

# la reconstruction de l'homme de fer

**Fabrice Delaunay, 37 ans, était soldat. Un grave accident en 1995 en mission a failli le tuer et l'a rendu invalide à 70 %. Dépassant ses terribles douleurs et son handicap, il s'est mis au triathlon de l'extrême – les courses Iron Man – des défis fous qui enchaînent 3,8 km à la nage, 180 km à vélo et un marathon de 42 km à pied pour finir. Morceau par morceau, récit d'une reconstruction.**

C'était un soldat prometteur. Un des meilleurs des différentes unités qu'il a traversées. Entré comme sous-officier aux chasseurs alpins, à 18 ans, un peu contre l'avis de ses parents instituteurs, Fabrice Delaunay avait déjà le mental qu'il fallait pour son métier. Le mental qu'il fallait pour les missions extrêmes, pour les longues marches épuisantes sac au dos, sans sommeil ou presque, où il fallait escalader les pics et traverser les couloirs d'avalanche. Pour courir les 8 kilomètres du parcours commando en 30 minutes, avec le barda.

Pour faire le parcours du combattant en moins de 3 minutes. Pour entamer une formation d'officier, apprendre à cacher ses douleurs pour que ses hommes le suivent. Il volait sur les épreuves. Jusqu'au 20 mars 1995.

Ce jour là, il passe la dernière épreuve pour accéder à une unité d'élite en logistique. Une nouvelle fois, lui et ses camarades n'ont dormi que 2 heures. C'est la dernière épreuve, une course à moto, qui va déterminer leur rang de sortie. Alors ils foncent, sur des petites routes de Touraine. Ils sont «censés» respecter le code de la route, mais c'est un jeu de dupes. Fabrice fonce lui aussi. Jusqu'à un carrefour de Sainte-Maure-de-Touraine.

Un semi-remorque droit devant, immobilisé sur la chaussée. Fabrice croit pouvoir le doubler. Au dernier moment, le poids lourd tourne à gauche. Le choc, terrible. Le casque de moto fendu en deux. L'épaule brisée, des fractures, partout, et surtout, une vertèbre cervicale cassée, déplacée. Il porte encore les stigmates de l'opération. Une longue et fine cicatrice d'une quinzaine de centimètres qui file tout le long de son cou, de la nuque jusque sous la pomme d'Adam. Une autre, plus large, sur l'épaule. Trois semaines d'hôpital, des plaques et des vis dans l'épaule, six mois de minerve intégrale, un plâtre gigantesque de la forme d'un pull-over à capuche. «Les gens me regardaient comme un extra-terrestre», explique t-il de sa voix empreinte de douceur et de gentillesse. Il a demandé et obtenu de ses médecins militaires de pouvoir revenir chez lui, près de Dieppe, en Normandie, pour ne pas traîner dans les salles tristes remplies d'hommes blessés.

«Après ce que j'ai vécu, faire quatre heures de vélo sous la grêle, c'est de la rigolade»

Chaque mouvement de quelques centimètres est une victoire sur ses membres paralysés. Une douleur effroyable aussi. Et pourtant, il l'affronte. Quelques mois après son accident, il remonte sur un vélo, un minerve toujours autour du cou.

«Je savais que si je tombais, ça aurait été super grave». Son épaule le martyrise, le sport provoque des maux de tête terribles. «J'en ai bavé, se souvient-il. C'était n'importe quoi, une galère, un calvaire.» Peu de temps après, il court son premier triathlon depuis l'accident. 1,5 km à la nage, 40 km en vélo, 10 km à pied, belle performance. Première satisfaction de retrouver son corps, même s'il finit dans les choux. Il espère réintégrer le terrain et son unité.

Pourtant, l'armée l'enferme dans son statut d'invalide et le met dans un bureau devant un ordinateur. Mais l'accident a causé chez lui de graves problèmes de vue : il voit double, son écran le fait souffrir, il commence à faire des crises de spasmodie. Il est mis à la retraite, avec une pension qui lui permet de vivre. Son combat ne s'arrête pas pour autant. Il enchaîne des défis fous, comme l'épreuve des 24 heures de natation de Rouen, où il nage une journée entière sans s'arrêter, «sauf pour pisser ou manger un morceau au bord de la piscine», raconte-t-il en souriant.

Il se fixe comme objectif de se rendre à Hawaï, «le mythe» des courses Iron Man, ces courses folles où l'on sort de l'eau après 3,8 kilomètres à la nage pour monter pendant 180 km sur un vélo, avant de finir par un marathon. Les meilleurs le font en 8 h 30.

Pour cela, il doit se qualifier. Il pousse l'entraînement jusqu'au bout de lui même. Tente sa chance une première fois à Nice. Echoue, terrassé par une douleur anormale. Il a une seconde chance, peu de temps après, à Zurich. Son emploi du temps prend des allures dantesques. 100 km à pied, 600 km à vélo, 20 km à la nage, 36 heures d'entraînement toutes les semaines pendant plus d'un mois. Et il réussit. En 9 h 22, il réalise les minimas. Il courra à Hawaï.

«Après Zurich, j'ai tout arrêté, explique-t-il. J'avais rempli mon objectif, et je n'en pouvais plus. Plus de vélo, plus rien, j'étais crevé». Il sait qu'il n'a pas été toujours raisonnable, été toujours plus loin que ce que recommandaient médecins et kinés.

«Mais après ce que j'ai vécu, faire 4 heures de vélo sous la grêle, c'est de la rigolade.» La performance à Hawaï en pâtira un peu, mais qu'importe : quand Fabrice coupe la ligne après plus de 10 heures d'effort, il a bouclé la boucle. Sa mission de reconstruction est enfin terminée.

Depuis trois ans, poussé par sa compagne Agnès, le sportif s'est mis à l'art, avec un succès certain. S'étonne de commencer à vendre ses statuettes à mi-chemin entre les arts premiers et l'art moderne, dont les membres sont formés de boîtes de conserve, bouteilles de lait, capsules, dans le plus pur style «récup».

Des objets abîmés, détruits, rouillés, devenus inutiles qu'il magnifie en leur rendant leur beauté, leur force. Beaux symboles de sa propre histoire, lui le soldat cassé redevenu un homme de fer.

Marc Préel

Photographie Victoire Le Tarnec