

« La Chaîne de l'éternité – GR 34 – 2025 »

Du Mont Saint-Michel à Saint-Nazaire par le sentier des douaniers

La réalisation du GR 34 à pied, le plus rapidement possible, soit environ 2100 km en mode trail.



Comme disait **Bernard FAURE**, l'homme qui m'a transmis les données de base sur l'entraînement en course à pied, voilà plus de 30 ans : « *Le merveilleux n'a pas fonctionné aujourd'hui* ». Cela résume un peu mon expérience sur le GR 34.

En effet, l'arrêt de l'expérience a été très rapide, soit au début du 4^e jour. La décision a été difficile, mais à l'heure actuelle, la progression de mon syndrome **de HAGLUND** de façon bilatérale, même si plus prononcé à gauche, ne me permet plus d'envisager de telles expériences multi-days, comme on les appelle dans le milieu de l'ultra-distance.

(La maladie de HAGLUND se définit comme un conflit rétro-calcanéen dû au développement d'une proéminence crânio-latérale de la grosse tubérosité du calcanéum, l'os du talon. La compression dans la chaussure aboutit alors au développement d'une callosité. Le conflit entre l'angle calcanéen postérieur et le tendon d'Achille apporte alors, une inflammation dans la zone d'insertion osseuse en créant une bursite des bourses séreuses rétro-calcanéennes qui après des années, comme dans mon cas, entraîne une calcification qui peut aller jusqu'à la rupture ou la désinsertion du tendon d'Achille).

Mon rêve d'arpenter les plus beaux itinéraires de randonnée mondiaux dans des délais permettant à l'esprit et au corps d'apprendre en permanence, en a pris un coup. Il va donc falloir s'adapter et continuer de croire que d'autres rêves sont possibles.

J'ai décidé de m'orienter vers une nouvelle recherche d'amélioration de mon état de façon médicale en recherchant un chirurgien orthopédique qui saura identifier le degré de gravité et la façon d'y remédier s'il y en a une. S'il y a une leçon à tirer de cette situation, ce serait celle-ci : « *Ne jamais laisser une douleur s'insinuer progressivement en vous et ne jamais abandonner la recherche de la solution, même si c'est souvent un parcours bien plus compliqué à vivre que la douleur elle-même* ».

Voilà plus de 20 ans (2003) que les premiers symptômes sont apparus au pied droit. A ce moment, j'avais consulté (médecin, chirurgien, podologue, kinésithérapeute, etc.) sans jamais trouver la solution et j'avais progressivement laissé tomber pour m'habituer progressivement aux douleurs.

« Je me souviens encore de l'apparition de ce syndrome. C'était le 30 novembre 2003. Après un arrêt de plus d'un an sans courir afin de construire notre maison, j'avais vraiment à cœur de retrouver mon

meilleur niveau en course à pied et j'avais comme objectif les moins de 2 H 45' sur marathon (2 H 47' auparavant. Arrogance quand tu nous tiens ! En tant qu'homo-sapiens, on doit toujours être vigilant pour qu'elle ne s'installe pas. C'est insidieux, l'arrogance). Mon programme pour y parvenir était déjà copieux : semi en juillet, 10 km en août, semi en septembre, marathon préparatoire en octobre et marathon objectif en novembre. (Les pathologies naissent souvent de mauvaises idées). En juillet bon semi de rentrée à LONGEVILLE-SUR-MER en 1 H 19'. Puis en octobre, marathon de la CÔTE D'AMOUR bien géré en négative split avec 1 H 27' et 1 H 25' pour 2 H 52' au total. Il ne restait plus qu'à parachever l'œuvre. J'ai voulu alors, en faire encore plus. Des séances au seuil sur 2 fois 5 km en 18'10" et 18'00" et des séances longues de 2 H 30' avec des 15 à 20 km à l'allure de course (39'00" au 10 km), tout cela à peine 15 jours après mon marathon. Et puis, comme un signe, je n'ai pas pu finir une séance au seuil : une 1^{ère} série à 18'15" au 5 km et une 2^e série arrêtée au 3^e km en 10'57". Plus de jus, plus d'envie. Séance bâchée, difficile à vivre. Le jour du marathon de LA ROCHELLE, le 30 novembre 2003, passage au semi en 1 H 22'. C'est OK, même si je sens que quelque chose cloche. Apparition des 1^{ères} douleurs à l'arrière du talon droit. Obligation de réduire la foulée. La fin est un calvaire en 1 H 34'. 2 H 56', le rêve s'envole à tout jamais. Je n'ai pas compris que ce jour-là, ma vie avait basculé et que la douleur ressentie se développerait bilatéralement et m'accompagnerait pour une période sans fin. Depuis, chaque matin, soit jusqu'à aujourd'hui plus de 7800 jours, je descends les escaliers chez moi avec le syndrome de la danseuse en m'aidant des rampes de chaque côté. Heureusement que j'ai façonné un escalier parfaitement adapté.

(La leçon de cette histoire est qu'il faut non seulement écouter son corps, mais surtout chercher à le comprendre, à chercher les causes quand le corps ne semble pas en adéquation avec l'esprit. Il faut parfois le bousculer, parfois le ménager, parfois l'accompagner, toujours l'aimer et le faire progresser lentement à son rythme et parfois l'emmener dans ses profondeurs pour qu'il se révèle. Son langage n'est pas toujours simple à décoder, et cet apprentissage peut durer toute une vie. Mais c'est aussi cette exploration aux frontières de l'impossible de son propre corps et de son propre esprit qui rend cette partie intérieure si passionnante ».)

J'ai progressivement supprimé le travail de VAM (*Vitesse maximale aérobie*), trop exigeant. J'avais du mal à marcher le lendemain. Le travail en côtes a disparu également, puis le seuil et les sorties longues en trail, tout en me mettant à l'ultra distance, car la lenteur et les foulées rasantes me faisaient moins mal.

Des années ponctuées de haut et de bas, au fil de mes douleurs qui pouvaient de temps en temps me laisser un peu de répit. Puis, j'ai retrouvé de la motivation en emmenant Annie vers des aventures inédites. Mais là encore, ma maladie ne m'a pas permis de l'emmener au firmament de notre passion. J'aurais tant aimé l'emmener sur le toit du monde. Elle en avait les capacités. (Record mondial féminin toute catégorie sur une ultra distance genre 1000 km, 10 jours ou traversée continentale). Cela restera une blessure. Le temps la guérira. On dit que le temps guérit bien des choses.

Aujourd'hui, je sais que ma fenêtre de tir s'est considérablement rétrécie et qu'il va falloir pointer juste sous peine de payer l'addition cash, avant la fin de ma 3^e vie.

Lors de l'entame du 3^e jour sur le GR 34, me sentant physiquement fort après seulement 194 km et une 2^e journée arrêtée suite à un vent de folie autour **du CAP FRÉHEL**, j'avais décidé de courir en permanence, même dans les multiples petites ascensions, pour voir ce qui allait se passer. Malheureusement, 100 km plus loin, après 2100 m de dénivelé positif et 14 heures 30' plus tard, la mise au repos le soir et la nuit a été terriblement difficile, comme si on m'enfonçait de multiples aiguilles dans les talons à tour de rôle. Aucune position ne pouvait me soulager. Le repos devenait beaucoup plus contraignant que l'effort. Impossible de trouver le sommeil dans ces conditions. Une douleur constante avec des lancements permanents très difficiles à gérer quand il faut rester statique et se reposer. Le lendemain, à l'aube de la 4^e journée, je peux à peine poser mon pied gauche au sol et je ne peux pas gravir une marche en entamant par le pied gauche. Je sens tout de suite que cela va être

compliqué ; 16 mn 45' pour le premier km, soit 3,5 km/h et en ne faisant pas semblant et sans aucune douleur musculosquelettique par ailleurs.

Je comprends alors, encore dans la nuit, que le défi est insensé et que mon handicap ne me permettra pas de vivre une aventure comme je la rêve, que les arrêts et les nuits vont devenir des cauchemars, que la souffrance va m'accompagner jour après jour et m'ôter tout plaisir, comme lors de ma traversée canadienne, que ma foulée va profondément se modifier au point d'entraîner un déséquilibre avec à la clé, d'éventuelles blessures qui peuvent par la suite apporter des séquelles permanentes.

*(Depuis le **CANADA** et ma déchirure à l'ischio-jambier gauche, je sais que les fibres musculaires peuvent se ressouder sans repos, (En 10 jours pour moi sur environ 800 km) mais avec une reconstitution anarchique qui se sent aujourd'hui au toucher, même si celle-ci semble solide).*

Les douleurs se gèrent beaucoup plus facilement lorsque l'on est chaud et en mouvement. Lorsque le corps se refroidit et que l'on est à l'arrêt, c'est beaucoup plus difficile, cela gamberge et les douleurs peuvent devenir intolérables avec un esprit qui focalise dessus. Il n'y a alors, pas d'échappatoires et la souffrance qui se doit de rester optionnelle devient alors obligatoire. Une belle preuve que nous sommes faits pour le mouvement et pour l'action

Après 3 heures 33' de réflexion profonde et 15 km parcourus, je choisis d'arrêter l'expérience même si c'est un crève-cœur. *(Au km 310 du parcours).* Mais à ce moment-là, cela me semble la chose la plus opportune à faire. Dans la foulée, je prends aussi la décision de repartir à la recherche d'un chirurgien orthopédique (Au centre PCNA. Pied cheville Nantes Atlantique) qui pourra peut-être m'aider à soigner ma maladie et ce syndrome. Si cela est aujourd'hui possible. Sinon, il faudra modifier mes rêves et continuer à vivre pleinement.

Alors que je connais ma maladie par cœur ou en tout cas ses conséquences en termes de douleurs, pourquoi s'engager sur un défi aussi long et aussi difficile ?

Parce que l'esprit refuse de croire qu'il n'y a plus aucune chance de réussir.

Parce que la préparation a été aboutie et que je suis arrivé à dépasser un niveau de basse intensité que je n'ai jamais eu. Je me sentais fort, à part comme qui dirait ma fragilité aux talons d'Achille qui n'est pas sans me rappeler une histoire de la mythologie grecque.

Parce que s'il reste une chance sur 100 de réussir, il faut la tenter et l'essayer, pour ne pas avoir de regret.

Parce que si le défi avait été plus court, j'aurais certainement voulu le finir dans la douleur et je n'aurais pas eu la même réflexion sur mon mal.

Parce qu'il a fallu cet échec pour me faire prendre conscience que je devais mettre tout en œuvre pour tenter de guérir mon mal et non pas de me contenter de vivre avec.

Parce que la seule solution pour moi d'abdiquer est de le faire en combattant.

Il fallait que je tente cette expérience, même si les multiples petites côtes très raides du parcours ont anéanti tout espoir de réussite en atomisant mes talons. Il fallait que j'essaie. Il faut toujours essayer de réaliser ses rêves, même quand l'espoir est aussi mince qu'une feuille de papier.

Je ne suis pas malheureux, je peux encore courir. Mon handicap ne se voit pas, à part une légère claudication qui s'accroît après des moments statiques ou quand je marche lentement. Et la douleur quasi permanente, je m'y suis habitué et c'est devenu presque un jeu entre elle et moi. Souvent en courant, j'arrive à la dominer, c'est pour cela que je ne m'arrêterai pas de courir. En courant, lentement, pas trop longtemps, sans trop de dénivélés, j'ai toujours des instants de pur plaisir et même si ces moments sont parfois courts, ils suffisent à mon bonheur. Et puis, quand un jour arrive où j'ai envie d'aller plus loin dans l'effort, plus longtemps pour un plaisir intense, alors j'y vais en pleine connaissance

de cause. Je sais que je vais déguster après, que ce sera un mauvais moment à passer, mais cela en vaut toujours la peine.

Comme me dit fréquemment mon épouse **KATE** : « *Ce n'est pas gagné, mais ce n'est pas perdu pour autant.* »

Comme disait également **CABALLO BLANCO** : « *Si je me perds, si je me blesse, si je meurs, c'est ma propre putain de faute, c'est ma propre putain de faute.* »

Alors pas d'apitoiement, profitons de chaque instant. Je rêve parfois que je suis né RARAMURI, que je cours juste avec des huaraches (sandales) dans les COPPERS CANYONS, que je n'ai pas de douleurs et que c'est magique. Comment un homme blanc qui a tout, peut-il rêver d'être un homme qui semble avoir si peu ? Parce que lorsque tes yeux pétillent et que tout ton être est dans le FLOW, tu n'as besoin de rien. Tu as juste besoin d'être en harmonie avec la nature, faire au mieux de tes possibilités, combattre pour assumer ton devoir et respecter autrui.

Cette aventure est donc un tournant dans ma vie de coureur, et ceci juste à l'aube d'entamer celle que j'appelle ma 3^e vie.

Cette aventure a été très courte mais elle a aussi été fascinante et très enrichissante :

- Un départ emblématique dans la nuit au pied du **MONT SAINT MICHEL** au côté de ma **sœur GHISLAINE** qui a fait pour la première fois quelques foulées à mes côtés. (Ma sœur et son mari **JEAN-FRANCOIS** était présents pour mon départ à 5 heures du matin).
- Des périodes de course avec mon **fil** **TANGUY** comme Pacer. Des moments privilégiés que j'ai appréciés au-delà des mots. A notre image.
- Un accompagnement sans faille de mon **épouse KATE**, dont je ne me lasserai jamais. Sans elle, rien n'a la même saveur.
- Une confirmation que ma préparation a été bonne et adaptée en fonction du ressenti en course et de l'énorme disponibilité physique et mentale dont je disposais, même si cela n'a duré que 3 jours pour 294 km et 5148 m de dénivelé positif, et ceci malgré des nuits perturbées et difficiles à cause uniquement de mes talons. (Arrêt le 3^e soir au casino de SAINT-QUAI-DE-PORTRIEUX au km 294.7 du GR 34).
- Une gestion de la nutrition excellente, sans à-coup et sans aucun souci de digestion ou autre. Je partais avec mon ravito pour environ 3 heures 45' d'autonomie ; (1.5 litre d'eau et 2 compléments alimentaires à boire et à index glycémique bas qui m'apportaient 300 kilos/calories chacun, équilibrés entre lipides, protéines et glucides, soit un total de 600 kilos/calories ; 3 ravitaillements intermédiaires m'étaient proposés par mon équipe d'assistance en milieu de matinée et en milieu d'après-midi avec fruits et crème à index glycémique bas et un repas classique avec légumes, légumineuses et féculents semi-complets vers 13 heures ; le soir, un repas habituel avec poissons, légumes cuits et féculents.
- La base de 100 km par jour et 1700 m de D+ de moyenne/jour m'a paru facile à suivre sur les 3 jours où j'ai été connecté avec l'aventure. Sans mon handicap, je pense que l'expérience aurait été intéressante à poursuivre, car tout laissait à penser que mon travail sur la préparation mentale, sur la préparation physique, sur la gestion de la nutrition et sur la qualité du sommeil avait été adéquate et très efficace aux vues des sensations ressenties lors de ces premiers jours.
- Une visite du littoral breton qui m'a enthousiasmé par sa force, sa beauté et sa diversité, de la brume du petit matin au pied du MONT aux nombreuses criques, caps, péninsules et autres pointes. On passe tour à tour, de falaises herbeuses à des blocs rocheux ou à des plages de sable ou galets, avec toujours une grande variété de formes et de couleur au gré de l'amplitude des marées qui peuvent complètement transformer le paysage. Chaque virage permet une découverte nouvelle comme celle du fort LA LATTE érigé en vigie. L'extraordinaire découpage de la côte, avec l'incision des Rias au cœur des plateaux, démultiplie et renforce l'ensemble pour une relation terre-mer enrichie. J'y reviendrai, c'est sûr.

- Une poursuite de l'aventure avec la visite touristique des côtes bretonnes ponctuée par des visites extérieures, des visites de musées, des randonnées et des petits moments de plaisir après les efforts. Cela nous a permis de voir plus en détails PAIMPOL, PLOUMANAC'H, LANNION, MORLAIX, Les côtes des ABERS, La côte d'IROISE, La pointe SAINT-MATHIEU, BREST, La presqu'île de CROZON et son cap de la chèvre, DOUARNENEZ, La pointe du RAZ, AUDIERNE, BENODET, CONCARNEAU, PONT-AVEN, LORIENT, PORT LOUIS, ETEL, l'île de SAINT-CADO, LOCMARIAQUER, ARRADON, VANNES, La presqu'île de RHUYS avec une reprise de la course à pied entre ARZON et PORT NAVALO par les sentiers, et pour finir LA ROCHE BERNARD avec une randonnée entre les 2 ponts avant de rentrer à la maison le dimanche 27 avril plus tôt que prévu, mais après un beau périple malgré tout. **LOÏC, mon beau-frère** qui nous accompagnait et qui connaissait peu la Bretagne a semblé ravi de cette balade.

Reprise de la routine course dès le lundi et reprise du biquotidien dès le mardi avec une météo superbe. (Quand on aime, on ne compte pas). Avec les douleurs aussi, mais un départ tranquille en courant au petit matin avant le lever du soleil à travers la campagne endormie, cela n'a pas de prix. Le petit déjeuner en terrasse avec le soleil qui pointe après une petite heure d'effort à jeun et de réveil sensoriel, c'est un moment divin que je recommande à chacun.

Pour l'instant et le futur immédiat, après un RDV le 02 mai avec mon médecin généraliste et une ordonnance pour RDV pris pour le 04 juin avec un chirurgien orthopédique pour un diagnostic et une identification des possibilités d'amélioration du syndrome. (Echographie des tendons d'Achille, puis radio des calcanéums et enfin RDV avec le Docteur PERRIER du PCNA, tout cela planifié dans la même demi-journée).

Maintenant, j'ai peur de ce que ce chirurgien pourra me dire le 04 juin. Mais pour me rassurer, je me dis que je resterai toujours libre de ma décision, mais que je pourrai enfin la prendre en pleine connaissance des conséquences. En attendant, je cours... pour me sentir vivant !

J'ai conservé également d'autres projets pour l'été adapté à mon handicap, histoire de conserver intact la forme et le plaisir. Un tour du MONT-BLANC sur 2 étapes avec 1 à 2 jours d'arrêt au milieu en Italie à COURMAYEUR afin de laisser mes talons se reposer et que les douleurs s'estompent avant de repartir. 1^{ère} étape de CHAMONIX à COURMAYEUR par le col du TRICOT soit 78 km et 5023 m de D+ pour la mise en jambe et une 2^e étape, après ma pause italienne, COURMAYEUR à CHAMONIX par le tracé intégral de la course soit 95 km et 5158 m de D+ pour la finition. (*Un parcours magique de 173 km pour 10181 m de D+. Avis aux amateurs*). En plus, je connais à COURMAYEUR un hôtel où les petits déjeuners présentent un choix incomparable. Comme diraient les jeunes, un Kiff total. Rien de tel après un effort solide, qu'une bonne nuit et un petit déjeuner à la dimension de l'effort fourni. La devise : « Sans effort, pas besoin de réconfort » me paraît judicieuse dans de nombreux cas de figure. Je ne sais pas si je pourrai le réaliser, mais vivre sans projet est incompatible avec mon mode de vie.

Je suis également inscrit pour la traversée de la SUISSE d'ouest en est en courant en septembre soit 508 km pour 10000 m de D+. Je n'ai pas encore pris ma décision, car cela dépendra des rendez-vous que j'aurai eus d'ici là. Pour une tentative sans arrêt et en perpétuel mouvement ? Un esprit et un corps humain de 60 ans ordinaire en est-il capable ? La question mérite d'être posée. Je ne sais pas encore si je pourrai y être, mais elle est comme une lumière dans mon esprit, comme une lueur d'espoir.

Il va de soi que malgré ce syndrome apparu à cause de mes erreurs et du port de chaussures sans doute inadaptées à ma forme de pied, je reste persuadé que la marche et la course à pied restent la base innée de tout être humain pour développer une santé physiologique et psychique adaptée aux défis du monde d'aujourd'hui et de demain. Comme elle l'a été sur une très longue période de notre histoire et qui nous permet d'être aujourd'hui ce que nous sommes.

« La chaîne de l'éternité » qui consiste à conserver dès nos premiers pas jusqu'à notre dernier souffle, les maillons continus, perpétuels et constants de la maîtrise de cet art ancestral inné du déplacement, est un élément fondamental de la santé et du bien-être. Ce sont les fondations de nos systèmes organiques et tissulaires au même titre que nos connaissances de base que sont la littérature, l'histoire, les mathématiques élémentaires et l'expression orale qui nous fournissent une compréhension des concepts, des termes et des connaissances nécessaires pour adapter notre façon de penser, nos attitudes et faire avancer la fraternisation au sein de notre merveilleuse planète. Nous lui devons bien cela.

Et il ne suffirait de rien pour faire que cette chaîne ne se rompe pas et s'éternise en chacun.

Pour cela, pas besoin d'argent, pas besoin d'énergie fossile, pas besoin de structure ou de matériel, pas besoin d'apprentissage comme pour la littérature, juste un peu d'humilité, de réminiscence et de volonté.

Un grand merci à ceux qui m'ont suivi et soutenu tout au long de ce périple,

Cela fait 2 heures que j'écris. Il est temps pour moi de bouger si je ne veux pas trop déguster sur mes premiers pas. A bientôt pour de nouveaux récits

Louis FOUQUET (04/05/2025)