

Quand sport et littérature s'entremêlent



Sébastien devant sa « Gueule d'Ultra » 2e ligne en partant du haut, 4e photo en partant de la gauche

Il est des trailers qui courent pour la victoire, d'autres simplement pour aller au bout d'eux-mêmes, se découvrir, beaucoup pour faire des rencontres, presque tous pour être dans la nature. Sébastien Mena poursuit un autre objectif : il a besoin de tout savoir du Grand Raid des Pyrénées, puisqu'il y situe le roman qu'il écrit.

Depuis 2017, Sébastien Mena est un fidèle de Vielle-Aure fin août. Il y vient pour le Grand Raid des Pyrénées (GRP), un trail devenu mythique malgré son jeune âge, 15 ans. D'abord bénévole, cette découverte de l'épreuve lui avait donné envie de « passer de l'autre côté ». Quand j'ai vu comment c'était, j'ai eu envie de participer autrement, d'être de la partie », raconte-t-il. Il s'inscrit donc sur le 120 km en 2018. Le parcours le ravit. Mais il n'est pas encore l'inconditionnel qu'il deviendra : en 2019, il va voir ailleurs, un autre coin des Pyrénées avec le 160 km des 100 Miles Sud de France, entre Font Romeu et Argelès-sur-Mer. Pourtant le GRP a un goût de « Reviens-y », ce petit quelque chose qui, pour le jeune homme, le rend unique sur la planète trail : une authenticité, une

rudesse également, une simplicité, une complicité qu'il n'a retrouvées nulle part ailleurs. 2020 et la Covid marquent un tournant dans la vie de Sébastien, alors ingénieur à Airbus, à Toulouse. Depuis des années, il a le sentiment qu'il manque une dimension dans son métier : « Je voyais des gens très très forts s'écrouler au boulot, mais aussi dans le sport ou dans la vie de tous les jours, quand avec mes capacités quelconques, j'arrivais à me dépasser. Il y avait ma façon de me préparer certes, mais surtout une envie d'explorer mes limites et de les titiller, d'aller le plus loin possible. J'en ai conclu que tout se passe au niveau du cerveau ». La pandémie change la donne, sa boîte « dégraisse » : qui veut partir est aidé. Cela lui laisse le temps de se former comme préparateur mental...

mais aussi de travailler à l'écriture d'un livre, qui concernerait le GRP, cette course qui le fascine et lui a permis de commencer à écrire. En effet, il avait souhaité partager avec ses proches son expérience du 120, leur montrer de l'intérieur ce qu'était un Ultra. Pas de chiffres de cartes, de méthodes, mais du vécu, du ressenti, des émotions. L'essai a été concluant, il en a fait un blog. Et on a même fini par lui suggérer de publier. Il connaît déjà quelques membres de l'association Majuschule, qui organise l'événement, dont Michel. Il leur parle de son projet, qui est d'abord celui d'une collecte d'informations, de mise par écrit de l'histoire de quelques coureurs. Un projet qu'il mène d'ailleurs avec un autre coureur. Après validation de Majuschule, ils se lancent, rationnellement : un questionnaire adressé aux participants pour repérer les histoires qu'ils pourraient avoir envie de raconter, 80 réponses, de beaux parcours de vie, des modèles de résilience... et un suivi des trailers in situ. Ils feront en effet avec eux le 160 km.

Sébastien est le seul à arriver au bout de l'Ultra, malgré une tendinite au releveur qui lui fait littéralement traîner la patte durant les 50 derniers kilomètres. Il persévère au mental, en utilisant la méthode Coué « Je n'ai pas mal, je n'ai pas mal... ». Au Merlans, il vit l'expérience de la photo : François Laurens, photographe, immortalise les gueules d'Ultra qui le veulent, à un peu plus de 10 kms de l'arrivée. Ce qui se passe dans sa tête au moment du clic ? Un immense soulagement : « Je me suis dit la galère est finie. J'étais en souffrance. Et là, j'avais enfin le sentiment que j'allais y arriver, que la boucle était bouclée ». A l'arrivée, il affirme à sa famille venue le soutenir qu'on ne l'y reprendra plus, que l'Ultra c'est terminé pour lui. Cette résolution, pourtant, ne durera pas 24 heures : le lendemain, il est tiré au sort par les organisateurs du GRP et gagne le dossard pour partir à la Réunion s'essayer sur la Diagonale des Fous. Il lui faudra quand même 4 mois pour récupérer de sa tendinite. Mais il a engrangé assez d'expériences, d'images magiques

et de belles rencontres pour vouloir faire évoluer son projet initial. Ce sera une fiction.

Le roman de Sébastien...

En plus de sa formation de préparateur mental, Sébastien a suivi des cours d'écriture, rédigé quelques nouvelles. Il a également été primé sur deux concours. Il se sent apte à créer des personnages avec son propre vécu, mais aussi celui de ceux qu'il a croisés. Le contexte, il le connaît désormais bien, c'est celui de la course. Il lui faut trouver un héros ou plutôt une héroïne : Célia, coach sportive, marathonnienne, qui traverse une passe difficile, divorce, gestion de ces deux filles, des ados, la plus vieille des coaches au milieu de jeunes dans un centre sportif qui fait partie d'un grand réseau national. La crise pousse le grand patron à vouloir dégraisser. Chaque chef de salle devra choisir une épreuve que devront relever tous les coaches. Seuls les premiers seront gardés. Celui de Célia opte pour le GRP. Mais cette épreuve réserve bien des surprises et surtout confronte chacun à lui-même. Les résultats peuvent y être surprenants.

Chaque jour, Sébastien couche durant une heure les mots sur le papier. Il ne s'est pas fixé de planning, juste aller à son rythme, comme sur la course, pour être sûr d'atteindre son but, que ce premier roman soit celui dont il rêve : une fiction vraisemblable dans laquelle chaque acteur du GRP, coureur, bénévole, speaker, organisateur, commerçant, spectateur... puisse se reconnaître. Et que tous ceux qui ne l'ont pas encore vécu aient l'envie de venir y faire un tour.

Le blog de Sébastien : <https://sebmna.fr/>

Le Grand Raid des Pyrénées : <https://www.grandraidpyrenees.com/fr/>
Gueules d'Ultra, l'exposition de François Laurens, est visible sous la Halle de Vielle-Aure. Elle tournera tout l'hiver sur différents sites de la Vallée d'Aure.

Anne BILLARD

Les Voix du Cagire en concert à Bagnères

Le chœur d'hommes Les Voix du Cagire donnera un concert en l'église Saint-Vincent de Bagnères-de-Bigorre samedi 2 septembre à 21h. Cet ensemble composé d'une vingtaine de choristes masculins a été créé en 2017 par Christian Pariot, chef de chœur, Docteur en musicologie et lauréat de plusieurs concours internationaux. Chantant a capella, le chœur s'est fait rapidement remarquer par la qualité vocale de ses voix. C'est ainsi qu'en 2018 au Maroc, l'ensemble a représenté la France au festival international des Nuits de la paix. Son programme se compose de chants pyrénéens, de polyphonies basques, catalanes, occitanes, de la variété française, de chants italiens, etc... Entrée libre participation.