En courant, il a traversé La Réunion en 43 heures

Pornic — La Diagonale des Fous s'est déroulée du 18 au 21 octobre. Le Pornicais Olivier Vrignaud, licencié au Côte de Jade Athlétic Club, a couru cet ultra-trail qui se déroule en une seule étape.

Rencontre

Olivier Vrignaud s'est classé 436e sur 2 800 partants, avec un temps de 43 h et 23 minutes ! Ce trail, classé dans le top 10 des ultra-trails les plus durs au monde, consiste à traverser l'île de La Réunion, du sud au nord, en une seule étape. Sa distance de 165 km, avec 9 600 m de dénivelé positif sur des sentiers aux pourcentages abrupts, caillouteux et vertigineux, met à mal les athlètes les plus affûtés (800 abandons en 2018 !).

« J'y pensais depuis quelques années, après avoir délaissé les marathons (25 participations à mon actif), raconte Olivier Vrignaud. **Les trails, c'est moins monotone, les paysages traversés sont souvent magnifiques et on n'est pas toujours en train de regarder sa montre, mais plutôt à regarder où l'on met ses pieds ! »**

Le grand sportif pornicais, Olivier Vrignaud, au cœur de l'île de La Réunion en octobre dernier. | CRÉDIT PHOTO : DR

Une préparation physique très pointue

Pour pouvoir y participer, il faut avoir des points (deux fois 85 points, obtenus au maximum dans les deux ans précédant l'épreuve). Et pour ce faire, il est impérieux de participer et finir des trails qui rentrent dans cette catégorie (exemple : 85 km sans dénivelé). Ensuite, on peut acheter le package (vol A/R, dossard, hébergement) ou participer au tirage au sort : ce fut le cas d'Olivier Vrignaud !

« Ma préparation physique a duré 6 mois à raison de 7-8 heures par semaine avec de la course pied, du renforcement musculaire, de la marche rapide, du vélo. Il faut nécessairement diversifier les activités pour éviter la lassitude et faire travailler l'ensemble du corps », explique Olivier Vrignaud.

Un mental d'acier

Être bien entraîné et en bonne forme physique est forcément obligatoire pour se présenter à ce type d'épreuve, **« mais c'est également le mental qui doit être fort, il faut l'avoir dans la tête comme on dit ! Car quand les jambes ne sont plus là (montée Maïdo !, 1 000 m de dénivelé positif en 4 km !), c'est la tête qui nous fait avancer »,** insiste le Pornicais. Côté course, **« elle s'est très bien déroulée,** reprend Olivier Vrignaud. **J'ai pris le départ le jeudi 18 octobre, à 22 h, à Saint-Pierre, et je suis arrivé à Saint-Denis-de-La Réunion, le samedi 20, à 17 h 23 minutes, n'ayant dormi que deux fois 10 minutes ! Je me suis arrêté à chaque ravitaillement. J'ai pris soin de mes pieds en changeant de chaussures et souvent de chaussettes pour éviter les ampoules, je me suis également fait masser deux fois. En tout, j'y ai consacré deux heures. »**

Pour finir, le Pornicais donne un conseil aux amateurs de courses et trails : **« Si vous avez les jambes, la tête et un brin de folie, n'hésitez pas à participer à cette course mythique ! Ne passez pas à côté d'un tel challenge sportif et (sur) humain, sinon vous pourriez le regretter. »**