



# LE GRAND 2 GRAND ? IMMENSE !

Comment une Belge installée aux États-Unis depuis 22 ans et qui à la base détestait courir se retrouve à parcourir 273 km en autonomie pendant 6 jours et 7 nuits ? C'est l'aventure que je vous raconte ici.

Par Marjorie Casse - Photos : Courtesy of Grand to Grand Ultra

**N**ée en Belgique, j'ai passé la moitié de ma vie à faire du patinage artistique. En fait, je détestais courir ! Il y a 22 ans je suis partie aux États-Unis, à la recherche d'un ciel plus bleu, d'un endroit auquel je puisse enfin m'identifier. Je me suis établie à Kanab, une petite ville de cette magnifique région de l'Utah, où pendant 7 ans, j'ai travaillé comme Ranger volontaire sur la rive nord du Grand Canyon.

## PASSION & OBSESSION

Le Grand Canyon, même en dehors de mon travail, c'est ma passion. Je poste donc comme volontaire pour la course ultra Grand 2 Grand 2013 et je suis recrutée. Durant notre échange, Tess, l'organisatrice, parle checkpoints, flags, road-book, des mots étranges puisque le monde de la course m'est inconnu, mais je me dis : « C'est au Grand Canyon, donc j'y vais ! » Le jour J arrivant, j'étais très excitée à l'idée de rencontrer des athlètes du monde entier pour cette première et seule course par étapes en autonomie en Amérique du nord, 273 km ! Je les croyais inapprochables, intimidants, des êtres à qui il me serait impossible de m'identifier. Mais plus les heures et les étapes passaient, plus mon admiration devint passion et obsession. Arrivée à l'étape 4, plus de doute... ce « G2G », il fallait que je le fasse ! Quelques mois après, je m'inscrivais. Six mois passèrent lorsque j'ai fini par prendre conscience de l'urgence à m'entraîner. Je ne savais pas par où commencer, de plus, à cette période-là, je vivais sur un voilier ! En salle de gym, j'ai trouvé un entraîneur qui m'a préparé des exercices personnalisés. Après avoir couru lors de mes escalas sur terre ferme (des distances minables de 10 km) et m'être jour après jour préparée mentalement, me voilà à Kanab

pour le départ. Malgré mon manque d'expérience (je n'ai pas couru plus d'un semi-marathon), j'étais plutôt calme la veille de la course, curieuse de rencontrer les athlètes. Ma dernière nuit dans un bon lit ne m'effrayait pas car en tant que Ranger je suis habituée à dormir là où ma patrouille me mène, sans tente, à même le sol. Mon choix de nourriture pour la semaine ne fut pas trop difficile, il y avait tellement d'offre dans la nourriture déshydratée ! J'ai sélectionné en fonction des calories en m'assurant d'avoir un repas différent chaque jour. Pour gagner de la place dans mon sac, j'ai

**Je n'avais pas imaginé que je pourrais être grillée par des ampoules. Mais j'ai continué au mental, malgré la douleur.**

passé tous ces repas dans un mixer, et oui, mes macarons au fromage sont devenus une soupe de pâtes ! Pour le reste de mes affaires, je me contente du strict minimum. Ma première journée de course se passe très bien, je suis étonnée d'être si bien placée. Le deuxième jour j'ai survécu à la tempête de grêlons qui a frappé mes jambes nues. En plus de passer de 30°C au froid, je me suis retrouvée avec des chaussures mouillées et des ampoules... Malgré mes soins et l'aide des médecins, rien n'a pu les empêcher de s'aggraver. Pas bon ça, trois cloques juste avant l'étape 3 de 84,7 km ! Bon, il suffit de les recouvrir d'un bandage collant et c'est reparti. Je n'avais pas anticipé l'accumulation d'infections,



la douleur intense, le gonflement... Je passe sous antibiotiques sur ordre de l'équipe médicale. Mentalement, je pensais être préparée à tout, douleurs musculaires, chaleur intense, épines de cactus dans les pieds, mais j'ignorais que des ampoules pouvaient me rendre presque infirme. Après deux étapes avec le sourire, le long parcours de l'étape 3 s'annonçait comme une expérience de volonté : courir, ne pas penser à la douleur, continuer à courir, et ce jeu incessant de l'esprit qui essaie de te casser le moral. Parfois j'avais tellement mal que mes pieds étaient comme ankylosés et cela me permettait de courir à nouveau à un bon rythme. « Allez Marjorie, les chevilles vont bien, les jambes et le dos sont parfaits, la nourriture passe bien, mes reins fonctionnent, il faut continuer »

## POUR TOI, LOUISE...

Avec la douleur, ma vitesse baisse, des coureurs me dépassent : « Allez Marjorie, tu vas y arriver », d'autres ralentissent pour m'encourager, puis il y a eu Say qui a pris mon rythme et ne m'a jamais lâchée ! Il