

Le marcheur fou

Il avait l'air plutôt sympathique. Son survêtement un peu trop large lui donnait des allures d'un petit garçon ayant emprunté les vêtements de son grand frère. Je l'ai rencontré au cours d'une marche organisée sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires. Cette marche proposait trois circuits : cinq, dix et vingt kilomètres. J'avais jeté mon dévolu sur les vingt kilomètres, en marchant à grands pas sur un rythme soutenu. Un compromis entre la marche et la course que je ne peux plus pratiquer pour des raisons médicales. Ayant raté la bifurcation entre les dix et les vingt kilomètres, l'homme au survêtement trop large s'était retrouvé sur le circuit des dix kilomètres. Quand il s'était rendu compte de son erreur, il était déjà presque au bout du parcours. Qu'à cela ne tienne ! Il était revenu sur ses pas jusqu'au croisement qu'il avait loupé. C'est là que nos chemins se sont croisés. Il avait déboulé sur moi au pas de course, penché en avant comme s'il allait s'écrouler à chaque pas. On avait l'impression qu'il était poussé par un géant qui le sommait d'avancer plus vite. Je m'écartai pour le laisser passer. Il me dit qu'il souhaitait marcher avec moi, si je le voulais bien, car il trouvait que je marchais à un bon rythme. Je n'avais aucune raison de refuser cette proposition amicale même si j'avais pris l'habitude de marcher tout seul, libre de mon rythme, libre de mes arrêts, libre de tousser, de roter, et de me libérer par à-coups des gaz qui me ballonnaient le ventre. C'est ainsi que je marchai pour la première fois avec celui que j'ai surnommé depuis « le marcheur fou ». Dès que le terrain était en pente descendante, il se mettait à courir. "Relâchez-vous, me disait-il. Vous verrez, c'est moins fatigant que d'essayer de freiner sur la descente". En réalité, son but n'était pas d'économiser de l'énergie, mais de couvrir les vingt kilomètres de la marche en 2 heures et trente minutes. En décidant de marcher avec moi, à mon rythme, il lui fallait ajouter au moins 20 minutes à son chrono habituel, car dans les montées je ralentissais quand je sentais que mon rythme cardiaque montait trop haut. Et le marcheur fou me précédait ou ralentissait avec moi, ne faisant aucun fi de mes « allez-y, ne vous arrêtez pas pour moi ». Quand deux marcheurs se rencontrent, de quoi parlent-ils ? Des marches, évidemment. Celles qu'ils ont faites, celles qu'ils aimeraient bien faire et celles qu'ils n'ont jamais faites et qu'ils ne feront jamais parce qu'elles ne leur font pas envie avec des tracés qui longent l'autoroute ou qui croisent les chemins empruntés par des motos cross. Le marcheur fou m'apprit qu'il existait une marche « Metz-Nancy » qui était organisée chaque année par l'association « Nancy-Metz à la marche ». Elle partait alternativement de Nancy ou de Metz. La distance variait entre 60 et 66 kilomètres selon le sens de la marche et son tracé. Mon compagnon de marche avait réalisé ce parcours en neuf heures en 2011. Son

objectif cette année était de faire huit heures ou moins. Pour cela, il devait courir sur une bonne partie du parcours. Il me vanta les mérites de ce parcours sans grande difficulté. Il m'expliqua que toutes les façons, au bout d'un certain nombre de kilomètres, c'est avec la tête que l'on marchait. Tout le monde souffrait des pieds mais certains plus que d'autres. Beaucoup de marcheurs enduraient des crampes aux cuisses ou aux mollets. D'autres avaient mal aux genoux dans les descentes. Le marcheur fou m'encouragea à tenter ma chance. Il me trouvait endurant. Il faut dire que le jour où j'ai marché avec lui, j'étais en pleine forme alors que vers la fin, il commençait, lui, à donner des signes de faiblesse. Il avait des débuts de crampes dans les jambes. Normal. Il avait déjà près de dix km de plus que moi dans les pattes. Il me donna rendez-vous à une prochaine randonnée en m'indiquant qu'il essayait toujours de commencer vers sept heures. Franchement, je n'avais pas envie de marcher avec lui, ni avec quelqu'un d'autre d'ailleurs. Je tenais beaucoup à ma liberté de marche. Au cours des marches suivantes de la Fédération Française des Sports Populaires auxquelles j'ai participé, je l'ai évité en arrivant un plus tard. Je le croisais souvent sans qu'il ne m'eût reconnu sauf la fois où il faisait le trajet à l'envers. Ce jour-là, il avait presque fini les 20 km et rebroussait chemin pour faire les 10 km. Il marchait vraiment comme un fou. Il avait les yeux grands ouverts, mais donnait l'impression de ne rien voir. Il dépassait d'autres marcheurs sans jamais les saluer. Il s'arrêta pour parler un peu avec moi et une fois de plus m'encouragea à faire le Nancy-Metz à la marche, avec lui.

J'avais envie de la faire, cette marche, mais j'avais une certaine appréhension. Je n'avais jamais fait une marche de plus de 20 km. En montagne, je me contentais toujours des randonnées « faciles » ou quelques fois « moyennes ». J'ai encore en tête le souvenir des crampes terribles dont j'ai souffert, il y a quelques années dans les Pyrénées. C'était vers la fin du mois de juillet. J'étais dans un village de vacances avec ma petite famille. Je m'étais inscrit à une randonnée « sans difficulté particulière », mais au moment de partir, notre accompagnateur nous informa que la météo avait annoncé de la pluie sur le parcours qu'il avait prévu mais que côté espagnol il allait faire beau. Il nous proposa donc d'aller sur un parcours similaire de l'autre côté de la frontière. C'est ce que nous fîmes. Mais le parcours s'avéra difficile. Il y avait plus de dénivelé que prévu et la montée était raide. Certes, une fois tout en haut, la vue était magnifique. Il y avait un petit lac de montagne au bord duquel on pique-niqua. J'avais souffert pour atteindre le sommet. Tous mes muscles des jambes étaient tétanisés. À un moment donné je crus que je ne pourrai jamais rejoindre les autres. J'avais envie de m'asseoir et d'attendre. Je n'en pouvais plus. J'étais à bout. Chaque pas me demandait un effort incommensurable. Le guide fut très patient avec moi. Il m'encouragea du mieux qu'il put, faisant le va et vient entre la tête de la

marche et moi. Après le pique-nique, je me dis que le plus dur était fait, que la descente allait se faire toute seule, il suffisait de se pencher un peu en arrière pour déplacer le centre de gravité du corps et de bien regarder où je posais les pieds. Que nenni ! La descente fut encore plus pénible que la montée. Les muscles de mes cuisses étaient littéralement paralysés. La fatigue me faisait perdre ma vigilance et je dérapais souvent au risque de blesser ceux qui étaient devant avec les cailloux que je faisais glisser sous mes pieds. Arrivé au parc de stationnement où nous avons garé les voitures, je ne tenais plus debout. Heureusement que je n'avais pas à conduire. Je pense que je n'en aurais pas été capable. Tout mon corps était douleur. J'avais mal aux mains sur lesquelles je me suis rattrapé plus d'une paire de fois ; j'avais mal aux pieds, surtout le gauche que j'ai plus large que le droit et qui me fait souffrir même quand je prends des chaussures d'une taille supérieure à ma pointure habituelle. J'avais mal au dos, ce dos que je devais garder droit dans les descentes pour ne pas entraîner tout mon corps vers le bas et que je devais incliner vers le bas dans les montées. Arrivé au village de vacances, les extrémités de mes membres inférieurs que l'on nomme habituellement « pieds » ne répondaient plus. Je devais user de toute ma force de persuasion pour les convaincre de se mouvoir. Quand j'allais uriner, il sortait de moi un liquide brun, vraisemblablement saturé d'impuretés que mon sang avait du mal à filtrer. Le lendemain, les courbatures furent encore plus douloureuses. Je pris des cachets contre la douleur et partageai mon temps entre le lit et le canapé. Toute autre position m'était pénible. Je savais que les crampes étaient dues en partie au manque d'entraînement. Je décidai donc de m'entraîner à la marche. Ce n'était pas une question de condition sportive, car je courais régulièrement le dimanche et je pratiquais les arts martiaux. Cet événement m'a marqué à tel point que chaque fois que je dois entreprendre une activité sportive qui sort un peu de ma pratique habituelle, j'appréhende les crampes. En consultant Internet j'ai appris que les crampes surviennent quand on ne boit pas assez pendant un effort prolongé et elles peuvent être causées par des carences en magnésium.

Le marcheur fou m'a donné envie de participer à la marche Nancy-Metz. J'ai donc décidé de goûter à cette épreuve. J'allais y participer seul. J'envoyai mon bulletin d'inscription.

Les jours qui précédèrent la marche, j'étais tendu, anxieux. Je n'avais pas d'enjeu particulier pour cette randonnée, si ce n'est la fierté de pouvoir dire : « oui, je l'ai faite ». Quinze jours avant le Nancy-Metz, je fis une marche de 15 km au lieu des 20 km que je faisais habituellement. A cinq jours de l'évènement tant attendu, je me rendis au domaine thermal de Mondorf où je passai près de deux heures sur un « cross trainer » cette machine que l'on nomme également « vélo elliptique ». Ce temps équivalait à un peu plus de 15 km. Le

lendemain, j'avais des courbatures et je commençai à m'inquiéter. Je n'allais tout de même pas débiter Nancy-Metz avec des douleurs aux mollets ! Je me gorgeais d'eau les jours qui suivirent et parvins à me débarrasser des courbatures en trois jours. Mais en manque d'exercices, je décidai de muscler mes bras en m'adonnant à quelques flexions. Le lendemain, donc la veille de Nancy-Metz, j'avais des contractures aux avant-bras. Comme je n'avais pas prévu de marcher à quatre pattes, cela ne me perturba pas. La veille de la marche, je mangeai des pâtes midi et soir comme cela était conseillé. Je vérifiais ma logistique: le sac à doc avec la poche d'eau, mes deux paires de chaussettes anti-ampoules, mon k-way, mon polaire sans manche pour ne pas avoir froid sans avoir trop chaud et mes deux sachets de mélange de fruits secs spécial fitness, mon sachet de bonbons. J'avais prévu de quoi me faire un sandwich. Je réglai mon réveil à 3 h. La distribution des gobelets servant de passe pour la marche débutait à 4 heures. Les premiers bus qui acheminaient les marcheurs à Nancy partaient à 4 heures et demi. Je dormis peu cette nuit-là. J'avais calculé qu'en allant me coucher à 21h, j'allais tout de même accomplir mes six heures de sommeil réglementaires mais c'était sans compter l'excitation. La vérification de dernière minute sur Internet pour s'assurer que mon chèque de 15 euros avait bien été encaissé, cet encaissement valant confirmation d'inscription. Et c'est donc seulement vers onze heures du soir que le sommeil m'emporta pour me rejeter aussitôt sur le rivage. Le réveil venait de tonitruer. D'habitude je l'étouffe avec des vieux journaux pour ne pas réveiller tout l'immeuble mais cette nuit-là, il fallait que je l'entende bien. Il était conseillé de prendre un petit déjeuner bien conséquent avec des œufs à la coque ou des œufs au plat ! A trois heures du matin ! Je n'eus que le temps d'avalier rapidement un bout de pain avec un peu de beurre et de confiture dessus ; un verre de jus d'orange, une tasse de thé. Le temps de me préparer un sandwich – jambon-beurre-fromage, au diable les tranches de tomate et de concombres conseillés par les médecins de la marche. Il fallait partir. J'étais en retard. J'arrivais devant la patinoire à 4 heures du matin. Les premiers bus pour Nancy partirent comme prévu à 4 h30. Au point de départ de la marche, je fis la connaissance de David et Mathias qui avaient l'air un peu perdus comme moi. Ils ne savaient pas où étaient passés les membres de leur groupe. Nous commençâmes la marche ensemble le long du canal en un rythme tranquille. Au bout de 20 minutes, David nous annonça qu'il allait accélérer. C'était son deuxième Nancy-Metz. Il comptait couvrir le trajet en deux heures. Mais il nous conseilla de garder notre allure sans forcer et de tabler sur 12 heures pour boucler les 66 km avec une moyenne de 5,5 km/h. Et David partit devant. Je restai avec Mathias. Il n'avait jamais marché plus d'une dizaine de km. Il a joué au tennis pendant longtemps mais ces dernières années c'était plutôt la moto et le vélo qui l'intéressait. Il voulait arriver à Metz pour le plaisir de se dire qu'il l'a fait. Le temps qu'il

allait mettre lui importait peu. J'étais dans le même état d'esprit que lui. Nous décidâmes de marcher ensemble. Les dix premiers kilomètres furent assez plats, monotones, le long du canal. La météo avait annoncé la pluie. Il n'en fut rien, en tout cas pas au début. Au point de ravitaillement de Pompey, nous avons parcouru 10 kilomètres en deux heures et des poussières. Mathias était tout content. Il n'en espérait pas tant. Moi j'étais content également mais pas pour les mêmes raisons. Je sentais que j'avais encore toutes mes forces et que je m'économisais bien. Habituellement, je boucle les 10 km en une heure et demie. Mathias voulut s'asseoir au point de ravitaillement pour boire tranquillement son café. Je l'en dissuadai. Nous reprîmes la route dix minutes plus tard prêts à affronter la première difficulté : une montée pas trop raide et qui venait à point pour nous échauffer un peu mais qui fit peur à Mathias qui commençait à se rendre compte qu'il venait de manger son pain blanc. Nous atteignîmes tant bien que mal le sommet de la colline. La descente fut interminable. Nous marchâmes dans des champs de Colza et de blé.

Nous atteignîmes Montauville après 7 heures de marche. Mathias était heureux. Il n'en revenait pas d'avoir marché 33 km. C'était extraordinaire. Il ne se croyait pas capable d'un tel exploit. Il se sentit ragaillard et était prêt à continuer jusqu'à Metz. Il voulait arriver à Metz. Juste pour la fierté de pouvoir dire : je l'ai fait. Il proposa que l'on ne s'attardât pas à Montauville mais quand il vit qu'il y avait des secouristes, il voulut aller faire soigner ses débuts d'ampoules aux pieds. Je décidais d'en profiter pour me faire masser les mollets avec une crème à base d'arnica pour prévenir les crampes. En partant de Montauville, on attaqua une petite montée, la dernière de la marche, car après ce n'était que du plat. Mathias attendait les points de ravitaillement avec impatience et chaque fois qu'on en atteignait un, il se fendait d'un sourire qui faisait plaisir à voir. Après Montauville, je sentis une baisse de régime de la part de Mathias. Dès qu'il y avait une petite montée il se plaignait. Même des petits faux plats qui faisaient à peine cent mètres. La plupart des gens qui nous dépassaient, nous les retrouvions aux points de ravitaillement. Certains marcheurs qui avaient adopté le même rythme que nous au début commencèrent à nous dépasser. J'encourageais Mathias comme je pouvais mais je sentais qu'il baissait de régime. De temps en temps je partais devant et je l'encourageais à me suivre. Norroy-Les-Pont-à-Mousson : point de ravitaillement à 37 kilomètres. Nous n'avons fait que 4 kilomètres depuis Montauville mais le trajet nous a paru interminable. Je me précipitais vers les toilettes. Quand j'en sortis, Mathias était assis sur une chaise. Il avait enlevé ses chaussures et ses chaussettes. Il m'a regardé en me demandant si on pouvait se reposer 20 minutes. Je lui fis non de la tête. C'est là qu'il me dit : « vas-y si tu veux. J'ai mal aux pieds. Je vais me reposer un peu ». Il n'y avait pas de secouristes à Norroy mais comme sur tous les points de ravitaillement,

on pouvait se faire ramener à Metz en bus. Je lui donnai mon numéro de téléphone. Il promit de m'appeler. Ce fut donc à Norroy que j'abandonnai mon compagnon de route que je ne reverrai probablement jamais. Adieu Mathias. Je t'ai laissé ma carte de visite. Si un jour tu viens travailler à Luxembourg comme tu en a l'intention, fais-moi signe.

Me voilà donc seul pour terminer la marche. J'ai fait la moitié du trajet avec mes jambes. Comme me disait le marcheur fou, la deuxième partie du trajet se fait avec la tête. Mais il fallait tout de même que les jambes suivissent. Je voulais arriver à Metz. Pas trop tard. Mathias et moi avions marché près de huit heures jusqu'à Norroy. Si j'avais continué à la même allure, je serai arrivé à Metz après 14 ou 15 heures de marche. Je voulais arriver à Metz avant 19h. Je décidai de forcer l'allure. Et je me mis à doubler tous ceux qui nous avaient dépassés. Les autres marcheurs me regardaient bizarrement. Je faisais des grands pas rapides, le dos penché vers l'avant. Je tins à ce rythme jusqu'au point de ravitaillement de Pagny-sur-Moselle où je décidais de prendre un café et de faire le point sur mon allure. Mes jambes répondaient encore bien mais je sentais des petits tiraillements au niveau des cuisses. Mon pied gauche commençait à me faire mal. En partant de Pagny, il n'y avait que du plat jusqu'à Metz. Je conservai mon allure tout en restant attentif à mes muscles. Je parlais parfois aux personnes que je reconnaissais avant de les distancer. Le coup d'arrêt faillit venir du trajet au bord du canal entre Pagny et Novéant. Le chemin était piégé par des pierres et des racines qui saillaient dangereusement. Une seconde d'inattention me fit buter en plein sur un tronc d'arbre qui dépassait du sol. Malgré la chaussure de marche qui était censé me protéger contre ce type d'incident, je ressentis le choc sur le gros orteil et je me retins pour ne pas crier. A Novéant, je fus tenté d'aller me faire examiner au poste de secours mais je résistai. Je savais que j'avais un hématome au niveau du gros orteil et peut-être aussi à l'orteil qui le précède. En positionnant mes orteils d'une certaine manière, je parvins à gérer la douleur.

Ancy-sur Moselle : le point de ravitaillement a été installé plus tôt que mentionné sur le papier. Il devait faire 4 km depuis le précédent mais en réalité il n'en faisait que trois. Cela rendait d'autant plus long l'étape suivante. La douleur au pied me propulsait encore plus vite au lieu de me ralentir. Et la cohorte des personnes qui s'écartaient pour me laisser passer ne cessait de s'allonger : une dame qui marchait derrière sa copine qui l'encourageait à accélérer ; un groupe de trois dames aux allures de mères de famille quadragénaires. Au moment où j'allais la doubler, une dame m'interpella : vous n'avez pas l'air d'avoir mal, vous ? Je lui répondis que j'avais mal au pied gauche et que je m'inquiétais car je sentais venir des crampes aux cuisses. Attendez, j'ai de l'arnica si vous voulez. Et elle se mit à chercher dans les poches de son k-way et de son sac à dos, deux

longues minutes après, elle retrouva enfin son tube d'arnica et me tendit six granules que je devais placer sous la langue et laisser fondre. Je la remerciai et je repartis presque en courant pour rattraper mon retard. Avant le point de ravitaillement de Novéant, j'aperçus une très belle chenille rouge qui traversait le chemin. Avec des grands gestes, je prévins le groupe qui me suivait de faire attention. En me retournant je vis qu'ils étaient eux aussi en train d'admirer la grosse chenille rouge.

Jouy-aux-arches : 8 km avant l'arrivée. Les cinq km au bord du canal avant le dernier point de ravitaillement me semblèrent interminables. Le canal n'en finissait pas. Les promeneurs du dimanche nous regardaient comme des bêtes curieuses. Personne ne marchait droit. Tout le monde avait mal quelque part. Ceux qui souffraient d'ampoules marchaient comme des astronautes sur la lune : ils posaient délicatement leurs pieds l'un derrière l'autre en luttant pour conserver leur équilibre et en serrant les dents pour faire passer la douleur. Certains esquissaient des gestes d'étirement qu'ils n'osaient pas pousser jusqu'au bout de peur de déclencher une crampe. Montigny-Lès-Metz. A trois kilomètres de l'arrivée, on avait l'impression que toutes les distances étaient multipliées par dix. A un moment donné, on a vu marqué : arrivée dans 800 mètres. Un kilomètre plus loin, l'arrivée était dans 600 mètres. Il y avait une arnaque quelque part. On ne pouvait pas avoir marché aussi longtemps pour ne parcourir que 200 mètres. Il fallait ignorer ces panneaux et se concentrer sur ses jambes et ses pieds. Il fallait prouver au corps qu'il était au service du cerveau. C'était le mental qui comptait. Le marcheur fou avait raison. L'accueil à l'arrivée était solennel. Quelqu'un sonnait une cloche quand un marcheur arrivait. J'entendis l'animateur crier au micro : « mesdames et messieurs, je vous demande d'applaudir le marcheur fou qui va bientôt franchir la ligne d'arrivée ». Je me retournai prêt à m'écarter pour laisser passer celui qui apparemment était devenu une star. J'étais tout de même étonné qu'il ne soit pas arrivé plus tôt ! Il n'y avait personne derrière moi. Personne devant. J'entendis crier mon prénom. C'était Denis avec sa femme et les personnes qui ont marché avec lui. Félicitations Eugène. Et je vis accourir vers moi l'animateur et son micro : « Alors, marcheur fou, quelles vos impressions ? ». Il y avait plus aucun doute possible : **le marcheur fou c'était moi**. Autour de moi, je reconnus beaucoup de personnes que j'avais dépassées et qui ont rallié le point d'arrivée en bus. J'étais dans un état second. Je planais. Je ne sentais plus mon corps. Chaque pas que je posais était le résultat d'un effort monumental. Il me restait encore une épreuve à accomplir: marcher jusqu'au parking de la patinoire pour récupérer ma voiture. Il pleuvait légèrement. Il ne fallait pas que mon beau diplôme de marcheur ne soit mouillé.

Eugène MPUNDU, 13 décembre 2017.