

« J'ai la chance d'être dure au mal »

SYLVAINÉ CUSSOT

Athlétisme/ultratrail. Vous ne la connaissez pas ? Sylvaine Cussot, 39 ans, "Sissi" la souveraine de l'ultratrail, qui a réussi l'exploit physique de l'année en courant 80 km avec un péroné fissuré et une côte fêlée la mythique Diagonale des Fous, le 23 octobre à La Réunion. « Courir sans souffrir est utopique », témoigne-t-elle un mois après. Pourquoi, pour qui s'infliger un tel martyre ? Quelle est cette quête de "l'au-delà" ? Plongée dans l'intime connaissance de soi. Une autre vision du sport.

Recueilli par
Vincent Couture
vcouture@midilibre.com

L'ACCIDENT

J'arrivais à mi-course, au 80^e km, en plein dans le cirque de Mafate. Dans un faux plat descendant, j'ai voulu relancer le rythme mais j'ai buté sur un caillou et je me suis étalé tout du long. J'ai tapé violemment, j'étais sonnée, avec un gros hématome au niveau de la hanche, une côte fêlée, le coude qui a bien pris et ma jambe, de plus en plus douloureuse. Je n'ai pas senti que ça avait tapé au niveau du péroné mais, avec la multiplication des chocs, la fissure a empiré kilomètre après kilomètre, et j'ai vécu un enfer. Mon corps a bien chargé.

« Je me suis arrêté une demi-heure les jambes dans la rivière, je me suis posé la question de l'abandon »

LA SIDÉRATION

Des bénévoles ont voulu m'amener chez le médecin, mais j'ai refusé, en me disant que ça allait passer. Au ravitaillement suivant, la douleur était telle que j'ai appelé mon assistance. Je me suis arrêté une demi-heure les jambes dans la rivière, en me posant la question de l'abandon. Sauf que c'est difficile d'abandonner dans Mafate, car on est seul. À part faire venir un hélico, il n'y a pas de solution. Je ne savais pas ce que j'avais, je me disais que ce n'était peut-être qu'une tendinite, je me posais 10 000 questions... Dans ces cas-là, on essaie finalement de pousser toujours plus loin. Une fois repartie, j'avais vraiment en tête d'aller au bout, en sachant que j'étais sortie de la compète alors que j'étais 2^e de la course. Il ne s'agissait plus de faire un classement mais de terminer comme je pouvais. Malgré tout, je finis 4^e féminine (84^e au général), ça m'a surpris.

LE CORPS MARTYRISÉ

Tous les finishers qui courent 160 km, ça dépasse l'entendement dans le sens où notre corps n'est pas forcément fait pour supporter de telles distances. Quand on produit ce type d'efforts, on sait qu'on va passer par différents types de souffrance dus à la fatigue, à un manque d'entraînement, à la déshydratation, etc. 160 km sans souffrir, c'est utopique.

Avec une blessure comme la mienne, ça peut paraître fou mais quand on est dans la course et qu'on a mal, on sait que tout le monde a mal, et qu'à un moment donné il va falloir serrer les dents. Je savais que je ne sortais pas de cette course sans douleur, maintenant je sais aussi reconnaître ce qui est dangereux pour ma santé vitale. À l'arrivée, j'ai aggravé ma blessure, mais pour moi, ce n'était pas grave. Le jeu en valait la chandelle, j'aurais regretté d'avoir abandonné à ma première participation. Ce fut un beau baptême !

LE MENTAL SOUVERAIN

Sur ces courses de plus de 30 heures, quand on passe deux nuits dehors, la force du mental entre évidemment en ligne de compte. Une course d'ultra, quand la tête ne suit pas, même si on est bien préparé physiquement, on ne va pas au bout. J'ai la chance d'être dure au mal et d'avoir la tête qui me porte quand le corps n'est plus là. C'est un combat qui va au-delà des simples capacités physiques.

« J'adore être dans l'effort sportif, c'est quelque chose que je recherche avant tout, comme une drogue »

"L'AU-DELÀ"

De l'extérieur, les gens se demandent quelle est notre quête. On a toutes nos propres raisons, ce qui est important, c'est d'en avoir une. Ceux qui courent sans savoir pourquoi, je pense qu'ils n'iront pas au bout. C'est important de le faire pour de bonnes raisons, pas pour prouver des choses à quelqu'un mais par rapport à soi. Il faut aimer le dépassement de soi, aller au-delà, c'est agréable comme sensation. J'adore être dans l'effort sportif, c'est quelque chose que je recherche avant tout, comme une drogue. Ces moments de plénitude sont

LE CHIFFRE

300 €

C'est la somme récompense (plus un trophée) attribuée à Sylvaine Cussot pour sa 4^e place au classement général de la Diagonale des Fous. La vainqueur gagne 950 €. Le prix de la souffrance extrême pour "Sissi".

prouvés scientifiquement, mais pour atteindre ce genre d'émotions, il faut souffrir et serrer les dents. Moi, par rapport à la Réunion, j'avais aussi un projet personnel après ma séparation, une page de ma vie se tournait. Aujourd'hui, j'y vis depuis six mois. À chacun sa motivation.

« Les gens ont besoin d'évasion, de faire des activités motivées par autre chose que la compétition »

LES SACRIFICES

Je m'entraîne comme une professionnelle mais je ne suis pas forcément d'accord avec le terme de sacrifices évoqués par beaucoup d'athlètes. Honnêtement, passer quatre à cinq heures dans la montagne, pour moi, ce n'est pas un sacrifice mais une chance. Certains voudraient le faire mais ne le peuvent pas. Il est super important que ça reste une passion avant un travail. Les courses ne nous rapportent pas d'argent mais je suis aidée par des sponsors. Être guidée uniquement par le plaisir, c'est très bien aussi.

L'AIR DU TEMPS

Les gens ont besoin d'évasion, de se retrouver en connexion avec la nature, de faire des activités motivées par autre chose que la compétition, d'autant plus après deux ans de Covid. Être juste finir et s'amuser, courir seul ou en relais. Il y a aussi l'aspect sport-santé, on court pour s'entretenir, être bien dans son corps et dans sa tête. C'est pourquoi le trail est une discipline de plus en plus appréciée.

L'HUMILITÉ

Sur ce genre de course, rien n'est écrit d'avance. Les retournements de situation sont permanents, c'est ça qui est super bon. On a beau avoir une heure d'avance, on peut finir derrière. Même si on est fort, il faut rester humble, car avec la nature, il faut savoir gérer des situations de stress, la chaleur, le froid, un manque d'hydratation, des chaussures qui vous font mal avec des ampoules... Mais plus on se connaît, plus on maîtrise ses propres sensations et sa propre évolution, et mieux ça se passe. Ce qui est sûr, c'est que je reviendrai l'an prochain sur la Diagonale. Ce que j'ai vécu m'a trop frustrée.



Un bout de tissu dérisoire accroché à la jambe droite en guise de pansement miracle. Samedi 23 octobre, Sylvaine Cussot, en larmes, vient de franchir la ligne d'arrivée du Grand Raid de La Réunion. Malgré un corps en lambeaux, elle termine à la 4^e place féminine (84^e au général) dans un complet anonymat. Une performance hallucinante. Le lundi suivant, elle témoigne sur son compte instagram : « J'ai vécu l'enfer ». Un mois plus tard, "Sissi" Cussot dit avoir récupéré. Prête à recourir.

S.C.



BIO EXPRESS

Ayant habité huit ans à Uzès jusqu'en janvier 2021, Sylvaine Cussot a depuis élu domicile à La Réunion. Spécialiste des longues distances (UTMB, les Templiers...), elle fait partie des meilleures spécialistes françaises sur l'ultratrail.



LE BILLET
DE VINCENT COUTURE
Chef du service des sports

Face à la montagne

Dans une vision "rousseauiste" du sport, il n'y aurait pas d'affaire de sextape Valbuena/Benzema, d'affaire Hamraoui, d'affaire Peng Shuai, d'affaire Mendy... "L'Homo/sportivus" serait naturellement bon, seul le "milieu" le pervertirait au sein d'une actualité rattrapée par la case fait divers (voire la crise diplomatique), offrant le miroir de la violence dans ce qu'elle a de plus sordide, révoltante et triste. Chantage, agressions, séquestration, viols, la vie éclatée un peu partout en mille morceaux. La face obscure de la société et du sport professionnel en particulier (et de la mondialisation du football précisément), où le cocktail scandale/célébrité explose en bombe médiatique/réseaux sociaux, jusqu'aux tribunaux. Impossible d'y échapper, au-delà de la passion, du rêve et de l'émotion. Utopique ? Pas obligatoirement, si on lui oppose un autre cliché, celui des valeurs du sport-aventure et de la chevauchée fantastique de Sylvaine Cussot, seule face elle-même, son courage, ses blessures et son humilité, toute seule, avec pour seul juge la nature. La comparaison entre ces deux facettes du sport est facile, dérisoire, mais tellement tentante dans la grisaille de novembre. Car voilà une athlète dépouillée de toutes pressions extérieures, étrangère aux scandales de l'argent, épanouie dans le dépassement de soi, solitaire, presque invisible. Et pourtant si compétitrice. Il faut ainsi entendre le succès croissant des courses, marathons et ultratrail, l'autre versant amoureux du sport, son miroir naturaliste et apaisant conduisant à une respiration salutaire, accessible à tous. Comme un cri invisible jeté du haut de la montagne au pied de la cité. Comme "Sissi" bravant les éléments.