

Adrien Boulinguez

LE TRAIL DANS LA PEAU

Vous l'avez certainement aperçu sur notre commune avalant les kms de routes ou de sentiers. Adrien Boulinguez, 44 ans et Guiclanais, spécialiste du trail longue distance, vient de vivre une expérience hors norme en réalisant une véritable performance sur une des courses les plus difficiles au monde, la "diagonale des fous" sur l'Île de La Réunion*.



Adrien pendant la course

QUAND TOUT COMMENÇA

Originaire du Nord de la France, Adrien et sa compagne Flora posent leurs valises à Guiclan en 2006. Footballeur amateur, Adrien commence le trail vers ses 38 ans par de courtes courses (20 km). À l'aise sur ces distances et en quête de dépassement physique, Adrien et son comparse Florent Gallouédec (Saint-Thégonnec), entament dès 2019 le projet d'accomplir des courses un peu plus folles. **"J'ai fini dans le top 30 de l'Endu'Rance Trail des Corsaires de Saint-Malo (94 km) et le Menestrail à Moncontour (102 km)".** L'idée d'aller encore plus loin pointe le bout de son nez. Sans le savoir, la préparation pour la course mythique a déjà commencé. **"La suite logique dans mon parcours était d'accomplir la Diagonale des Fous à La Réunion, mais c'est très compliqué d'y participer".** Y participer, c'est bien, mais l'accomplir ? ■



ET LE JOUR TANT ESPÉRÉ ARRIVA

Lundi 18 octobre 2021, à peine le temps de poser les valises qu'Adrien et Florent sont déjà en reconnaissance sur les sentiers. **"Nous avons reconnu la fin du parcours car c'est la plus dure".** Le mercredi, récupération des dossards. Jeudi, jour J, le départ est prévu à 21h00 (19h00 heure française) après une journée en famille. **"Quelle chance d'avoir eu ma famille près de moi!".** Plus le départ approche, plus l'excitation et l'appréhension montent. **"C'était ma coupe du monde à moi. J'ai reçu des centaines de messages d'encouragement, ce qui m'a encore plus motivé car je ne pouvais pas les décevoir".** Adrien bénéficiait d'une place dans le premier groupe de 500 au départ (parmi les meilleurs). **"C'était impressionnant de se retrouver parmi eux et juste à côté de Laurent Jalabert! À ce moment-là, mon objectif était simplement de finir la course en espérant que mes copains ** fassent de**

même!". Une fois la course lancée, les 5 premiers km sont impressionnants! **"Pas un mètre de libre au bord de la route. Du monde partout, je n'avais jamais vu cela".** La course continue par 40 km de montée en direction de la base de Cilaos (Km 65). L'état physique à ce niveau est important car l'enfer arrive... **"L'arrivée à Cilaos s'est très bien passée malgré une chute au Km 38".** Adrien poursuit sur le sentier de Taibit et le début du cirque de Mafate en direction de la base de Marla. **"À ce moment-là tout peut basculer car il fait très chaud! C'est l'enfer au paradis".** La majorité des abandons se fait à cet endroit (km 80). **"J'ai failli abandonner à Marla mais des vidéos personnalisées d'amis et de la famille étaient projetées. J'ai pleuré car cela m'a tellement touché. J'ai fait le plein de motivation!".** Arrivé à la plaine des Merles, Florent, à la recherche d'un second souffle, lui propose de continuer seul après 5 minutes de sieste sur les 15 prévues. **"J'ai réussi à intégrer un groupe de Réunionnais malgré une nouvelle chute où je me suis abîmé la main. Je les ai perdus à Roche Plate (km 107). J'ai dû poursuivre de nuit et seul jusqu'à Deux-Bras (Km 120)".** Deux-Bras, la fin de l'enfer car le cirque de Mafate s'achève. Il reste à ce moment 38 km, simple pourrait-on dire. C'est sans compter sur une nouvelle difficulté : le chemin Ratinaud. **"C'était très dangereux car je devais m'agripper aux branches pour descendre en sécurité. C'était la jungle!".** Arrivé à Possessions, il reste 20 km et sa famille l'attend pour l'encourager. **"Quel bonheur!".** La diagonale se termine par le chemin des Anglais et du Colorado, deux chemins mythiques. **"J'ai très mal vécu cette dernière partie car il faisait très chaud et j'avais les pieds pleins de cloques".** Et enfin l'arrivée! 37h53 minutes avec une 20^e place à la clé. **"Je remercie Jean-Fred, Réunionnais, qui a souhaité finir sa 8^e diagonale avec moi jusqu'à l'arrivée".** Les derniers mètres se sont faits avec Zoé et Lou ses 2 filles **"C'était incroyable et émouvant!"** ■

UNE PRÉPARATION DE "FOU"

Les deux plus grandes difficultés de cette course, mis à part l'effort physique d'une extrême violence, sont les nuits et les différences de température. On peut passer de plus de 30° à 0° en altitude. **"Nos corps ne sont pas habitués à ces changements aussi rapides!".** Un rythme de forçat lors de cette préparation qui a duré plus d'un an! **"Je sortais courir 4 à 5 fois par semaine. 3 sorties courtes distances mais intenses (15 km), une sortie longue (+30 km) et une sortie de vélo avec le club de Saint-Thégonnec (100 km) cumulé avec un défi brillamment réalisé : faire 5 marathons en 12 semaines".** Adrien a parcouru 3000 km en course à pied ainsi que 3000 km à vélo en un an. **"Je n'aurais jamais pu faire cette préparation sans le soutien de Flora et de mes filles Zoé et Lou! Merci à elles"** ■



À l'arrivée avec ses filles Zoé et Lou

ET MAINTENANT ?

Que peut-on retenir d'une telle expérience ? Du partage avec les autres coureurs **"C'est une grande famille"** et de la fierté d'avoir accompli ce rêve. **"À ce moment, on est soulagé et fier d'avoir fini mais plus jamais on ne souhaite la refaire !"** Cela ne dure que quelques heures. Dès le lendemain, Adrien et sa troupe pensent déjà au prochain défi. Cela sera sûrement l'Ultra trail du Mont Blanc (170 km / 10000m +), autre

course mythique. La récupération physique fut bonne avec quelques jours de vacances en famille. La récupération mentale fut, quant à elle, plus délicate. **"On est vidé pendant plusieurs jours, il n'y a plus de connexion dans la tête et on est en décalage sur le sommeil"**.

Adrien et sa famille sont rentrés à Guiclan à la fin des vacances scolaires avec des souvenirs plein la tête et une farouche envie de repartir pour d'autres aventures... Bien sûr en courant. ■

*** Le groupe de copains est constitué d'Adrien Boulinguez (Guiclan) - Florent Gallouédec (St-Thégonnec) - Jean-Christophe Robin (Guimiliau) - Sébastien Auffret (Ploudaniel) et Julien Le Gouareguer (Plouvorn)*

**2700 coureurs, 160 km & 10000 m de dénivelé positif.*



Adrien et Florent Gallouédec