

LE LONDAIS TRAVERSE EN COURANT L'ÎLE DE LA RÉUNION.

## Nicolas Martin jusqu'au bout de l'effort !

Nicolas Martin vient de réaliser, à quelques milliers de kilomètres de La Londe, un réel exploit. Il a bouclé la Diagonale des Fous en moins de 57 heures. Sacrée perf !

Dans l'univers de la course à pied, les belles épreuves sont innombrables. Mais, cependant, au-dessus du lot, trônent quelques courses totalement mythiques. Et la Diagonale des Fous, disputée sur l'île de la Réunion, fait incontestablement partie de ces courses d'exception. Imaginez plutôt : 170 kilomètres non-stop avec au programme une dénivellation totale de 10 000 mètres.

### Un entraînement dans la forêt de La Londe

En gros, cela consiste à courir quatre marathons tout en escaladant le Mont-Blanc. C'est bien ce défi que vient de relever avec brio Nicolas Martin, lequel habite La Londe depuis cinq ans. D'ailleurs, c'est en arrivant à La Londe qu'il a commencé à goûter à la course à pied en pleine nature. « Avant je courais comme beaucoup sur le bitume. Mais puisque la forêt se trouve à vingt mètres de mon domicile, j'ai tenté l'expérience... » Et depuis les courses nature ou les trails constituent son jeu favori.

Cependant, c'est un fameux concours de circonstances qui lui a donné l'idée de partir traverser

l'île de la Réunion. « La société Nutrisens avait lancé l'an dernier un concours que j'ai remporté ». Il a donc bénéficié d'un coaching personnalisé pendant un an afin d'être prêt pour affronter l'incroyable Diagonale.

### Un sacré saut dans l'inconnu

« Les conseils et les courses de préparation m'ont vraiment beaucoup apporté. Avant la préparation, je n'avais jamais couru une distance supérieure à 50 km. » Évidemment, passer de 50 à 170 km représente un sacré saut dans l'inconnu. Un saut parfaitement maîtrisé par Nicolas qui a bouclé cette traversée via les trois cirques de Mafate, Cilaos et Salazie en un peu plus de 56 heures. « Le temps limite était de 66 heures. J'avais donc de la marge parce que mon désir était avant tout de franchir la ligne d'arrivée sans me soucier du classement ».

### Des hallucinations pendant la 3<sup>e</sup> nuit

Pari gagné en allant au bout de l'effort. « J'ai donc passé quasiment trois nuits blanches. Pour la première,

cela se déroula facilement, sur l'euphorie du départ donné en début de soirée. La deuxième nuit fut un peu plus compliquée à gérer et je me suis arrêté un quart d'heure sur le bord du chemin. J'étais fatigué, je me suis enroulé dans ma couverture de survie et j'ai dormi quinze minutes ». Un petit quart d'heure et notre Normand était revigoré. « La troisième nuit fut plus compliquée parce que j'ai été victime d'hallucinations. On nous avait prévenus de cette possibilité lorsque l'état de fatigue est avancé. Mais tout de même, cela fait un drôle d'effet. Moi, j'ai vu des personnages de dessin animé sur la piste devant moi. »

### Un paysage magnifique

Fort heureusement, il ne restait plus qu'une vingtaine de kilomètres à parcourir. « C'est une course où le mental a une réelle importance » explique-t-il. Mais ce n'est pas la difficulté de l'épreuve qui a le plus surpris Nicolas mais la beauté du parcours. « Une incroyable immersion dans la nature avec les cirques et leurs parois



Après plus de 56 heures d'efforts intenses, la délivrance, enfin avec la ligne d'arrivée

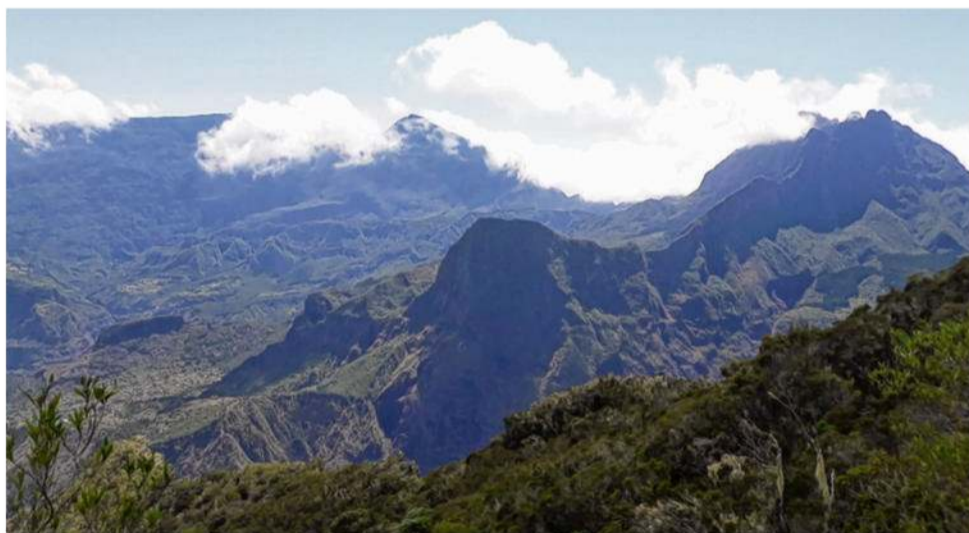
vertigineuses puis les chemins tracés au cœur d'une végétation luxuriante. Sur le parcours je m'arrêtais quelques secondes, ici ou là, pour admirer l'environnement ».

Et maintenant ? Une fois que

l'on a goûté l'une des plus belles courses au monde, comment envisager la prochaine épreuve ? « Je veux prendre mon temps, je vais récupérer ». Il réfléchit quelques secondes et ajoute : « Je crois que je vais faire le

marathon du Mont-Saint-Michel à la fin du mois de mai. Je n'ai jamais couru de marathon et puis le cadre doit être génial ».

Benoit VOCHÉLET



Perdue au milieu de l'Océan Indien, l'île offre à cette course une dénivellation totale de 10 000 mètres.



La Réunion constitue un terrain de jeu fabuleux pour les sports extrêmes comme le trail

MARDI 29 NOVEMBRE

COURSE PREMIUM à partir de 12h45



Restoration  
sur réservation  
**02 35 09 83 11**  
Restaurant panoramique

BON POUR  
1 PLACE  
GRATUITE

sur présentation  
de cette pub  
au guichet  
de l'hippodrome

Le Journal  
d'Elbeuf

HIPPODROME MAUQUENCHY  
ROUEN - FORGES-LES-EAUX