

Le triathlon

Par Stéphane Lanoue

Photo : Christophe Guiard

comme thérapie

Vincent Castaner est désarmant. L'œil rieur, le sourire rivé aux lèvres, il parle de son cancer comme s'il s'agissait d'une affaire anodine, ponctuait chaque phrase d'un petit éclat de rire. Pourtant, le jeune homme a souffert dans sa chaire et dans son âme.

Sa vie a basculé en janvier 2005. « À la suite de douleurs, on m'a annoncé que j'avais une tumeur abdominale cancéreuse de 28cm. La chimiothérapie a été proportionnelle à la tumeur. La première séance m'a envoyé directement en réanimation », se souvient-il. Le calvaire s'est poursuivi quatre mois plus tard avec l'ablation de la tumeur. Neuf heures sur le billard... Au cours de l'intervention, les chirurgiens enlevaient aussi l'appendice, la rate, la queue du pancréas, une trentaine de centimètres d'intestins et un bout de colon. « Ils m'ont aussi cautérisé l'estomac. » Malgré tout, il a été obligé de marcher après l'opération pour éviter la phlébite.

À la sortie de l'hôpital, Vincent n'avait plus qu'une maigre ressemblance avec le nageur costaud qu'il avait été. « Je ne pesais plus que 45 kg, pour 1,73m. » Difficile dans ces conditions de se rappeler qu'il avait été un sportif accompli. « J'avais toujours mené une vie saine, j'avais douze ans de natation derrière moi, je nageais sept fois par semaine. » Spécialiste du dos, il valait 1'02 sur 100 m. Pour lui, les bassins, les chronos, l'odeur du chlore n'étaient plus que de l'histoire ancienne.

Sa vie se résumait à d'innombrables restrictions. « Pendant deux mois, je n'ai pas eu le droit de manger des graisses. » Viande blanche et légumes vapeur à tous les repas. « Cela me faisait mal de manger. » Interdiction également de sortir. « Je n'avais aucune défense immunitaire. » À cela s'ajoutaient les inévitables séances de chimio. Vincent n'était pas habitué à rester ainsi confiné chez lui.

« J'avais besoin de bouger. En plus, les beaux jours arrivaient. » Pour retrouver du muscle et de l'appétit, il décide de prendre son vélo. Pour un aller-retour de 20 km le long du canal de l'Ourque, entre Bondy où il habite chez ses parents et Paris. « Quand je roulais sur un pavé, c'était atroce. On m'a quand même coupé les abdos en long et en large. Mais j'oubliais la douleur, j'avais la sensation de bouger. »

Il aurait pu retourner à la piscine mais il hésitait. « Vu la taille de la cicatrice et mon cathéter à l'épaule gauche, j'appréhendais le regard des autres. C'était dangereux aussi. Je ne suis revenu que début août. Je me suis vite senti à l'aise dans l'eau. » La natation, le vélo... Il ne lui restait plus qu'à courir pour être un triathlète qui s'ignore.

« Cela faisait un petit moment que je pensais me lancer dans le triathlon. Un cycliste avec qui j'avais l'habitude de rouler m'en a parlé. Je n'y connaissais rien. Je savais seulement que cela existait. Je me suis renseigné, je suis allé sur le site de la fédé. » C'est ainsi qu'il découvre l'existence du Csl Rosny-sous-Bois (Seine-Saint-Denis). Un club de triathlon dans sa ville, le rêve.

En septembre 2005, six mois après son opération, il y signait une licence. « Je ne voulais pas un club qui exigeait des résultats. Le Csl me convient, c'est une petite structure, avec seulement sept triathlètes. Aucun n'a l'esprit de compétition. L'ambiance est super. Je les remercie d'ailleurs de n'avoir pas trop posé de question en voyant mes multiples cicatrices et mon cathéter. » Très vite, Vincent baigne dans le triathlon comme un poisson dans l'eau. « J'ai senti que j'étais fait pour cela. »

Comme tout ce qu'il entreprend, il vit sa nouvelle passion à fond. Il s'entraîne avec application, malgré la douleur à pied. Il participe même l'hiver à des run and bike. Et en avril 2006, soit un an quasiment jour

pour jour après son opération, il s'aligne à son premier triathlon. Un Sprint à Étampes (Essonne). « J'avais peur de ne pas tenir les 5 bornes à pied, d'avoir un point de côté. Tout s'est bien passé. Je n'ai pas fini dernier, cela m'a fait plaisir ! » Vincent enchaîne alors les compétitions. Enghien, Torcy, Sartrouville. Il écume les courses en Île-de-France. Mais il ne s'agit qu'au maximum de CD.

L'ex-cancéreux veut pousser son corps dans d'autres retranchements. Fin septembre, il prend le départ du Longue Distance de Saint-Raphaël (Var). « Je n'avais jamais nagé en mer. Je n'avais l'habitude que des petits carreaux au fond de la piscine », s'amuse-t-il. Là encore, tout se déroule à merveille. 150^e sur 400 engagés, en 4h53. Et la découverte d'une nouvelle passion : le Long. « Cette course m'a permis de tirer un trait sur une mauvaise période de ma vie. J'ai aussi adoré l'ambiance du Long. Les gens ne se prennent pas la tête, il y a une vraie solidarité dans l'effort. »

Vincent ne pense désormais qu'à une chose : boucler un Ironman (ou Roth) en 2007. « J'ai besoin d'objectif pour avancer. Je voulais être pilote de chasse, la maladie m'en a empêché. Mon rêve s'est brisé. J'ai dû arrêter mes études d'ingénieur également. Mon école se situe à deux pas de l'institut Gustave Roussy où j'ai été soigné. Je ne voulais pas revenir dans le coin. Trop de mauvais souvenirs. Mon but désormais, c'est de participer un jour à Hawaii. »

Vu sa force de caractère, Vincent devrait y arriver. En tout cas, malgré une légère récurrence diagnostiquée en novembre, le triathlon constitue pour lui une formidable thérapie. « Grâce lui, j'ai tourné la page. C'est le sport qui me convient. Mes parents, mon amie, mes proches sont contents. Mais je n'ai pas l'impression d'accomplir un exploit. Je n'ai pas plus de mérite qu'un handisport. » Peut-être. Mais il n'en a pas moins. ■

Que faire quand, à 20 ans, on vous diagnostique un cancer ? Guérir et se mettre au triathlon. C'est l'incroyable histoire de Vincent Castaner. Le banlieusard parisien revit grâce au tri.

