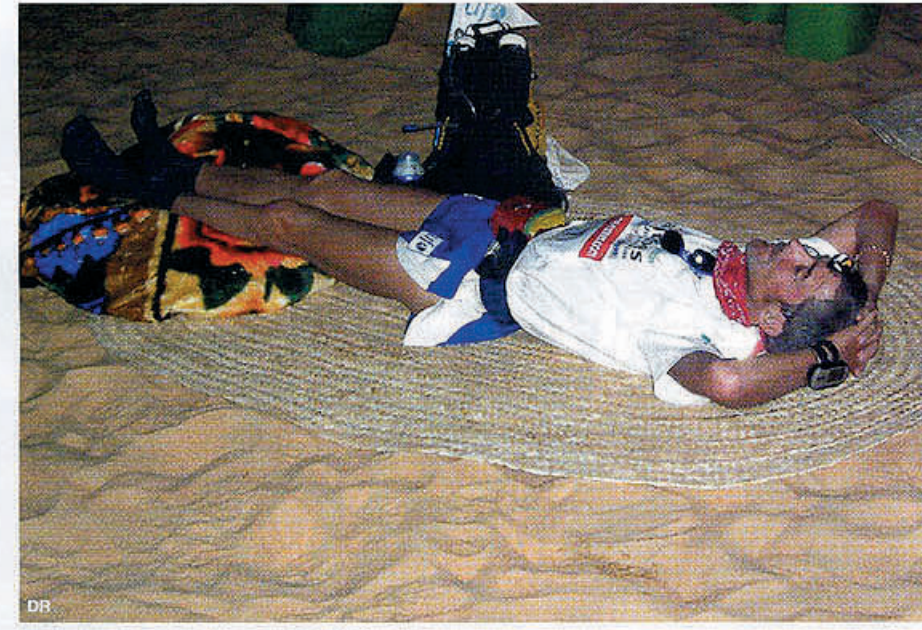
Invraisemblable ! Ahurissant ! Surhumain !

Les mots ne seront jamais assez forts pour traduire ce que des coureurs de l'extrême viennent de vivre. Rendez-vous compte : emmenés par Alain Gestin, un organisateur pas comme les autres qui s'est mis en tête de tracer une course de 555 km en autonomie à travers le désert du Ténéré, une poignée d'ultra-runners endurcis ont relevé ce défi fou. Pour être les premiers à

pouvoir dire : “Je l'ai fait”... Notre point de départ sera la ville de Bilma. La chaleur est étouffante, signe qu'il ne faudra pas s'attendre à une promenade de santé. Déjà 45°, et cet océan de sable qui s'ouvre devant nous, on en prend plein les yeux, mais les regards en disent long sur l'appréhension à courir dans cette fournaise. Une nuit à ne pas dormir. Au petit matin complètement défait, transpirant et blanc comme un linge je suis vidé, épuisé. Je prends refuge dans le seul 4x4 climatisé du convoi sur la route du départ. L'après-midi est consacré à la préparation de nos dropbags, des petits sacs contenant quelques effets personnels et le ravitaillement ; le staff de l'organisation se chargera de les déposer aux CP choisis par les coureurs. Je rentre tant bien que mal les points GPS de la course, craignant un oubli ou une erreur. Cette fin d'après-midi fut très pénible. La question était pour moi de savoir s'il était raisonnable de prendre le départ de cette monstrueuse épreuve où le mental et la résistance physique doivent être à leur maximum. Avachi et dans un état psychologique lamentable, je pleurais de rage en repensant à tous les sacrifices inutiles que j'aurais consentis pour en arriver là à quelques heures du départ.

Mercredi 3 Novembre. L'effervescence d'un grand départ. L'angoisse est palpable : tête basse, le regard dans le vague, les fous de la 555 méditent sur leur folie à vouloir défier le désert. Derniers

trop souvent pour ne pas



m'épuisait ; elle me suivra 3 jours. Mais je ne vomissais plus. C'est bon pour le moral de pouvoir s'alimenter et d'emmagasiner des forces à chaque CP... Je choisis de ne pas m'arrêter pas pour dormir. Ainsi, j'ai pu me maintenir aux alentours de la 12^{ème} position, compensant mon manque de vitesse par un temps de course plus long. Une tactique ? Je ne sais pas vraiment si je voulais toujours faire la course, mais je voulais pousser la machine. J'étais à la limite à chaque CP. En arrivant au lever du jour de la deuxième nuit à l'oasis de Fachi (CP 7 - 160^{ème} km), j'ai senti que je ne pourrai pas continuer ainsi longtemps. La fraîcheur du matin m'incita quand même à effectuer un CP supplémentaire. Jusqu'à cet endroit les paysages "dunaires" étaient relativement variés, mais après ce mirage que peut constituer cette oasis, les portes de l'enfer s'ouvraient à nous. De longues lignes droites jusqu'à l'Arbre du Ténéré (333^{ème} km) par des températures dépassant les 50°.

ajustages du sac, des guêtres, chacun va et vient sans trop savoir comment tuer le temps en attendant le départ. Alain Gestin est venu me voir : “Alors Gérard, que décides-tu ?”. “Je suis venu pour faire cette course. J'irai de PC en PC en fonction de mon état, mais je pars avec les autres...”. 9h55. C'est le départ. Tout le monde s'élance en petites foulées vers les montagnes de sable qui bouchent l'horizon. Au bout de quelques kilomètres de course sur du sable dur, je sens que les forces commencent à me manquer. Je décide de marcher, laissant partir beaucoup de monde. Un long chemin de solitude se profile devant moi. J'arrive au CP 1 vers la 20^{ème} position. J'ai la nausée. Impossible d'avaler la moindre barre de céréales. Je vomis tout ce que j'essaie d'avaler. Une demi-heure d'arrêt, et je repars vers le CP2 en espérant pouvoir engloutir les pâtes que j'y ai laissées.

5 h pour faire 22 km. La galère. Le sable ne veut pas porter et se dérobo. Je marche doucement pour ne pas m'épuiser trop vite. Je finis chaque tronçon à la limite des mes forces sans profiter des paysages grandioses qui m'entourent. Le CP 2, enfin. Celui-là, je l'ai béni parce que j'ai pu avaler mon premier repas depuis 4 jours ! Une soupe, mes noix de cajou, une bonne assiette de pâtes et un pamplemousse. Un festin. Quel bonheur de garder ces trésors dans mon ventre qui gargouille et me torture. Une petite heure de repos et je repars. Une diarrhée tenace

Sale temps au CP 8. L'idée d'en finir là. J'apprends à mon réveil qu'Alicja caracolait en tête suivie à un CP d'un groupe de quatre poursuivants, puis d'un autre de trois un peu plus loin et un duo, ce qui me plaçait en 11^{ème} position. Je décidais quand même d'aller au CP 9 malgré les diarrhées et la lassitude d'être seul. Je quittais donc ce CP 8 vers 18 h au coucher du soleil. Au bout de 10 km après plusieurs arrêts "diarrhées", je m'allonge les yeux rivés sur cette voûte céleste, si envoûtante dans le désert, où les étoiles sont à portée de main. Je ne pouvais plus rester comme

CLASSEMENT ROUTE DU SEL 555 KM
Du 3 au 11/11/2004

Cl.	Nom/Prénom	Pays	Temps
1	BARAHONA ALICJA	USA	150h36
2	CAÏN GERARD	France	157h36
3	HEINTZ RENE	France	163h08
3	MAGONI FRANCIS	France	163h08
5	GAGNIERE PIERRE	France	164h40



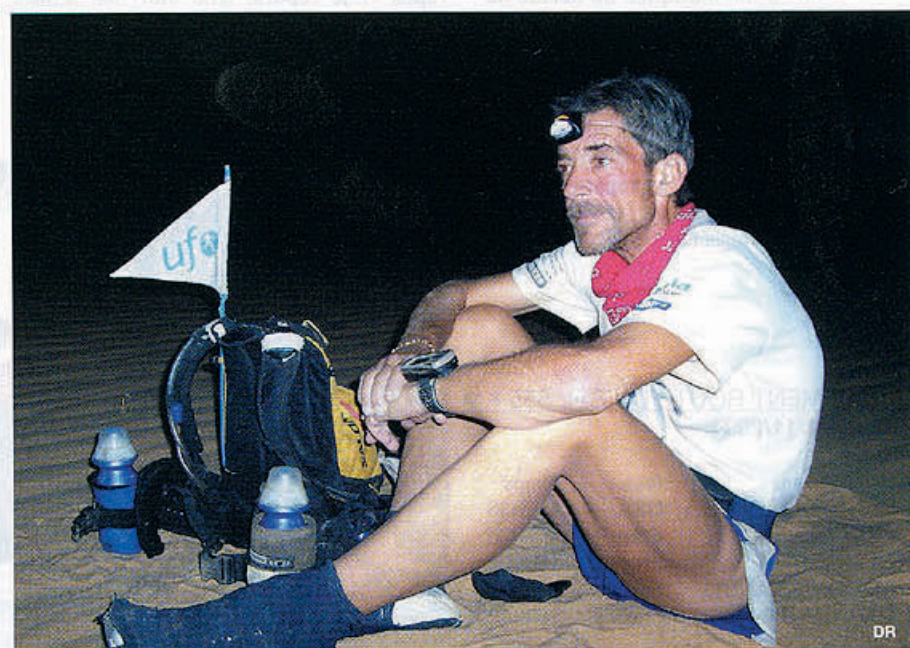


cela à errer tout seul au milieu du désert avec la sensation de me détruire. Et si je déclenchais ma balise pour que l'on vienne me chercher et arrêter là ce jeu dément ?

Au bout d'une dizaine de minutes d'hésitation, je me dis que je m'étais entraîné à courir et non à marcher ! C'est donc ce que je devais faire et me fixer l'arrivée comme but final, au moins pour ma famille et pour tous les sacrifices que je leur ai infligés. Cette mise au point m'a fait du bien. Je repars assez regonflé avec une seule idée en tête : finir ! Cesser de marcher, voilà le secret ! Je trotte. Très vite ma foulée devient plus souple, mon sac à dos (7/8 kg) qui jusqu'à présent était un fardeau, joue le métronome de ma foulée. Deux CP plus loin (CP 10), je rattrape et dépasse mes cinq compagnons de repos du CP 8. Gros non-stop jusqu'au CP 15, et l'arbre du Ténéré situé au 333^{ème} km où je raccroche le groupe des deuxièmes vers 7 heures du matin. Mais cet effort aura été trop long et trop violent. J'arrive complètement épuisé (satanée diarrhée !) Une heure pour couvrir les deux derniers kilomètres. Et huit heures de sommeil pour recharger les "batteries"... Patrice Fayol m'avait rejoint et nous décidions de repartir ensemble. Il était bien et sa compagnie

casserait cette lassitude d'être seul. A deux, nous pourrions nous soutenir dans les moments difficiles. Nous avons une douzaine d'heures de retard sur le groupe de tête et au moins 20 h sur la première. Des écarts immenses, mais après une "bonne nuit" de sommeil je savais que

tout était encore possible... Il restait encore 220 km, j'étais déjà revenu sur eux et je me sentais capable de recommencer si cette diarrhée me laissait un peu tranquille pour profiter au maximum de mes ravitaillements. Les deux CP suivants furent très difficiles dans un



sable encore plus mou. De la vraie poudre. Nous faisons plusieurs haltes sur la route pour nous reposer un petit quart d'heure par ci, dix minutes par là. En arrivant au CP 18, Patrice me dit de continuer seul, qu'il devait se reposer. "Tu peux tous les remonter à l'allure ou tu avances. Pars..." Midi. Je me lance seul en pleine chaleur par plus de 50° pour une remontée inespérée et folle à la poursuite de Francis Magoni et de René Heintz. Cette course tant espérée allait enfin commencer. Le sable, les cailloux, les rochers ? Peu importe le terrain : maintenant je peux enfin m'exprimer à ma juste valeur... au bout de 5 jours !

Au CP 20, j'avais repris mes 12 h de retard et me retrouvais seul en deuxième position derrière Alicja qui tenait toujours son rythme. A cette différence près que j'allais beaucoup plus vite en courant. L'écart me séparait d'elle fondait à vue d'oeil. En arrivant au petit matin au CP22, l'écart était revenu à 7 heures. Encore trois CP pour faire mon retard (70 km). C'est jouable. Beaucoup de monde avait dormi sur ce CP et tous m'encourageaient: "Allez, continue !". J'ai d'abord hésité après sept CP (150 km) non-stop. Finalement je fonce. Le CP suivant se présentait comme un CP difficile avec sable, cailloux, rochers, montées, descentes... un vrai trail de 22 km ! Au bout, un temps de 3h15 pour faire ce tronçon,



alors qu'elle l'avait effectué en 6h30 ! 3h15 de repris sur 22 km, tout restait possible pour la victoire finale. Qui aurait pronostiqué mon retour, hein ? 45 mn de repos au CP 23 à l'entrée du village de Tourreyet, et je repars doucement pour digérer le plat de pâtes ingurgité à la va-vite.

Peu après, je me remettais à trotter en entrant dans une immense palmeraie. Mais là... Pas un souffle d'air, 53° au compteur, la fatigue, et soudain le coup de bambou ! Je sens la température de mon corps augmenter dangereusement. Le gros coup de chaleur. Je m'arrête, le corps bouillant, sans forces, plus de jambes ; j'ai très peur. "Cette fois, tu es mal parti" me dis-je en me traînant à l'ombre d'un palmier, nu comme un ver. J'ai dû rester

une bonne heure à m'humecter pour faire redescendre cette inquiétante température qui me faisait bouillir le cerveau. Pas question d'aller chercher cette victoire tant attendue. Je repars à l'économie, car j'avais gâché beaucoup d'eau pour me rafraîchir et je me suis recouvert la tête avec ma couverture de survie pour rallier le CP 24 en économisant mes forces et ma précieuse ration d'eau.

La délivrance de l'arrivée me procura un énorme soulagement, même si j'étais déçu d'avoir été diminué par un empoisonnement alimentaire. Les émotions se bousculent. Peu à peu, le bonheur d'avoir vaincu le désert se transforme en fierté. Difficile à exprimer. Histoire sans paroles. Cette course je ne sais pas si elle se refera, mais je peux affirmer au nom des concurrents qui l'on faite, qu'elle restera un événement hors norme, une épreuve unique, jamais tentée. Un concurrent qui avait fait la Badwater américaine (une course à pied de plus de 200 km dans la vallée de la mort - Ndlr) m'a dit que cette 555 fut pour lui beaucoup, oui vraiment beaucoup plus dure que la traversée de Death Valley ! Ça vous donne une idée de ce que notre cent bornard d'Antibes et ses compagnons d'infortune ont enduré pour dompter cette invraisemblable traversée du Ténéré...



Hors-course avant le départ

Une vertèbre explosée à 3 mois du jour J

C'est au cours d'un entraînement banal qu'un coup de poignard me déchira le haut du dos. Une douleur sourde s'en suivit. Bizarre...

Le lendemain visite chez mon rhumatologue qui me fait passer une radio. Le verdict tombe : vertèbre D8 explosée, réduite de moitié ! "Repos total pour deux mois, fit-il, au minimum..."

Mais je ne peux pas rester en place ! Quoi ? Assis toute la journée et dans la même position la nuit à 8 semaines d'affronter la 555 tant espérée ? Chute vertigineuse d'uu moral. Et si c'était la fin de la course à pieds ?

Nouveau contrôle au bout de 4 semaines de piqûres, de médicaments et de repos forcé pour une radio de contrôle qui devait donner un verdict sur la consolidation de la vertèbre. Ouf ! celle-ci se révèle rassurante, malgré un risque de

douleurs intercostales, dues au resserrement des côtes. Qu'importe ! Je reprenais espoir pour la 555. Ce n'était pas gagné, mais il me restait quand même trois mois et demi jusqu'à la course.

Au pire, je participerai simplement à la course ; cela suffisait à mon bonheur. Je lui demandai alors si je pouvais déjà faire de la marche. "Oui, mais aux premières douleurs il faudra vous calmer"; la reprise fût vraiment dure, aïe, aïe, aïe les tendons !

Les douleurs au dos et aux côtes promises étaient au rendez-vous. Je décidai d'aller m'entraîner dans les bois. Mauvaise pioche ! Au bout de 3 jours, je me retrouvai complètement immobilisé. Direction le bitume autour du Cap d'Antibes, un endroit est superbe ; courir avec la mer à ses côtés n'est vraiment pas désagréable, me dis-je, surtout le soir au coucher du soleil.

Mais le bitume à la longue, ça fait mal... aux genoux ! Bref, dans les bois c'est le dos, sur la route ce sont les genoux, mais peu importe, je cours et chaque jour me rapproche du départ à 13km/h et 200 km par semaine...



3 QUESTIONS A :

Alain Gestin, le Tabarly des sables

“J’ai vu la tribu disparaître dans les dunes et j’ai pleuré...”

FOOTING : Bravo Alain ! Tu as réussi l’exploit d’organiser une course impossible dans le désert mythique du Ténéré. As-tu l’impression d’avoir réussi un exploit aux côtés des 30 engagés ?

ALAIN GESTIN : On a fait la traversée du Pacifique. Avec l’humilité des marins qui embarquent pour une étape du tour du monde en solitaire. Nous n’avons pas vaincu le Ténéré. Le désert nous a laissé passer. Je suis soulagé, mais je repense souvent au moment le plus fort de cette course hors du commun : le dernier briefing des concurrents au moment du départ. Je leur ai dit : “Cette fois, la piste est là. Nous avons atteint le point de non retour. Vous allez partir et nous nous retrouverons de l’autre côté... N’oubliez pas que vous avez tous un rôle à jouer dans cette aventure... J’ai vu la tribu disparaître dans les dunes, et j’ai pleuré... C’était génial cette idée de balise satellite. Comment ça marche au juste ? Tu crois que c’est la raison qui convaincra les coureurs de te suivre en enfer ?

A.G. : Ce dispositif de sécurité individuel

est une première. Nous avons équipé les concurrents d’une balise satellite Iritrack (type Argos). Un haut-parleur d’ambiance lui permettait de répondre à mes appels en temps réel. Chaque coureur disposait aussi d’un GPS ; il rentrait ses points C.P. par étape. Aucun balisage de surface n’a été mis en place. Nous avons mis en place un PC course en métropole pour réceptionner 24/24 les appels d’urgence. La procédure prévoyait de me transmettre aussitôt la position de l’appel sur mon téléphone satellite. Mais cette sécurité active n’explique pas tout. J’ai la confiance d’une tribu de 70 coureurs, qui aiment ma vision de l’aventure. Ces baroudeurs ne marchent pas dans les clous et apprécient mes parcours inédits...

Parlons de l’année prochaine. 222, 333, 555... La musique des chiffres semble t’inspirer. Il paraît que tu prépares déjà la 777 ?

A.G. On m’a proposé de remettre en jeu le chrono de la 555 l’année prochaine. Je me demande s’il ne vaudrait pas mieux tourner la page et rendre le Ténéré à son silence... La 777 ? Pourquoi pas dans quelques années ? D’ici là, on repart sur la 333. Et sûrement sur le quitte ou double sur le parcours de la 222. Frais à l’arrivée ? C’est reparti pour 444 km au compteur... Une chose est sûre : je n’organiserai jamais la 666, que diable !

Propos recueillis par C.C.

MOTIVATION

Faut-il être masochiste pour courir ?

Beaucoup penseront que je suis complètement "maso", courir comme je le fais en ayant autant de problèmes physiques ! Mais ai-je le choix ? Oui c’est vrais je l’ai, je peux me dire "basta" et mettre les chaussures dans le placard. Mais avec la course à pied et l’ultra en particulier j’ai retrouvé, un, déjà une (des) forme(s) physique(s) respectable(s), deux, j’y ai découverts un style d’épreuves envoûtantes, qui m’attirent de plus en plus et qui me font sortir du quotidien, faire des choses "hors du commun" et qui me donneront plus tard, j’en suis sûr, une énorme satisfaction d’avoir fait cela dans ma vie, car on ne vit qu’une seule fois et j’ai eu trop d’exemples autour de moi de personnes disparues beaucoup trop tôt et qui n’ont certainement pas pu faire tout ce qu’elles auraient eues envie de faire.

Tant que j’estime ne pas mettre mon avenir (ma santé) en jeu, malgré les "douleurs" je continuerai. Ces courses d’ultra me font voyager, découvrir d’autres pays, d’autres civilisations (même si ce n’est qu’un aperçu rapide), connaître des gens qui ont la même passion que moi. Pour cela je continuerai à assouvir cette passion.



DR