

Récit d'une belle aventure Avec Philippe, Steve et Yannick.

Revenons au tout début :

Nous fréquentons tous les quatre, le même club, l'ABV De Montaigu. Nous nous sommes forcément rapprochés au vu de l'intérêt que l'on porte à l'ultra trail en montagne.

Cela faisait plusieurs années que l'on cherchait à faire une course ensemble. Steve nous a trouvé ce 100 miles, et comme nous ne sommes pas têtus, nous l'avons suivis !

Inscrit le jour de l'ouverture en janvier, les candidats ne se sont pas affolés, les 250 partants sont arrivés tard dans l'année.

Cette course est réputée pour être assez familiale, loin de certaines machines à trail.

Au premier semestre quelques ultras ont été faits pour se préparer, continuer à se connaître physiquement et mentalement.

Personnellement, j'attendais cet ultra avec impatience, J'étais confiant malgré le manque de volume. Je l'avais dans la tête et c'est le principal.

Aucune douleur physique j'étais prêt.

Je commence à me conditionner presque un mois avant à penser qu'à ça enfin presque.

On lit le roadbook de l'ultra, on regarde le profil, on se dit qu'il n'y aura pas beaucoup de plats, mais ça on le savait déjà.

On check le matos obligatoire, l'équipement, l'alimentation, on s'aperçoit qu'il y a un ravitaillement tous les 10 15 km et c'est cool, cela permet de ne pas trop partir lourd.

Le départ étant le vendredi, nous faisons la route le jeudi, Philippe, Yannick et moi. Steve est déjà là-bas chez sa belle-famille qui habite dans la région d'où l'idée de cette course.

Retrait des dossards dans le magnifique château de Valmy, qui surplombe la mer et qui sera le départ de l'aventure.

Oui, une aventure avant une course...

Même si j'étais confiant, 170 km, c'est long assez long pour se tordre une cheville, pour être en hypo, déshydratée, blessé, pour arrêter.

L'aventure parce que l'expérience sur cette distance est faible. J'étais le seul à l'avoir faite une seule fois à Serre-Ponçon, et dans un contexte particulier avec une météo capricieuse.

C'était un peu l'inconnu.

C'est une aventure, parce que l'on se découvre dans le grand ultra, l'idée de passer deux nuits consécutives, de savoir si on va tenir, si l'estomac va supporter toutes les trucs qu'il doit digérer, si les jambes, les articulations ne vont pas faire défaut, si la tête ne nous va pas jouer de mauvais tours.

Départ 10 heures, cela permet de passer une bonne dernière nuit. Notre logement est à 900 m du lieu de départ. Top ! Merci Yannick.

Chacun se prépare à sa façon, et direction le château avec nos sacs de base de vie (kilomètres. 75 et 112). La météo est avec nous.

On retrouve nos supporters qui vont nous suivre: Elena, la conjointe de Steve avec sa belle-famille ainsi que sa maman. Et mes parents.

Petite photo avec nos têtes toutes neuves, prêt à avaler les kilomètres et c'est parti le speaker qui ambiance et nous voilà parti pour 170 km et 9800 m de D+!

Deux petites montées dès le départ qui nous met dans l'ambiance assez facile, nous sommes partis prudemment dans la 2ème partie de peloton. Une montée assez sèche au kilomètre 15 sous un gros soleil, nous calmé un peu, mais ce qui est fait n'est plus à faire ! Kilomètre 24 et déjà ma montre qui indique 26 km ! On prend quelques infos sur la distance réelle, un coureur nous dit qu'ils avaient fait 182 km l'année dernière, il y a un bénévole nous annonce que c'est du hors-taxes ! Sur le coup, nous n'étions pas chaud, 170, c'était bien déjà ! Puis au final, on n'avait pas le choix.

La journée passe assez vite et nous mettons nos frontales pour attaquer la première nuit.

Tout le monde semble aller bien, Steve fait attention avec son genou qui lui fait défaut, Philippe assure avec une cheville capricieuse la semaine précédente. Yannick temporise et saute sur les cailloux ! Moi, j'ai de bonnes sensations, mais on est loin de l'arrivée.

Kilomètre 63 las lilas : Ravito dans un resto, atypique qui donne envie de rester au vu des plats servis au client. (Oui, le resto était ouvert avec nous à l'intérieur).

On se couvre, il fait un peu frais, une soupe et hop une grosse montée nous attends, 7 km/900m D+.

Une descente, un petit col et nous voilà à la première base de vie au kilomètre 115 il est 3h du matin.

On prend tous une douche, passage au kiné, ravito, tentative de repos pour certains. Perso je n'ai pas réussi à fermer l'œil, malgré de bonnes jambes, je suis allé voir le kiné qui m'a délaissé un peu les cuisses et un mollet un peu dur. Résultat, les cuisses durs et aucun effet sur le mollet, je n'aurai pas dû y aller !

Quelques échauffements, en bas du dos, dû au frottement du sec, du tape sur la peau et ça repart.

À oui, la crème Nok aussi, un vrai remède !

Cette pause a été trop longue (2h), certes ça passe vite, mais le chrono défile. Sur toute la course, nous prenions le temps sur les ravitos, pour récupérer, mais nous avançons bien sur les temps en course, ce qui égalisait sur le classement.

Après la base de vie, une grosse section nous attendait : 15km/1500m D+ dans cette fin de nuit.

Yannick a décidé à ce moment-là de partir devant. Dans les montées précédente, perso je le suivais mais je voyais qu'il était plus à l'aise. Et effectivement, le moment où il s'est mis à son rythme, je n'ai pas eu le temps de le voir partir. Bon vent, nous voilà à trois.

La montée se finit avec le lever du jour, dans les montagnes, magnifique, avec ce silence de la nature et le rythme des pas et des bâtons... Nous sommes à côté du Canigou.

Ravito à Bâtère kilomètres 87 : Steve nous montre des petits signes d'un mauvais moment, il n'est pas dans une bonne phase. Philippe et moi l'encourageons, de toute façon, il n'a pas le choix, on avance à trois !

Steve ressent le besoin de s'arrêter pour dormir sur un coin de pelouse sur le parcours.

Nous le laissons et décidons de continuer à avancer. Il nous rattrape au prochain Ravito. Au refuge des Cortalets.

Une grosse descente nous attend de 10 km avant la deuxième base de vie au kilomètre 112. Et nous sommes déjà à 30h de course. Je me fais plaisir dans la descente et je pars légèrement devant. Arrivé à la base de vie, mes parents sont là. Je mange et je pars directement à la douche pour me réveiller, le manque de sommeil est là. Quelques minutes après, j'aperçois les gars au Ravito. Les jambes vont toujours bien, la tête aussi et l'estomac aussi tout le corps va bien. Avec le déficit de sommeil et je profite du camping-car de mes parents pour faire une petite sieste de 10 minutes « top chrono »! plus facile que dans l'ambiance Ravito avec tous les bruits.

On repart avec 1h30 d'avance la barrière horaire, il est 17 heures samedi. Cela fait bizarre de jouer avec la barrière horaire. Nous sommes dans la gestion (peut-être un peu trop?)

Le seul objectif est de finir !

Arrivée 60km. Avec une section suivante soi-disant courable selon le profil. Mais ça c'était avant finalement des cailloux des cailloux. On est dans le noir. Nous étions peut être dans certains espoirs de pouvoir courir, mais trop technique, trop fatigué pour aller vite.

Un début d'hallucinations de mon côté : je vois des gens partout, mais c'est finalement des buissons qui bougent ,des arbres morts, des cailloux qui bougent tout seul... bizarre ce truc. Mais nous arrivons à la dernière barrière horaire et il nous reste « que » 30 km, rien après tout ce que l'on avait parcouru, nous allons finir, c'est sûr.

Mais avant une dernière grosse difficulté, 15 km de montée et 1500m D+.

Nous montons au train avec la montre qui défilent les kilomètres et qui se rapproche de l'objectif, ça fait du bien.

Les yeux veulent absolument se fermer, j'essaye de les fermer, mais le terrain ne le permet pas, trop technique. J'ai essayé sur quelques portions de route. Sur quelques secondes, cela me semblait faire du bien.

Puis le lever du jour qui nous dit qu'il nous reste 10 km. Nous suivons un ruisseau très frais, on s'habille. Dernier ravito, derniers kilomètres ! Enfin la délivrance ! La fierté d'avoir fini ce truc de malade...

À l'arrivée, le speaker, Yannick, mes parents nous attendent.

Et voilà finisher 2023 d'un 100 miles, c'est cool.

La photo des quatre finishers avec nos têtes moins fraîches qu'au départ. Et mon papa, qui semble nous(me) connaître en sortant une bière tant attendu.

Nous prenons une douche, Kiné pour certains sieste pour d'autres. Notre navette de retour, vu que ce n'est pas une boucle arrive dans 2h, on a le temps.

Conclusion :

Bien content d'avoir réussi et d'avoir partagé cela avec les gars. Certes, il y a des inconvénients à vouloir se suivre, mais c'est tellement plus agréable de partager cette aventure, de passer des bons comme des moins bons moments avec les gars. Oui le trail est une course individuelle et personnelle, mais peut aussi être partagée. Cela fonde des grandes bases de relation et des souvenirs indestructibles.

Personnellement, j'étais confiant avant et tout le long de la course, je n'ai jamais eu de doute, de blessure à part un mollet qui amorçait tout juste un début de crampes, mais rien de bien méchant. Mon estomac ne m'a toujours pas fait défaut, pourvu que ça dure. Zéro ampoules, quelques échauffements, frottements. C'était une belle course. Une belle expérience. Merci!

À améliorer : peut-être essayer un jour de faire sa course sans prendre en compte les camarades de course. Au niveau du trail plein de ravitos, c'était chouette, mais toujours la même chose à chaque fois, pas assez diversifiée. Et aussi un bémol sur le lot finisher, certes, on ne court pas pour ça, mais une épreuve (et le prix) de cette envergure, un T-shirt ou une veste aurait été bien vue. À l'arrivée une simple médaille en bois et un coupe-vent mal taillée et plastifiée qui restera dans le placard. Dommage pour cet pub.

Les autres courses ont reçu un tee-shirts.

Les jours sont passés depuis, le rythme du quotidien est vite revenu comme le retour à la réalité. Mais la tête est encore un peu dans les montagnes, les sentiers, dans les cailloux, ah non pas les cailloux !! Dans la liberté, ou pendant 47 heures 22 minutes, on n'a pensé qu'à soi. On ne pensait qu'à mettre un pied devant l'autre, alors qu'il y a bien pire dans notre monde.

Pendant, et juste après la course, on se disait que c'était trop long, trop dans la gestion de course, et pas assez de vitesse, de footing. Mais après quelques jours, je me dis « pourquoi pas », c'est quand même le pied de rien penser à part soi-même. Pas demain c'est sûr.

Sans oublier ceux qui nous ont suivi, mes parents, sur tout le parcours, Elena et sa famille, en début de parcours, cela faisait du bien.

Merci aussi Alexandre pour tes batteries de lampe frontale et tous les messages de encouragements.

Envie d'y retourner...

Week-end ultra, week-end extra.

Anthony