

Voici ma dernière narration,
un récit intitulé :

« HAGLUND ne me fermera pas les yeux ».

Un texte à retrouver sur le site « Nés pour courir »

« Le passage vers une quatrième vie.

Entre la barrière et l'horizon, je choisis l'horizon,

derrière moi, les barrières partent en fumée.

J'ai 60 ans, c'est décidé, quand j'aurai vaincu mes douleurs, j'irai courir, poser mon âme au vent,

et parcourir la beauté du monde.

Le temps n'a pas de prise tant que plie le roseau. »

HAGLUND NE ME FERMERA PAS LES YEUX

La retraite, un terme implacable qui enferme le plus souvent ses récipiendaires dans une case bien définie, sans réelles possibilités d'en sortir et ceci dans l'attente inévitable d'un lent glissement vers l'abîme. Pour moi, amoureux d'histoire, il représente plutôt le repli en 1812, de l'armée napoléonienne à l'issue de l'occupation de MOSCOU pendant la campagne de RUSSIE, avec comme point d'orgue et paradoxe, le passage de la rivière BÉRÉZINA. En effet, celui-ci reste à jamais un indiscutable succès militaire pour la grande armée de NAPOLÉON qui, en repoussant 3 armées russes, échappe à un anéantissement total. Ceci grâce en partie aux pontonniers du génie dont la devise a été mienne pendant une grande partie de ma vie passée au propre comme au figuré (*Souvent construire, parfois détruire, toujours servir.*), mais qui passe cependant, inexactement à la postérité comme synonyme de tragédie et de débâcle.

A l'aube de cette période particulière, comme le début **d'une 4^{ème} vie** de mon existence, je me suis surpris l'envie de raconter quelques parcelles de ce qui m'a conduit à ce moment et les quelques obstacles que le destin a placés sur mon chemin de coureur à pied. J'ai eu également le souhait de partager le désir indéfectible de faire de **cette 4^{ème} vie**, malgré les embûches, un assouvissement de mes rêves.

Comme des chemins mythiques, mes rêves sont des inspirations qui me remuent, comme rien d'autre, jusqu'au tréfond de l'âme. Mais ce sont aussi des points de passage, des éventualités, des hypothèses auxquelles on se raccroche pour espérer, avancer, progresser, explorer, apprendre et vivre des instants authentiques, engagés, et empreints de simplicité, comme pour une certaine idée de ce que pourrait être la liberté.

Toutes les manières de voir le monde sont bonnes !

Moi, j'aimerais le voir avec mes jambes, en courant, comme l'oiseau utilise ses ailes en volant. C'est beau de ressentir ce qu'elles font, du mouvement à la recherche de l'équilibre ultime, celui qui nous permet d'allonger et d'explorer le temps. Une impulsion, puis une autre et doucement, se reposer sur l'air comme un papillon. La course n'est qu'un art, une passion, un moyen, que ce soit dans le vent ou le soleil, dans l'adversité ou la grâce, pour enjamber les barrières et atteindre l'horizon.

L'écriture est comme un prélude à l'action, quand les douleurs te figent au sol et entravent ta volonté de voyage. Un prélude pour construire ma détermination, détruire mes excuses et servir mes rêves. Car la seule façon d'aller ainsi au bout du chemin, au bout de ses rêves, la seule façon d'y arriver, c'est d'en avoir furieusement envie, pour que cette envie distille en permanence le message que tout est possible.

Toutes mes vies ont commencé au loin, très loin, du plus sombre de l'obscur, du plus noir des noirs pour graduellement cheminer vers une infinitésimale perception de lumière. Cela ne m'a pas rendu positif pour autant, cette sensation, restant conditionnée en permanence par la notion de progrès. Sans progrès, sans une constante recherche de progrès dans l'effort, je n'existe pas.

Ma 1^{ère} vie, entamée en juillet 1965, m'a clairement engagé dans un monde où se sont entremêlées, extrême timidité, introversion, peurs infinies comme des poignards que l'on enfonce au fond de l'âme, et avec d'incessants tourments qui nécessitaient des séances de psychologie, et lors de mes balancements incessants pour enfin trouver le sommeil. Elle s'achèvera par une phrase qui résonne encore dans ma tête : *« Il est souhaitable que votre fils s'oriente vers un métier manuel, car avec un niveau aussi bas en langues vivantes, il n'a aucune chance d'obtenir son baccalauréat. »* « Adieu, veau, vache, cochon, couvée » comme le disait si bien Jean de La Fontaine. Adieu le métier de mes rêves.

Ma 2^{ème} vie, non choisie, me plonge à 16 ans, en 1981 loin de chez moi dans le monde du bâtiment comme apprenti maçon au sein des Compagnons du Devoir, malgré avoir jeté mon dévolu sur le métier de menuisier. Cette dernière orientation me sera refusée après une perte de dossier et un manque de place. Un monde inconnu, pas forcément à mon goût, mais qui aura le mérite de m'enseigner la saveur du travail, **l'art de construire** de mes mains, le sens de l'effort ainsi que l'envie d'apprendre et de progresser, qui se traduira chez moi, par une envie irrésistible de repousser sans cesse mes limites pour créer toujours plus et parfois, remplir la journée d'extraordinaire. Il y aura, au cours de cette vie de découverte de **l'art de construire**, essentielle pour mon évolution, une somme de mots clés comme main, truelle, moellons brique, crayons, dessins, compétitions, enseignement, retransmission. La chance, la rencontre avec des maîtres exceptionnels et un travail acharné pour faire toujours de mon mieux, jalonneront ce parcours de moments aussi intenses qu'incroyables. Les concours de maçonnerie de briques me feront voyager dans le monde entier en tant que participant d'abord, puis entraîneur et enfin conseiller technique, pour des émotions que je n'aurais jamais imaginées en prenant cette voie. J'y ai rencontré de nombreux talents parmi les meilleurs du monde. Cela m'a permis de positionner mes propres limites, très moyennes en soi et de consacrer mon utilité à faire en sorte d'exacerber le génie des autres, celui que je n'aurai jamais. L'écriture d'un texte sur le dessin en maçonnerie pour notre encyclopédie, suivi de la préparation d'une exposition sur le dessin en maçonnerie m'occasionneront plus de 1 000 heures de travail, et feront naître en moi tant de plaisirs purs, que la seule pensée de ces moments m'apporte encore des frissons. Puis viendra la réforme de notre système d'apprentissage et de formation qui développera en moi cette envie existentielle d'être en permanence dans la conception de projet, où l'invention de nouvelles expériences ou essais afin d'avoir toujours ma pensée en ébullition. Cette période restera donc, marquée pour des

aventures assez fabuleuses qui me font penser aujourd'hui que le destin m'a bien privilégié et m'a permis de vivre des moments uniques et ce, nonobstant des émotions opposées comme la joie et le désenchantement ou l'exaltation et l'abattement. Ces sentiments contraires, très difficiles à vivre pour moi, m'éloigneront progressivement de cet environnement, comme une protection de mon âme. Bien des années après, tout récemment, on me demandera de l'aide pour apporter un nouvel élan au monde de la formation et de la compétition professionnelle. Un projet qui inspire immédiatement mes neurones, mais qui se heurtera aux certitudes des personnes en place. La vie m'a appris que les certitudes sont parfois contre-productives et qu'il faut sans cesse essayer, expérimenter, analyser et parfois systématiser en laissant toujours une porte entrouverte. Le monde bouge si vite et les échecs font aussi partie du parcours.

Le début de **ma 3^{ème} vie** en 1991 sera également brutal. La découverte d'un autre univers, d'un autre territoire, d'une autre fonction, au sein d'un métier que j'ai appris à aimer au fil des saisons, me sembleront très délicats à mes débuts. Faire faire au lieu de faire moi-même ne me comblera jamais complètement et ne m'apportera jamais autant de satisfaction que lorsque je construisais de mes mains. Cette longue vie fera mourir mes illusions, celles de croire que l'on peut changer le monde. La vie est un sac qui se charge de l'histoire qui passe. Il y en a qui le porte, d'autres qui le traînent. C'est une question de choix. J'ai toujours essayé de le porter au mieux. Je découvre alors un autre art encore plus ancestral, **l'art de courir**. Cet art va progressivement modifier ma façon de vivre. C'est en lisant les histoires et les incroyables aventures de **Djamel BALHI** que je me construis de nouveaux rêves et que j'élabore un projet sur une vingtaine d'années qui me mèneront à la tentative de la traversée du **CANADA** en courant. **Djamel** est un coureur, aventurier, photographe et écrivain qui décide un jour, en 1987 de courir entre PARIS et SHANGHAI. Le défi est d'autant plus ardu qu'il souhaite courir seul, sans logistique et sans assistance. Arrivé en CHINE, il poursuit alors son périple et devient le 1^{er} homme à faire le tour du monde en courant plus de 25 000 km. Parmi ces nombreux voyages, il y aura la route de la Soie en 1993, puis la route de la Foi soit 18 450 km entre les villes saintes (*LOURDES, ROME, JÉRUSALEM, LA MECQUE et BÉNARÈS*) et enfin la traversée des Amériques de l'ALASKA à USHUAIA soit environ 24 000 km d'aventures. C'est cet homme qui a profondément inspiré ce qui allait suivre.

Mais, avant ce cheminement dans le monde de la course, il y aura **la rencontre**, celle qui change les pleurs en cris de joie, les amertumes en bienveillances, les regrets en espoirs, les inquiétudes en bien-être, celle qui redonne un sens à une existence, celle qui extrait tes peurs et te donne confiance en toi. Elle sera mon âme-sœur, ma bien aimée, ma flamme, mon égérie, ma compagne, et mon assistante dans mes voyages. **KATE**, mon épouse qui restera à jamais la rencontre la plus essentielle de ma vie et qui un jour, lors de **ma 3^{ème} vie** m'a donné le plus beau des cadeaux, mon fils **TANGUY**.

TANGUY, toujours attentionné malgré mes absences et mes silences, avec toujours une présence judicieuse et réconfortante notamment lors de mon expérience sur le GR 34. J'espère l'emmener un jour avec moi partager des aventures tels deux compagnons de cordée.

Ils sont si importants et précieux pour moi, sans eux, rien n'aurait de sens !

Il fait bleu. Le soleil va se lever au loin. On le devine chaud, affamé de ciel après une nuit d'abstinence. Il n'est que le reflet de ce que je vis chaque matin. Me lever pour aller courir, pour parcourir le monde et mes propres limites. Comme une envie viscérale qui te tenaille et à laquelle tu ne peux échapper. Oui,

courir pendant des jours inlassablement pour exacerber la beauté du monde dans une quête impossible est certainement inutile. Et c'est pour cela sans doute que cela me paraît essentiel. Mon cheminement et mon apprentissage de la course à pied suivra la voie classique : la piste, puis la route courte distance, le cross, le marathon et le trail puis enfin, ce dont je rêve : **l'ultra-distance**.

A partir de 2003, ma maladie (**La maladie de HAGLUND**) apparaît et n'arrête plus de progresser malgré des tentatives d'y remédier par l'intermédiaire de médecins, podologues et autres kinésithérapeutes. Les douleurs deviennent de plus en plus fréquentes. Progressivement, j'évacue de mes entraînements les séances qui m'occasionnent le plus de douleurs à savoir les séances de VAM (*Vitesse aérobie maximale*), les séances de gammes athlétiques (*Educatifs de base de la course*) et les séances de pliométrie (*exercices rapides de force et de saut pour entraîner la vitesse et la réactivité*).

Ces douleurs me font basculer encore plus vite que prévu vers l'ultra-endurance, car on peut devenir relativement performant et approcher ses limites sans trop d'entraînement rapide et exigeant pour les tendons d'Achille. Le sommeil à cause des inflammations et les levers au petit matin à cause du syndrome de la danseuse, rendent les moments difficiles qui s'accroissent en fonction des jeux de course que je me suis imposés la veille.

Les multi-jours avec leur répétition seront encore plus traumatisants, mais ces aventures pénétreront mon corps et ma conscience au plus profond comme l'himalayisme peut pénétrer ceux d'un alpiniste. Tu ne peux rien faire pour t'en séparer. C'est comme une lumière qui guide tes pas. Sans elle, tu tombes au fond de l'abîme.

Ma 1^{ère} compétition d'ultra en 2011 se passe plutôt bien. (**Grand raid du Golfe du Morbihan** en 22 H 52' pour 177 km avec une 11^{ème} place à la clé après avoir été 195^{ème} au 50^{ème} km et 52^{ème} à mi-parcours. 543 concurrents au départ et 309 à l'arrivée).

C'est en 2014, en tant qu'entraîneur du groupe « ULTRA » de mon club que je découvre les qualités de résilience d'Annie en l'emmenant sur le podium lors du grand raid du Morbihan alors qu'elle était au bord de l'abandon, et je lui propose alors de l'entraîner personnellement. Quelques années et de nombreuses expériences plus tard, nous nous retrouvons tous les deux en juin 2020 pour **une course de 1 000 km à travers la FRANCE de ST MALO à SÈTE, de LA MANCHE à LA MÉDITERRANÉE (La MIL'KIL)**.

1 000 km à courir non-stop ! le graal de la discipline d'ultra-endurance. Un laboratoire physique et mental ambulant exceptionnel où comment expérimenter ses propres limites, dans un inconfort total en acceptant un déséquilibre qui, à chaque instant peut te faire renoncer. Dans un certain état de fatigue, on observe le monde derrière une barrière invisible, où l'on fonctionne au ralenti, où l'on rêve de pouvoir enfin se coucher, et où l'on a appris à accepter les petits tracas avec humilité et à leur chercher un sens. Pour apprécier quelque chose, il faut le perdre ou avoir expérimenté son contraire. Si tu n'as pas passé une journée entière à courir ou à marcher, tu ne peux pas savoir à quel point, c'est bon d'enlever enfin ses chaussures et ses chaussettes. C'est le concept « *L'autre côté du miroir* ». Si l'on ne vit pas de situations extrêmes, si l'on n'a pas l'occasion de voir à quel point la vie est fragile, on ne peut pas l'apprécier à sa juste valeur. On a déjà réalisé cette course en 2018, mais là, j'ambitionne autre chose.

A ce moment-là, jamais une femme n'avait réussi à parcourir 1 000 km en moins de 7 jours soit 168 heures (**Le record était de 172 heures sur un SYDNEY-MELBOURNE, par Sandra BARWICK, une Néo-zélandaise**).

Cela serait une meilleure performance mondiale dans l'art le plus ancestral qui soit et dans un art qui a été à un moment de la vie, pratiqué par tous.

Emmener Annie à l'apogée de cet art me paraît comme une évidence, un moment intense ou décisif qui exprime l'essence même de l'aventure au sens le plus noble. J'aurais souhaité, ce jour-là avoir un don de coureur, avoir la capacité de courir 1 000 km en 6 jours, car cela m'aurait facilité la tâche. Mes qualités de coureur, dont certains me parent, vont bien au-delà de celle que je ne me suis jamais attribuée. Je sais qu'il faut que je l'emmène pour qu'elle réussisse. Je suis au pied de la plus grande des montagnes, mon plus grand défi de course à pied, et cela me met une pression de dingue, car il faut absolument que je sois à la hauteur de l'enjeu pour l'emmener sur le bon rythme jusqu'au bout. Je sens au plus profond de mes entrailles que c'est ici et maintenant. Une pression que je porte seul car Annie ne connaît pas le record, ne veut pas le connaître et n'est absolument pas connecté à cette recherche d'absolue et de perfection humaine. Elle s'en contrefiche, elle s'en soucie comme de l'an quarante ou comme de sa première chemise, dit-on de façon familière. Elle court juste pour le plaisir que cela lui procure. Pour moi, la connaissance de la discipline que je pratique est primordiale. Cela fait partie de mon art et de mon respect envers tous ceux qui ont participé à son évolution et à tout le travail qu'ils ont effectué pour le faire grandir. Quand tu possèdes de grandes capacités, je pense qu'il est de ton devoir de les faire fructifier au mieux pour incarner ton art et inspirer les autres. Je suis devant l'équation la plus simple de ma vie tout en étant la plus périlleuse, la plus exigeante et la plus complexe. C'est 143 km par jour et 17 à 18 heures à courir à travers la FRANCE pendant 7 jours, soit plus de 3 marathons par jour.

Dès le 2^{ème} jour, je tombe malade, je vomis, je n'arrive plus à m'alimenter. Je me dis que, quand on veut repousser les limites, il faut être prêt à apprendre en chemin, quand la route dicte ses règles. Je m'accroche et après 2 jours, on a parcouru 287 km comme prévu. Nous passons au 500^{ème} km en 83 heures et 45 minutes (3 jours 11 H 45'). On est toujours dans le tempo et Annie est plutôt bien au passage de la mi-course. Je n'arrive toujours pas à m'alimenter, mes vomissements et mes selles deviennent noirs. La pire des choses à faire dans une situation difficile est de commencer à penser à la fatigue, au nombre d'heures ou de jours qui restent, à la peur de ne plus pouvoir avancer. Si l'on n'arrive pas à faire le vide dans son esprit, à penser à autre chose, à penser positif, à dissiper les pensées indésirables, cela devient compliqué. La meilleure solution est de ne pas penser et de se focaliser uniquement sur ses pas et sur sa respiration. C'est seulement ainsi, que le plus souvent, tout ce qui est inutile disparaît de la conscience et qu'on entre alors dans la transe qui permet de courir jusqu'à l'infini. Si on laisse rentrer la peur dans ce puzzle, tout risque de s'écrouler. Mais on sait aussi, que dans toutes les situations extrêmes, lorsque l'homme atteint la limite de ses capacités et la dépasse en franchissant la limite de la résistance naturelle de son organisme, on peut déclencher un ensemble de pathologies, comme une défense ultime devant un danger.

Le manque de maîtrise de ma peur et de mon stress m'a fait basculer dans un trou noir. Je suis de plus en plus dans l'incapacité à avancer physiquement, à contrôler mon esprit et à mettre mon corps en mouvement. On réfléchit à ce qu'il faudrait faire pour y arriver, à l'effort que cela suppose pour passer de l'extrême inconfort du lever au confort magique d'un corps en mouvement perpétuel.

Le 5^{ème} jour marque un tournant dans notre défi. Je me vois incapable de tenir le rythme. La route devient une torture et les chiffres du soir me donnent la nausée, que j'ai déjà en permanence : 659 km en 120 heures de course. Le challenge a basculé du mauvais côté.

Lors du 6^{ème} jour, je dis à Annie de partir seule, car je suis devenu le boulet qu'il faut absolument abandonner. Je reste à l'arrière tout en fournissant un effort titanesque pour la pousser de loin, et j'arrive à l'arrêt du soir seulement 7 mn après son arrivée. On est au 780^{ème} km. Annie, seule, s'est relâchée et moi, je suis dans un état d'épuisement total et dans l'incapacité de prendre une simple douche tout seul. Cela fait 4 jours que je rends tout ce que j'avale et j'ai les enthèses de mes tendons d'Achille en feu. 220 km en 24 heures alors que son record est de 216 km ne semble pas jouable.

Mon aspiration s'envole. Annie est bien, elle finira 1^{ère} féminine, 2^{ème} au scratch en 7 jours 17 heures 21' 45''.

Pour moi, la 7^{ème} journée est un long calvaire. Lors de la descente vers ST-ROME-DE-TARN, je me surprends à penser à cette phrase : « Si je peux me remettre à courir dans cette descente, je continue, sinon je stoppe en bas ». Des dizaines de fois, mon cerveau refusera de mettre mes jambes en action. DNF au 857^{ème} km. Passage à l'hôpital, 1 litre de sang perdu, foie et reins en mauvais état, mon cerveau a eu raison de tout stopper. Le dépassement de soi est plus souvent émotionnel que physique. Je me demande encore ce que nous aurions fait si nous nous étions partagé la pression de cette tentative de record du monde ? Cela restera à jamais sans réponse.

Quand c'est dur et que les obstacles te lamentent, il ne te reste plus qu'à te remettre à travailler. Il faut, pour progresser, accepter d'être déséquilibré à court terme et parfois regarder dans un miroir pour voir ce que tu fais quand personne ne te regarde, ou quand tout te tombe dessus. La croissance est dans l'inconfort.

A la suite de ce qui est pour moi un échec, je décide malgré mes douleurs, de lui proposer un autre graal, un autre aboutissement qui renvoie le coureur de grand-fond à son désir profond de justifier sa raison d'exister : **La traversée d'un continent, d'un Océan à l'autre, soit la traversée de l'Amérique du Nord, au CANADA de VANCOUVER à GASPÉ, de l'Océan Pacifique à l'Océan Atlantique sur 5 600 km.**

L'aventure avec un A majuscule. Pour être la première femme à traverser un continent sur plus de 5 000 km à 100 km par jour. Pour être les premiers Homme-Femme à le réaliser ensemble. Je sais qu'elle en a les capacités. Mais il était sans doute écrit que les vents nous resteraient contraires et que l'exploit resterait inachevé.

L'intensité de la vie n'est pas calculée à l'aune de ce que nous faisons, mais comment nous le faisons. Sans flamme, pas d'espoir face à une telle provocation. Je pars seul pour courir la traversée en août 2023. Un jour, dans mon autobiographie, je raconterai.

Le temps passe où que l'on soit, mais il y a des endroits où sa lenteur peut être douloureuse. La patience est alors la seule option. Est-ce la maladie de **HAGLUND**, m'empêchant de dormir ou me faisant boîter chaque matin qui me déséquilibre et entraîne au fil des kilomètres des blessures (Déchirures à l'ischio-jambier gauche et tendinite de la patte d'oie au genou droit), qui m'apportent mes plus grandes souffrances physiques de l'existence ? Toujours est-il qu'après 2 585 km de course aux alentours de KENORA, à l'est de WINNIPEG, je mets le clignotant à la suite d'une chute dans une zone de travaux, qui me fracasse le genou.

Le paradoxe résulte dans le fait que cette chute arrive au moment où mes blessures qui me tenaillent depuis environ 1 000 km commencent à s'atténuer. Fin de l'aventure !

Je suis au fond du trou, mais à cet instant, je ne condamne pas encore cette maladie. Comme une punition ou une flagellation parce que c'est ma faute. J'ai toujours été d'accord avec cette maxime : « *Si tu te perds, si tu te blesses, si tu meurs, c'est de ta propre putain de faute* » ; comme quoi, tout ce qui m'arrive dans la vie est de ma responsabilité.

Il faudra encore un autre défi pour me faire comprendre qu'il y a peut-être une autre solution et qu'il faut juste trouver la bonne personne qui veuille bien m'aider à combattre efficacement cette maladie.

Je me programme donc une autre aventure sur un terrain plus exigeant que la route afin de mettre à l'épreuve mon corps et mon esprit et identifier mes réelles possibilités sur de tels voyages. Ce sera non loin de chez moi, le Chemin des Douaniers, du MONT ST-MICHEL au pied du pont de ST-NAZAIRE, appelé également **le GR 34** (*Chemin de grande Randonnée*), soit 2 106 km pour 60 000 m de dénivelé positif et négatif.

Entre temps, il m'aura fallu un an après mon chemin canadien pour passer du fond de ma grotte à douleurs à la forme retrouvée. (*Sur mon échelle simple de comparaison, soit à une fréquence cardiaque de 112 qui représente ma fréquence d'endurance fondamentale que je peux tenir des heures, je passe de 5.264 km/h sur une moyenne d'un mésocycle (1 semaine) à 11,397 km/h à savoir plus de 6 km/h de gain*). Je suis donc en excellente condition avant le **GR 34**, ce qui me permet d'envisager des jours aux alentours de 100 km, pondérés par le dénivelé positif, soit un périple de moins de 23 jours. (*Pondération 6 sur ce genre de tracé soit rajout de 0.6 km pour 100 m de D+*).

Après les 2 premiers jours de course, tout se passe comme prévu à part une fin du 2^{ème} jour abrégé pour cause de tempête au CAP FRÉHEL. Je stoppe ce soir-là au 193^{ème} km et 3 041 m D+.

Pour le 3^{ème} jour qui doit m'emmener jusqu'à ST-QUAI-PORTRIEUX, avec 2 107 m de D+, je décide d'engager encore plus mes tendons d'Achille en courant l'ensemble du parcours, que ce soit en montées ou en descentes. (*Généralement sur ce genre d'aventure, c'est plutôt de la rando-course où on alterne la marche et la course. Souvent les raidillons sont gravés en marchant afin de s'économiser*). ST-QUAI-PORTRIEUX est atteint en fin d'après-midi au 294^{ème} km de mes pérégrinations (5 148 m D+). La nuit est très difficile à cause des inflammations très fortes à mes enthèses (*La partie où le tendon s'accroche à l'os*).

Le lendemain, je ne peux plus marcher. Sur une route très plane, je pense que j'aurais encore été capable de m'en sortir, mais sur un terrain aussi instable, cela devient vite une torture et pratiquement injouable. Après 15 km en 3 heures 30' et des douleurs que je n'arrive pas à évacuer, je décide de mettre fin au projet, et de rechercher dès mon retour un chirurgien capable de prendre en charge ce syndrome de **HAGLUND** qui m'accompagne depuis trop longtemps. A ce moment-là, je ne vois pas d'autres issues pour conserver les yeux grands ouverts et être en mesure de réaliser mes rêves.

Après de nombreuses recherches, j'opte pour le Docteur **Cyril PERRIER** de la clinique **PCNA. (Pied Cheville NANTES Atlantique)**. 1^{er} rendez-vous pris pour le 04 juin 2025.

La radiologie prouve un constat simple : **pathologie de type HAGLUND bilatérale**. Quant à l'échographie, elle montre du côté gauche, un net épaissement du tendon Achilléen à son enthèse prédominant sur la partie latérale de l'enthèse. Il y a également un épaissement de la bourse pré-achilléenne avec une perte de substance d'environ 50 % des fibres antérieures du tendon au contact de la bourse pré-achilléenne et donc en faveur d'une rupture partielle du tendon. Dans la continuité de cette bursopathie, j'ai également une fissure de l'enthèse tendineuse médial de 6 mm de hauteur. Du côté droit, on retrouve un épaissement du tendon Achilléen moins marqué que l'aspect observé à gauche, mais il y a une enthésopathie avec une construction osseuse nettement plus marquée que du côté gauche. La perte de substance des fibres est ici, plutôt de 33 % avec une fissure de 10 mm. La conclusion est donc sans appel ! (*« Tendinopathies marquées des tendons Achilléens à leurs enthèses avec épaissement tendineux plus marqué du côté gauche. Enthésopathie avec constructions osseuses plus marquées du côté droit. Bursopathie pré-achilléenne avec perte de substance des fibres antérieurs des tendons au contact de ces dernières et plus marquée du côté gauche. Fissures associées dans le prolongement des bursopathies, au niveau des enthèses médiales. Aspect hypertrophique des grosses tubérosités calcanéennes au niveau de leurs portions postéro-supérieures »*). **L'ensemble entre tout à fait dans le cadre de la pathologie de type HAGLUND.**

Début août 2025 signe la fin de ma 3^{ème} vie, et le début de ma 4^{ème} vie. Une 4^{ème} vie que je vois comme un point d'équilibre entre inconfort et confort et que j'appelle **DESTINÉE**. Si je fuis le premier, le second me fera dépérir et de ma vie ne restera que le vide. Mon nouveau métier, sera donc, **coureur-aventurier**. Je cours pour des moments intenses, pour expliquer, exprimer le beau et le brut, le bonheur du brut et de la luminescence de l'effort. Il ne sert à rien d'accumuler, il suffit de vivre. C'est quelque chose de « courir » une voie, une trace, un sentier d'une traite, qu'elle que soit la distance ! C'est un sentiment unique. C'est un peu comme si un peintre avait dessiné une ébauche sur une toile et qu'on nous permettait de prendre nos pinceaux pour y mettre des couleurs et finir son œuvre. Cela change les mouvements en majesté et dans ce schéma, l'essentiel n'est pas de réussir, mais de vibrer. Et si rien n'est facile, cela n'en aura que plus de valeur. Pour réaliser les rêves de **ma 4^{ème} vie**, je dois être ici et maintenant, me dire que tout est possible, affronter mes responsabilités, éliminer les défauts préjudiciables et détruire mes excuses. Ces principes sont non négociables et pourtant certains me flanquent une trouille bleue.

La maladie de HAGLUND correspond à une souffrance par conflit, dû à un frottement entre la partie basse du tendon d'Achille et le coin postérosupérieur du calcanéum qui présente le plus souvent une anomalie morphologique. (*C'est mon cas avec en plus un pied creux*). Il se produit alors une inflammation du tendon qui est irrité à sa face antérieure sur le bec calcanéen, ainsi qu'une gêne au chaussage entre le contrefort de la chaussure et la saillie du calcanéum. Les traitements médicaux peuvent être nombreux : adaptation du chaussage, orthèses plantaires, repos fonctionnel, mise en place de talonnettes, traitement par antalgique ou anti-inflammatoire, infiltration de la bursite ou séance de kinésithérapie avec ondes de choc et étirements. En cas d'échec du traitement médical, un traitement chirurgical peut être proposé.

Le tendon d'Achille (*le tendon calcanéen*) correspond au tendon terminal du muscle du mollet (*Le triceps sural*). Il s'attache normalement au niveau du calcanéum (*L'os du talon*). Il est superficiel, son relief est visible et il est facilement palpable à la partie basse de la jambe. Il est entouré d'une sorte de gaine en tissu synovial participant à son entretien. Il présente une zone peu vascularisée, située quelques

centimètres très au-dessus de son attache osseuse réalisant une zone plus vulnérable. A proximité, cheminent également différents nerfs assurant la sensibilité du pied et de la cheville. Lors de la contraction du mollet, le tendon d'Achille transmet la force permettant ainsi la flexion plantaire de la cheville et du pied. Il permet de réaliser différents mouvements comme la montée sur la pointe des pieds, la propulsion du pas à la marche et la propulsion d'une foulée lors de la course à pied. Compte tenu des forces qu'il doit transmettre, il s'agit du plus gros et du plus résistant tendon de l'organisme. **J'en ai donc vraiment besoin pour ma 4^{ème} vie.** La peur monte au fur et à mesure que se rapproche la date fatidique de l'intervention.

L'opération chirurgicale est décidée avec le **Docteur PERRIER** et programmée pour le 29 septembre 2025. Ce sera dans un 1^{er} temps pour le pied gauche, celui qui me fait le plus souffrir. L'intervention est réalisée sous rachianesthésie, en position décubitus latéral, avec une ouverture externe verticale de 4 à 5 cm le long du bord antérieur de l'insertion du tendon d'Achille, qui permet de mettre en évidence la tendinopathie d'insertion, puis un débridement du tendon d'Achille pour la réalisation d'une ténosynovectomie antérieure du tendon. (*Intervention qui vise à retirer les parties lésées de la gaine des tendons à la base de l'inflammation*). Suis alors une ostéotomie du bord postérosupérieur du calcaneum à la scie complétée à la fraise. L'opération aura duré environ 1 heure. Je sors de la clinique vers 15 heures avec une botte en résine des orteils jusqu'à la base du genou. Elle me bloque la cheville à environ 90°.



Avant intervention
Proéminence du Calcaneum



Botte en résine : 2 fois 3 semaines



Vision à 3 semaines



Fabrication nouvelle botte pour la
2^{ème} phase de 3 semaines



Vision à 6 semaines



Calcaneum après intervention
intervention

J'ai bien sûr établi une planification optimisée, suivant les conseils du chirurgien, de tout le déroulement de cette phase chirurgicale comprenant l'ensemble des exercices que je vais m'imposer pendant les différentes périodes de rééducation afin de conserver un pourcentage de forme la plus élevée possible

tout en sachant que le travail cardio-vasculaire sera très limité. L'objectif est de commencer à remarcher en marche active environ 70 jours après l'opération et de recourir environ 30 jours après la marche soit environ 100 jours après l'opération. J'ai donc élaboré les grandes lignes de ma programmation comme suit :

- Opération pied gauche le 29 septembre 2025.

Période de 6 semaines avec botte en résine qui bloque le pied soit 44 jours avec chaque jour 1 séance d'environ 1 heure d'exercices sur chaise avec des exercices de mobilité, d'abdominaux et de renforcement du haut du corps, ainsi qu'une sortie avec béquilles d'environ 30 minutes pour un peu de travail cardio-vasculaire.

- Enlèvement de la botte en résine le 12 novembre 2025.

Début de la rééducation le 14 novembre 2025 avec du travail de mobilité de la cheville et du pied, assis dans un premier temps puis debout en statique, puis debout en mouvement.

Je commence la marche au moment où le déroulement du pied est redevenu normal soit plus vite que j'avais prévu, le 28 novembre 2025. Grâce notamment, je pense, à une rééducation intense, mais toujours à l'écoute de mes sensations et donc sans douleur. Très vite, j'ai pu rajouter des séances de vélo et de rameur, et dès le 30 novembre, je marche à 6 km/h avec le pied qui déroule bien. Je suis aidé en cela par des talonnettes bilatérales de 15 mm que je dois porter pendant 1 mois et qui seront diminuées à 10 mm pendant 15 jours après, puis à 5 mm pendant également 15 jours. J'espère pouvoir remarcher normalement à environ 8 km/h avant de recommencer à courir au début du mois de janvier. Le 16 décembre, je marche à 8 km/h et je commence mes premiers sautilllements, en bipodal dans un premier temps. Ce qui me paraît incroyable, c'est que mon cœur se régénère et progresse au rythme de mon pied. Plus mon pied me permet d'accélérer, plus ma fréquence cardiaque s'améliore car elle reste identique malgré la vitesse qui augmente. C'est plutôt encourageant, même si la croissance n'est pas linéaire et fait fluctuer en permanence mon positivisme sans rien enlever à ma détermination.

- Le prochain rendez-vous avec le chirurgien étant fixé au 13 janvier 2026.

En reprenant la marche, j'ai pu reprendre un entraînement tri quotidien presque normal où la marche remplace simplement la course et où les exercices de pliométrie et dynamiques sont absents pour l'instant, soit, dès 6 heures du matin :

- Travail de la cheville et du pied en statique et exercices de mobilité le matin, suivi de 30 minutes progressive de marche et d'exercices de gainage et d'abdominaux.
- Exercices de pied en mouvement suivi d'exercices d'équilibre unipodal et bipodal le midi.
- Marche progressive de 30 à 40 minutes le soir suivi, soit d'exercices de renforcement musculaire où de rameur pour un travail cardio-vasculaire plus élevé.

Tout ceci complété par 2 séances de kinésithérapie par semaine.

À l'heure où j'écris ces quelques lignes, les progrès que je constate chaque jour renforcent ma ténacité dans cette rééducation qui doit, comme l'entraînement, s'approcher des limites sans les dépasser. C'est ce qui rend captivante cette remontée du fond de notre grotte à douleurs vers la surface que l'on souhaite apaisante et vivifiante.

Tout ce travail, tout ce progrès ne peuvent se faire sans des routines bien huilées où la discipline doit être omniprésente. C'est elle qui nous anime quand la motivation disparaît parfois face à l'enjeu, ou que l'on doit réaliser des phases techniques essentielles mais que notre corps ou notre esprit réprouvent. On ne peut donc, pas uniquement compter sur la motivation qui fluctue en permanence pour avancer et progresser. La vraie discipline, celle qui nous fait nous lever aux aurores, celle qui nous fait faire ce que nous n'aimons pas, devient fondamentale. Suivant le déroulement de cette 1^{ère} étape, j'espère passer à la 2^{ème} étape pour le pied droit fin février ou début mars et ainsi être capable de recourir définitivement environ 100 jours plus tard, soit vers le mois de juin 2026. Si tout se passe selon mes prévisions, je positionnerai à la suite 2 mésocycles progressifs (8 semaines) de reprise de course, puis 3 mésocycles de reconstruction et de développement (12 semaines) suivi alors de 2 mésocycles de préparation à la rando-course sur multi-jours. **Fin 2026, je devrais, à priori, être prêt pour mes futures aventures de ma 4^{ème} vie.**

Courir est une façon de s'exprimer sans mots, de laisser ses empreintes sur la route et les chemins, de marquer son existence sur terre. Sur les chemins, il faut juste les parcourir, regarder, apprendre, respecter et passer. Le basculement vers **cette 4^{ème} vie** implique plusieurs phases de transition.

La 1^{ère} phase implique de faire le deuil de notre ancienne réalité. Cela veut dire apprendre à laisser les mauvais côtés comme les bons. C'est plutôt facile de dire au revoir à des éléments que l'on n'aime pas, mais un défi de mettre de côté les éléments que l'on appréciait.

Suit une phase de neutralité qui peut être particulièrement inconfortable. Elle apparaît quand on est en appropriation d'un changement. On n'est plus dans nos anciennes pantoufles, dans notre ancienne routine, mais on n'a pas encore tout à fait trouvé une chaussure confortable, des nouvelles routines, qui nous font nous sentir compétents et vivant pleinement. On s'adapte, on s'ajuste et on ne voit pas forcément tout de suite les retombées positives. On peut parfois ressentir de la confusion, des doutes sur l'avenir, des doutes que l'on fasse les bonnes choses, voire se décourager et s'interroger sur le temps qui passe et sur notre existence.

Cette phase de neutralité prend fin avec le début de la phase 3, celle du renouveau et la préférée de toutes. Lors de celle-ci, on doit se sentir à sa place et ne pas douter de nos choix de vie. Ce changement rempli d'aventures et de nouveaux horizons doit nous pénétrer et nous apporter l'énergie pour un renouveau ambitieux, stimulant et envahi de projets et d'objectifs.

Dans mes projets de course et d'aventures, il y aura d'abord la France pour apprendre, avec bien sûr de multiples itinéraires comme le « Tour d'Ile-de-France », « le Sentier du Mont Saint-Michel » de PARIS au Mont Saint-Michel ou les sentiers du bord de Loire. Puis viendra assez tôt « le Sentier des Douaniers » autour de la Bretagne, appelé le **GR 34** que j'ai dû arrêter à cause du syndrome d'**HAGLUND**.

En prévision, il y aura des chemins connus comme la traversée des massifs montagneux français, les Alpes ou les Pyrénées, le GR 5, le GR 10 ou le GR 20 en Corse et des chemins moins connus comme la traversée au cœur de la Bretagne, le GR 37. Aussi bien avec assistance ou en solo intégral. Le solo étant le test ultime de la prise de décision individuelle où on est seul à assumer les conséquences de ses actes. En solo, on doit être parfait pour connaître le bonheur de ces rares moments de perfection humaine. En ultra solo, la

sensation de liberté, la joie de progresser sur les chemins à ton propre rythme, en contrôle total, est sans égal. L'ultra-distance en multi-jours est un extraordinaire laboratoire mental, où tu peux expérimenter tes propres limites, jusqu'où tu peux aller, en sachant que lorsque le cerveau te limite, tu n'es, le plus souvent, qu'autour de 40 % de tes capacités. Le voyage et l'aventure sur des durées extrêmes sont la somme de centaines de détails. Si tu en négliges un, il est possible que rien de grave n'arrive, mais si tu en négliges trois, tu peux être ralenti et être obligé d'attendre pour repartir. Si tu en loupes six, tu peux avoir une blessure. En oubliant dix, l'aventure peut s'arrêter définitivement. C'est un apprentissage constant de la patience, de la rigueur, de la discipline et du professionnalisme.

Il y aura l'HEXA TREK, la grande traversée de la France de WISSEMBOURG au nord de L'Alsace à HENDAYE au Pays Basque en passant par les Vosges, le Jura, les Alpes, les Cévennes et les Pyrénées. (3 014 km d'aventures pour 141 000 m de D+). Quand j'estimerai que ma période de découverte et d'apprentissage sera bien avancée, je souhaiterais terminer cette 1^{ère} étape par LE TOUR DE FRANCE par les différents **GR** soit un projet de 8 500 km et environ 400 000 m de D+ et D-. Un chemin symbolique qui longera le littoral du Nord jusqu'à la frontière Espagnole, puis qui se poursuivra par l'enchaînement des différents massifs montagneux au ras des frontières. J'espère le boucler, pour la légende, en moins de 100 jours. Une aventure qui sera comme une allégorie de ma vie en réunissant **un tour de France en courant** après le **tour de France de ma 2^{ème} vie** (au sein de l'Association Ouvrière des Compagnons du Devoir du Tour de France).

Viendront alors, seulement, mes 2 rêves absolus en Amérique du nord, au sein de pays grandioses où tout semble possible : La triple couronne de la randonnée (Triple Crown of hiking) aux ÉTATS-UNIS, soit l'enchaînement des 3 plus grands chemins de randonnée, le PACIFIC CREST TRAIL, le CONTINENTAL DIVIDE TRAIL et l'APPALACHIAN TRAIL, ce qui représente une aventure cumulée de 12 379 km pour environ 400 000 m de D+. Et pour finir la boucle, la traversée du CANADA qui reste inachevée à ce jour, mais que je souhaiterais réaliser au travers du sentier transcanadien soit de TUKTOYAKTUK à l'extrême nord des Territoires du Nord-Ouest jusqu'à HALIFAX en Nouvelle Ecosse en traversant le Yukon, la Colombie Britannique, l'Alberta, le Saskatchewan, le Manitoba, l'Ontario, le Québec, le New Brunswick et la Nouvelle Ecosse, soit un périple d'environ 20 000 km, de l'Arctique à l'Atlantique en passant par le Pacifique. Pour ces aventures, j'ai repris l'apprentissage de l'anglais, une langue qui m'a causé bien des soucis par le passé.

« I don't understand why you're doing this? You might just be crazy. Who knows! »

Plus tard, lorsque j'aurai appris, j'apprécierai d'emmener, d'accompagner, de guider, et de faire découvrir la marche, la course, la randonnée ou la rando-course à des personnes de tout âge qui souhaiteraient percer à jour les mystères de ces activités pour comprendre et partager le plaisir et le bien-être que peuvent apporter ces arts majeurs, et pour faire grâce à cette école d'intelligence, de patience, de discipline, de persévérance, de résilience et de lâcher-prise, des êtres plus ancrés et plus humains.

J'espère que mon chemin sera long et enivrant. Il commencera par un premier pas, puis un pas après l'autre, et si vraiment aucune pierre, aucun arbre, aucun chemin, aucune trace ne m'attend quelque part dans le monde pour arrêter ma course, un jour viendra où, vieux et las, je saurai trouver la paix en chemin parmi la nature. Le cercle sera fermé, et enfin je serais le voyageur qui enfant, rêvait de ne plus avoir peur.

Traverser le **CANADA** comme apothéose, comme un coup de crayon éphémère de 20 000 km sur la surface de la terre. (Ridicule et totalement inutile, engager toute sa vie sur un coup de crayon !). Car parcourir un

chemin de grande randonnée d'une traite, le plus rapidement possible est un engagement de chaque instant, ce n'est pas un endroit où on se repose. Oui, cela peut faire mal et on doit rester concentré en permanence, faire attention, mais cela augmente l'intensité de l'instant de vie. Il vaut mieux se débarrasser de l'introspection, et se rappeler qu'on a désiré être ici pour courir seul un chemin immensément long. Il ne faut pas trop ruminer les doutes suscités par les douleurs physiques, le mauvais temps, les départs avant l'aube et les arrivées après le coucher du soleil. Mieux vaut simplement avancer. Inutile de regretter le sommeil et le repos. Il n'y a pas de place ici, pour les plaintes. Mais, il n'y a rien de plus pur. Même si j'avoue avoir rêvé en secret de records sur des parcours mythiques. Je suis à un point où la nature n'est plus un stade, on n'y bat pas des records. On y va pour l'authenticité, l'engagement, la simplicité, pour une certaine idée de ce que peut être la liberté. A mon âge, les records ne libèrent plus. Au mieux, ils indiffèrent, au pire ils assassinent.

Je ne pense pas que la rando-course ait un sens profond. Pas plus que l'alpinisme ou la navigation à voile. La vie en soi n'a pas de sens profond, à chacun d'y mettre sa profondeur. La rando-course est juste mon choix et je n'ai aucun besoin de convaincre le monde entier que c'est une très chouette occupation.

Par contre, si on me posait la question sur l'apport de la course à pied pour la santé globale par rapport à la marche, au vélo ou à la natation, je répondrais avec beaucoup de spontanéité que c'est une occupation d'une incroyable efficacité pour la santé. Parce que la course à pied est non seulement l'activité la plus facile, la moins coûteuse, mais également la plus efficace au niveau physiologique, et aussi au niveau mécanique. Quand on regarde la prévention des maladies de l'homme moderne, la course à pied y répond de façon extraordinaire (*Développement des systèmes respiratoire et ventilatoire, entre autres*) avec en plus une prévention pour une des pathologies essentielles de notre siècle, soit les fractures ostéoporotiques (*De fragilité*) de la personne âgée. Le fait de faire une activité d'endurance avec impact (*Impact que l'on peut moduler en fonction de la pose de pied, de la cadence et de la longueur du pas*) amène une solidification du cartilage et des os qui fait en sorte de repousser l'arthrose des genoux et des hanches et de repousser l'ostéoporose, c'est-à-dire la fragilité osseuse. À l'opposé du vélo et de la natation, qui n'ont pas ces impacts-là, et qui ont d'autres avantages physiologiques très intéressants, la course à pied fera de vous, des squelettes solides et préviendra à coup sûr, une fracture de la hanche quand vous arriverez à 75 ou 80 ans. Donc, oui, la course à pied est non seulement l'activité la plus ancestrale et la plus naturelle, avec la marche, que l'on peut connaître évidemment, et de plus elle apporte des avantages physiologiques et mécaniques inégalés pour la santé globale. Il existe encore aujourd'hui des personnes qui pensent à tort, que la course à pied amène de l'arthrose et use les articulations comme si le corps fonctionnait comme une machine ou une voiture qui use ses pneus en roulant. C'est l'idée que l'impact répété sur un genou, va créer de la dégénérescence cartilagineuse. Et pourtant, le corps est un être vivant et l'on sait que lorsque l'on stimule un tissu (*On appelle cela la mécano-transduction : processus qui permet aux cellules et aux tissus de sentir et de répondre à leur environnement physique*), que l'on stresse un tendon, un muscle, un os, un cartilage ou un ligament, il va y avoir une dégénérescence suivie d'une régénérescence qui vont augmenter la tolérance de ces tissus. En effet, ces tissus ont une mémoire et ils se disent : « aujourd'hui j'ai fait 10 km, demain il faut que je sois prêt pour 11 km ». Le tissu va donc se solidifier et s'adapter. A condition bien sûr d'être graduel et progressif. (*Cela peut être très, très progressif en fonction de l'âge et des capacités intrinsèques de l'apprenant*). On emmène alors notre corps vers une évolution où les os deviennent plus solides, les cartilages plus résistants et les ligaments et tendons plus

forts. La pratique de la course à pied va donc permettre de vivre mieux au présent et de mieux se préparer à l'avenir.

Le meilleur coureur n'est pas celui qui réalise les parcours les plus rapides ou les plus difficiles, mais celui qui en retire le plus de plaisir. A mon avis, le dépassement de soi est la clé du bonheur dans une pratique telle que la rando-course. Aujourd'hui, je cours pour moi et non pour me comparer aux autres. Alors, courons et conservons les yeux grands ouverts et le sourire aux lèvres, c'est contagieux pour le cœur. Ils restent insensibles à la fatigue, à la crasse, aux coups de soleil et aux nuits sans sommeil, ce sont eux qui expriment en permanence la beauté de notre voyage, de notre très long voyage !

À mes proches... À KATE qui tout en me laissant cet incroyable espace de liberté, sait que nous resterons toujours enlacés et que sans son amour, rien n'aurait la même saveur.

« Let's not be afraid »

« Let's never give up on our dreams »

LOUIS FOUQUET

Le 23 décembre 2025

