

# Nathan Cesbron

« Je n'avais qu'une chose en tête :  
finir la course pour représenter tous les malades »



*Bac et permis en poche, que manquait-il à Nathan pour poursuivre l'année 2017 sur la voie du succès ? Il y a quelques mois, nous vous faisons découvrir ce jeune athlète Choletais de 18 ans qui s'était lancé le pari fou de participer à un Half Iron Man au Portugal. Ce participant pas comme les autres avait décidé de concourir au nom de l'Association Francophone de la Maladie de Hirschsprung (AFMAH), pathologie rare affectant les intestins, dont il est porteur. Loin de considérer les contraintes liées à sa maladie comme un handicap pour la course, il avait décidé d'en faire une motivation supplémentaire pour se surpasser. Le 3 septembre dernier, l'objectif fût largement atteint puisque Nathan a terminé la course en 6h35 ! Une vraie fierté pour ce jeune adulte né avec une forme totale de la maladie de Hirschsprung.*



Propos recueillis par Florine Bourgeois (@FloBourgeois)

**De retour du Portugal depuis quelques jours, quels sont tes sentiments sur ton expérience ?**

C'était une superbe expérience que je ne regrette absolument pas ! Je suis très reconnaissant envers ceux qui m'ont apporté leur soutien, notamment la société Cofidis qui m'a aidé financièrement et sans qui je n'aurais pas pu partir au Portugal pour participer à cette course. Le week-end fût magique du début à la fin.

**Comment s'est déroulé ton séjour ?**

Mes parents et moi sommes partis depuis l'aéroport de Nantes le vendredi (1er septembre) et avons atterri à Lisbonne. Nous nous sommes ensuite rendus à Cascais, lieu de la course, où nous avons réservé une petite maison pour le week-end.

Le samedi, je suis allé chercher mon dossard et j'ai dé-

-couvert le parc des expositions ainsi que le site sur lequel allait avoir lieu la course. J'ai pris connaissance de la ligne de départ, du parc à vélo etc...

Le dimanche je me suis réveillé à 3h du matin, impossible de me rendormir tellement l'excitation était forte ! J'ai pris un petit déjeuner et à 4h30 je me suis rendu sur le parcours pour déposer mon vélo ainsi que les sacs de transition (dans lesquels sont stockées les affaires nécessaires pour les différentes phases) aux étapes de la course. A 7h20, le départ a sonné. Première étape : 2 kilomètres de natation dans une eau à 18°, j'ai ensuite enchaîné avec 90 kilomètres de vélo qui en dépit du vent, se sont particulièrement bien passés. Les 20 kilomètres de course à pied furent plus difficiles en raison de la chaleur et des difficultés du parcours mais j'ai tout de même terminé cette magnifique course en 6h35. Un pur bonheur !



## As-tu rencontré des difficultés particulières pendant la course. Si oui, comment les as-tu surmontées ?

Je me suis arrêté régulièrement aux stands WC sur les différentes étapes du parcours. Je ne voulais pas prendre le risque d'être gêné par ma maladie pendant la course. J'ai bien mangé pendant que je faisais du vélo et tout s'est relativement bien déroulé, sans maux de ventre. J'avoue quand même avoir ressenti quelques difficultés supplémentaires lors de la course à pied. Il faisait chaud et le parcours était particulièrement dur. À 7 kilomètres j'ai commencé à souffrir de crampes au mollet droit m'obligeant carrément à m'arrêter au ravitaillement de mi-parcours pour me faire masser la jambe par un bénévole. Les 11 derniers kilomètres furent éprouvants car j'avais des crampes très régulières accompagnées d'un mal de dos. Malgré une bonne alimentation et une bonne gestion de l'effort, la fatigue commençait vraiment à se faire ressentir. Les douleurs n'ont toutefois pas entaché ma volonté de passer la ligne d'arrivée. Je n'avais qu'une seule chose en tête : ne pas abandonner, finir ce parcours et représenter tous les malades. Dans les moments durs, je m'efforçais de repenser à tous les messages d'encouragement que j'ai reçus de la part de mes amis, de ma famille mais aussi d'inconnus et de gens malades qui ont découvert mon histoire dans les divers articles parus dans la presse et sur internet. Ce soutien a véritablement été ma force face à des douleurs musculaires très intenses.

En participant à cette course, j'ai pu prouver à beaucoup de personnes que même en étant atteint d'une maladie difficile à vivre au quotidien, j'avais un rêve que j'ai réussi à réaliser. On se bat, on avance et notre désavantage devient une force et non une faiblesse.

## Quel a été ton meilleur moment sur le parcours ?

Difficile de choisir le meilleur moment ... je dirais qu'il y en a eu plusieurs ! Le moment du départ évidemment, quand les sentiments se bousculent dans la tête. J'ai repensé à tous les mois de préparation qui venaient de s'écouler et je me suis dit « j'y suis ! ». J'avais des frissons au moment du départ et une furieuse envie de "tout déchirer". Je garde également un formidable souvenir des encouragements enjoués des spectateurs, majoritairement Portugais et Espagnols qui criaient « FORZA » ou « VAMOS » à mon passage. Ces soutiens m'ont vraiment stimulé et aidé à tenir les 130 kilomètres.

Le moment le plus magique fût quand même la ligne d'arrivée et les derniers mètres lorsque je suis arrivé sur le tapis rouge au milieu des gradins remplis de spectateurs. Après avoir passé la ligne d'arrivée je me suis dit « je l'ai fait ! Je suis un Iron Man ». C'était un sentiment incroyable.

## Quelle leçon tires-tu de cette expérience ?

La leçon que je tire de cette expérience est qu'il faut oser faire ce que l'on aime et peu importe de quoi il s'agit. Il faut toujours tenter d'atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves sans avoir peur de l'échec car même en cas d'échec l'expérience reste positive. Il faut défier ses limites et ne pas limiter ses défis ! Que l'on soit chanteur, gymnaste, nageur, musicien, dessinateur, il faut simplement faire ce que l'on a envie de faire.

## « Défier ses limites et ne pas limiter ses défis ! »

## Si c'était à refaire ?

Je signe sans problème ! J'ai tout aimé : l'ambiance, le dépassement de soi, les paysages ... J'espère pouvoir revivre ce genre d'expérience dès que possible. J'ai aussi pleins d'autres idées de nouveaux défis en tête ...



## ENTRETIEN

« Tu n'as qu'à faire un Iron Man pour tes 18 ans » avait lancé Sylvain Cesbron à son fils sur le ton de l'humour il y a tout juste un an. S'imaginait-il qu'il s'envolerait avec sa femme l'été suivant pour le Portugal pour encourager leur fils dans cette course des héros ?

Rencontre avec Stéphanie et Sylvain, les parents de Nathan.

**Qu'avez-vous ressenti quand Nathan vous a fait part de son désir de participer à un Iron Man. Avez-vous eu des appréhensions particulières dues à sa santé ?**

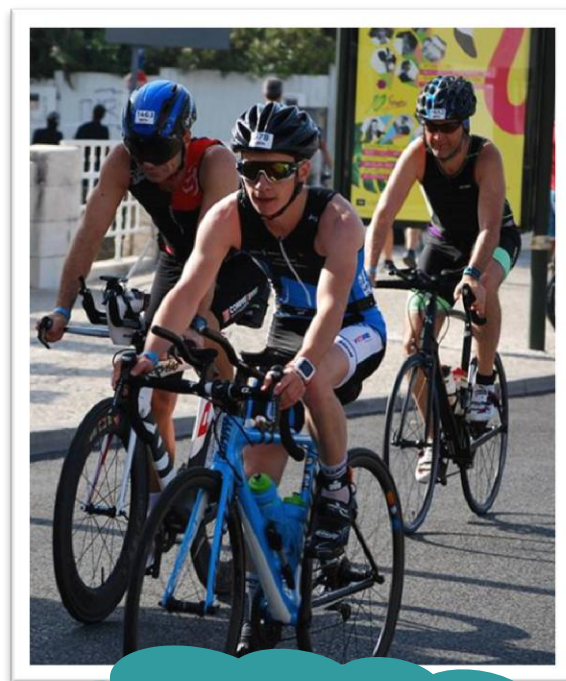
Nous nous sommes dit qu'il était fou ! (rires). Nous n'avons pas eu d'appréhensions particulières quant à la course en elle-même, car Nathan fait du triathlon depuis plusieurs années. En revanche, nous étions plus inquiets sur l'après, car il arrive parfois qu'il soit malade après de gros efforts.

**Quels sentiments avez-vous éprouvés lorsque Nathan a passé la ligne d'arrivée ?**

Beaucoup d'émotion. Nous étions déjà émus au départ alors imaginez l'arrivée ! Nous avons également ressenti un énorme soulagement : « ouf, c'est passé ! ». Le voir souffrir pendant la course à pied a été un moment difficile pour nous aussi. On souffrait pour lui, on avait un nœud à l'estomac. Nous craignons qu'il ne puisse pas aller au bout du défi qu'il s'était lancé, même si au fond nous savions qu'il y arriverait. Nous sommes fiers du jeune homme qu'il est devenu.

**Quel message souhaitez-vous faire passer aux parents d'enfants atteints par la maladie de Hirschsprung et notamment à ceux qui viennent d'apprendre le diagnostic ?**

On vit tous différemment l'annonce du diagnostic. Pour nous, les premières années ont été très difficiles d'autant plus que Nathan avait une forme totale de la maladie. Nous pouvons aujourd'hui affirmer que les épreuves que notre fils a surmontées l'ont rendu plus fort et plus mature. Les symptômes évoluent avec les années. Aujourd'hui Nathan est autonome dans la gestion de sa maladie et tout se passe bien.



Continuez à le suivre sur facebook : [Nathan Cesbron Triathlète](#)



Pour relire l'interview précédente, c'est juste [ici](#) !

Rendez-vous sur [www.neurosphinx.fr](http://www.neurosphinx.fr)  
pour suivre toutes les actus de la filière.