



m'a poussée mentalement, il était ferme lorsque je m'arrêtai trop souvent ou trop longtemps, il me disait : « *Allez, tu vas avoir froid, plus tu te reposes plus tu ce sera difficile de continuer* ». Lui qui était rapide et avait des chances de terminer très bien classé à tout oublié pour suivre mon petit rythme et m'encourager. On ne s'est plus lâchés, la grande étape de 84,7 km on l'a faite ensemble. Les dunes, la partie la plus redoutée de beaucoup de coureurs, nous les avons affrontées à 6 h du matin, en rigolant, en se tapant le « high five » au sommet de chaque dune, comme si on était les meilleurs amis du monde, et pourtant je ne le connaissais que depuis 24h. Je lui disais : « *Ça va aller, vas-y, continue sans moi* », mais il ne voulait pas. J'ai compris plus tard qu'il s'assurait que j'ai passé la plus grande partie de cette étape 3 avec assez de marge devant moi pour finir dans les temps. Enfin, quand il ne restait plus que 20 km, on s'est compris, sans un mot, il m'a dit : « *Je te retrouve à la prochaine étape* » et il est allé de l'avant. Pendant quelques instants je me suis sentie perdue, il m'a fallu continuer seule. Tout à coup au milieu de buissons, d'arbres mort et de cactus, je me suis mise à pleurer

en courant, pendant de longues minutes. On m'avait dit qu'il y aurait des moments d'émotion intense mais je pensais que ce serait sur la ligne d'arrivée. Ces pleurs furent pour moi une cicatrization et ils m'ont permis de continuer cette course que j'ai failli ne jamais courir. En effet, une semaine avant le départ du G2G, j'apprenais que ma filleule Louise avait mis fin à

**Avec Say, on ne s'est plus lâchés et on a fait l'étape longue ensemble, alors qu'on se connaissait depuis 24h.**

ses jours à 16 ans. Ma première réaction fut d'annuler mon projet, mais je ne pouvais qu'honorer la demande de sa maman, qui souhaitait que j'accomplisse cette course en l'honneur de sa fille. Mes larmes durant la course m'ont enfin permis de faire mon deuil. A l'arrivée de la longue étape, je fus accueillie par la majorité des coureurs qui applaudissaient, certains venant me serrer

dans les bras, et bien sûr mon frère, qui était venu de Belgique uniquement pour se porter volontaire, m'embrassant avec fierté, les larmes aux yeux. Après cette étape, je savais que je finirais même si au fond de moi je n'ai jamais pensé abandonner. J'ai compris que la vie m'avait lancé un défi et que le vrai challenge dans cette course était surtout mental. A présent, l'étape quatre et cinq n'étaient plus « que » respectivement de 41,3 km et 41,9 km et ce chiffre paraissait négligeable. La routine s'était installée, au lever à 6 h du matin, mon pré-déjeuner consistait à percer mes ampoules à travers mes bandages avec une aiguille de seringue, drainer le sang et le pus abondant, tout cela rapidement pour éviter la nausée. Ensuite s'habiller, réorganiser son sac à dos, et puis espérer pouvoir rentrer dans mes chaussures... Puis tous ensembles sur la ligne de départ, l'adrénaline domptait la douleur. Le dernier jour arrive enfin avec une finale extraordinaire, main dans la main avec mes 7 compagnons de tente, et de l'autre côté de la banderole je ne voyais que mon frère, un bouquet de fleurs sauvages à la main, puis l'offre d'une splendide « boucle » médaille G2G bien méritée.

**ÉVADEZ-VOUS : FAITES LE PLEIN D'AIR PUR**

**ESPRIT TRAIL**

**ÉVADEZ-VOUS, FAITES LE PLEIN D'AIR PUR**

**ESPRIT TRAIL** N°79 | DÉCEMBRE 2014

**NOUVELLE FORMULE**

**FAUT-IL SPINTER POUR PROGRESSER ?**

**LE CARDIO POUR LE TRAIL OUI OU NON ?**

**DÉBUTER & FRACTIONNER C'EST POSSIBLE**

**SOYEZ PLUS FORT L'ÉTÉ EN COURANT LONGTEMPS L'HIVER**

**SANTÉ MIEUX COMPRENDRE VOS ANALYSES DE SANG**

**ITINÉRAIRE GRUISSAN DU MASSIF DE LA CLAPE AUX ÉTANGS LAGUNAIRES**

**FORME MIEUX MANGER POUR BIEN DORMIR**

**TRAILS**

- LE FESTIVAL DES TEMPLIERS
- UTMB
- GRAND YO GRAND
- CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRAIL
- GRAND TRAIL ST-JACQUES
- TRAIL DES AIGUILLES ROUGES
- GAPENCINES
- ULTRA PIRINÉO
- 1<sup>ère</sup> GRANDE TRAVERSEE DES PYRÉNÉES
- GRAND RAID DE LA RÉUNION

**EN VENTE EN KIOSQUE**