

GÉRARD CAIN



LE RESCAPE DU DOCTEUR HOUSE

Le 17 février, jour de ses 57 ans, Gérard Cain a pu surfer dans la poudreuse et profiter pleinement de son séjour à la montagne. Pourtant 3 ans en arrière l'organisateur du « French Ultra Festival » ne parvenait pratiquement plus à marcher et assistait impuissant au déclin quotidien de sa santé, avec pour unique perspective la certitude de finir ses jours dans un fauteuil, hanté par le spectre de l'amputation. Après 4 ans de galère et de souffrance, un ultime examen de son dossier médical permet de découvrir l'origine de sa pathologie. Toutefois si le pire a été évité, le combat n'est pas terminé. Ce qui n'inquiète pas Gérard, l'ancien ultrarunner qui par le passé a relevé de nombreux challenges, pour s'en sortir.

Texte Christophe Rochotte - Photos DR

MARATHON - 50 KM MARCHE - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
MARATHON - 50 KM MARCHE - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
MARATHON - 50 KM MARCHE - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
MARATHON - 50 KM MARCHE - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS

Le destin frappe là où il ne faut pas. Gérard Cain n'a que 15 ans lorsqu'on lui apprend le décès de son père. La douleur est là. A vif. Mais la vie ne s'arrête pas pour autant. Première conséquence, les études classiques, c'est fini et il rentre en usine pour travailler comme tourneur tout en vendant des journaux le matin de 5 heures à 7 heures au kiosque de la gare de Joinville, et en suivant des cours destinés à passer un CAP de graphiste.

Une fois son diplôme en poche, il attend ses 20 ans avant de créer une agence publicitaire florissante comptant jusqu'à 10 salariés. Mais le boss, bien que fier de cette success-story décide de tout plaquer et s'installe dans le sud, pour dans un premier temps se refaire une santé : "Je menais une vie de dingue. Je bossais 18 heures par jour. Pour lutter contre le stress, je buvais un litre de whisky par jour, auquel j'ajoutais du coca réputé riche en caféine pour tenir le choc, plus des bières. Ce qui n'arrangeait pas mon ulcère à l'estomac". Ce n'est pas tout, il abuse des restaurants et en 20 ans, il passe de 60 à 115 kg sur la balance. "J'avais pris plus d'un quintal et mon taubib ne donnait pas cher de ma peau. J'ai dit basta. J'ai vendu et j'ai investi tout le fruit de mon labeur dans l'immobilier sur la Côte-d'Azur, m'imaginant en rentier".

Malheureusement victime d'un escroc, Gérard doit rapidement repartir de zéro. Un laboratoire pharmaceutique situé à Antibes lui tend la main et l'embauche et le charge de gérer toute sa communication. C'est le début d'une nouvelle vie car à peine installé au bord de la Méditerranée, cet ex-parisien troque l'alcool pour l'eau et perd 20 kg en l'espace de deux mois.

Ceci l'incite à renouer avec le sport : "Arrêter l'alcool n'a pas été un problème. Je n'ai pas ressenti de manque. Mon seul souci reste le tabac. Je n'arrive pas à mettre fin à cette addiction. En tous cas avec 20 kg en moins, je me sentais mieux et je me suis inscrit dans une salle de fitness. J'ai repris goût à l'effort. J'y suis allé une heure par jour pendant un an". Et quatre années lui seront nécessaires avant de retrouver la silhouette de ses 20 ans. En 1997, à 41 ans et encouragé par l'exemple de son fils athlète, il découvre la course et prend une licence dans le même club. Atteint par le "virus", au fil des ans et des kilos perdus, ce nouveau croisé du running poursuit une quête sans fin : "Au début j'étais heureux de terminer un 10 km". Puis il bascule vers le semi-marathon, le marathon et enfin l'ultra : "Plus je perdais du poids, plus je me sentais à l'aise, plus je m'entraînais et plus je prenais plaisir à courir longtemps". D'où cette plongée dans la spirale de l'ultra avec un record à 9h 38' sur 100 km.

"Face à l'obstacle, l'homme se mesure"

Dès lors, il part en quête du grand frisson que procure l'immersion dans l'inconnu. A l'occasion d'épreuves non stop qui ont pour cadre océans de sable et mers désertiques, telles la Desert Cup et ses 168 km en Jordanie, la Mauritanienne Race longue de 200 km sur les plateaux de l'Adrar, qu'il remporte en 2003, la "Route du Sel", cette traversée du Ténéré en solitaire et non stop de Bilma à Agadès longue de 555 km, où la victoire lui échappe de peu en 2004 et la Badwater au cœur de la Vallée de la Mort en 2005, où il côtoie les monstres de l'ultra que sont Scott Jurek, Dean Karnazes et Pamela Reed et finit 28^{ème}.





"Face à l'obstacle, l'homme se mesure". Cette citation de Saint-Exupéry devient son leitmotiv lors de ces pérégrinations. "Grâce à l'ultra, j'ai appris à me connaître" analyse ce professionnel de la communication qui se découvre des ressources insoupçonnées face aux difficultés rencontrées. Comme dans le Ténéré, où épuisé et "égaré" dans cet océan de sable, il réussit à surmonter l'impossible. Les dunes deviennent montagnes. Les blessures deviennent déchirures. Il déconnecte et oublie la douleur. "Quand t'es en plein désert, tu vis des instants sublimes entre la sérénité à laquelle te conduit la solitude et la beauté de cet univers, dont on ne se lasse jamais tant de jour que de nuit sous ce ciel constellé d'étoiles" : relate-t-il.

Ce "French Ultra Festival" s'apparente à un véritable festival car tous les jours se déroulent des concerts et des animations dans un village course.

Malgré ces instants de félicité, l'horizon de cet aventurier s'assombrit. Le doute puis le pire remplacent l'extase. Car les premiers symptômes sont là, effaçant le bonheur extrême d'avoir réussi de telles méharées. Il comprend que son organisme ne fonctionne plus correctement. Dans un premier temps, il esquivait et met ces symptômes avant-coureurs d'une catastrophe sur le compte de la fatigue. En effet, Gérard à l'approche de la cinquantaine éprouve de plus en plus de difficultés à courir en proie à

des soucis, qu'il estime relatif à des troubles métaboliques, source d'une production d'acide lactique trop importante, avec pour corollaire les muscles de plus en plus douloureux et les pieds tétanisés, au point de devoir renoncer à courir. Nous sommes en 2006.

C'est le début de l'enfer. Il est au bord du précipice car aucun des éminents spécialistes qu'il consulte ne trouve la raison de ce qu'il nomme être un "cauchemar". Son corps passe au scanner de mille analyses. On pense même à une maladie tropicale eu égard à ses voyages. Mais à chaque rendez-vous, c'est l'échec. Ainsi, quatre années passent, l'handicap s'installe : "A chaque visite, je prenais un terrible coup de bambou, me disant que je n'en sortirais jamais. Monter un escalier relevait du cauchemar, 50 mètres de marche constituaient ma limite. Le tout dans la douleur, envahi par des idées noires même si je n'ai jamais songé au suicide, mais terriblement angoissé à l'idée de finir mes jours dans un fauteuil et de devenir une charge pour ma famille et la société. C'est dur à encaisser. On se voit se dégrader de jour en jour, sans pouvoir réagir et avec l'impression de subir".

MARATHON - 50 KM MARCHÉ - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
 MARATHON - 50 KM MARCHÉ - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
 MARATHON - 50 KM MARCHÉ - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS
 MARATHON - 50 KM MARCHÉ - 100 KM - 100 MILES - 6 H - 12 H - 24 H - 48 H - 72 H - 6 JOURS

En désespoir de cause, l'ultrarunner qui cette fois a un genou à terre, se rend chez le dernier médecin qui l'a suivi pour lui faire part de sa volonté de consulter à l'étranger, pour essayer d'éventuelles médecines alternatives. Il réclame son dossier médical qu'il souhaite soumettre à ces praticiens. Mais avant d'acquiescer à cette demande, le spécialiste survole le tout et semblable au docteur House, face à ce cas des plus désespérés, il s'aperçoit que le Doppler artériel a été négligé, un acte médical qui a été jugé superflu à l'encontre de ce coureur d'ultra, gros consommateur d'acides gras. Car comment pourrait-il souffrir d'une artère bouchée compte tenu de sa pratique sportive ?

Or des années auparavant Gérard, l'obèse, le stressé du boulot, a développé cette pathologie sournoise. Maigrir ne change rien. Et du "Destop" n'existe pas pour déboucher une artère obstruée de l'aïne jusqu'au genou nécessitant en urgence un pontage. Rétrospectivement, Gérard se rappelle de détails troublants : "Une fois mon poids de forme retrouvé, je n'ai jamais pu fractionner correctement avec des copains de mon niveau et aller au bout du programme prévu par l'entraîneur. Tout se tétanisait. Le coach m'expliquait que j'avais débuté trop tard à plus de 40 ans. Aujourd'hui, je me rends compte que le mal était fait et qu'il n'a fait que suivre son évolution".

Trois ans après, une opération réussie lui évitant l'amputation, cet ancien coureur d'ultra va beaucoup mieux, même si une douleur lancinante est toujours là : "Il faut que la micro circulation sanguine reparte. Cela exigera des années. Marcher y contribue. Avec ma femme, nous nous sommes mis à la randonnée et cette année, j'ai pris le départ d'un 24 heures en marchant. J'ai dormi 8 heures, mais au final j'ai accompli 74 km. Mon objectif consisterait à pouvoir recourir un marathon plus tard".

Certes malade, certes diminué physiquement et affectivement, Gérard Cain n'entend pas couper les liens avec la grande famille de l'ultra. Ainsi en 2006, il se lance dans l'organisation des 6 jours d'Antibes. Le succès n'attend pas. Depuis, cette épreuve s'est transformé en French Ultra Festival, dont la formule est unique en son genre.

Cette année, elle aura lieu au Luc-en-Provence sur le "Circuit Auto-Moto du Var", long de 2,3 km du 7 au 13 mai. Et si les 6 jours servent de fil rouge, sont également proposés durant ce "French Ultra Festival", toutes les distances au-delà du marathon, cette manifestation s'apparentant à un véritable festival car tous les jours se déroulent des concerts et des animations dans un village course où les produits du terroir sont mis en valeur.

Entrepreneur dans l'âme, pour mener à bien ce projet de French-Ultra-Festival, qui l'an passé avait pris une réelle dimension internationale en réunissant des coureurs de 24 nations différentes, Gérard a de nouveau développé une petite entreprise. Ainsi, 37 ans après la création de la sa première société, il boucle la grande boucle. Quand il avait 20 ans, il s'agissait de gagner sa vie, là de consacrer sa retraite à sa passion. Avec dans les deux cas, un point commun : démontrer qu'il n'existe point de fatalité et que l'on peut toujours se relever à l'issue de drames personnels. Merci Docteur House !