



Ultra templiers : le film de ma course

L'avant course :

Cette course est un des objectifs d'année. Après la frustration de la 2nde place du raid des chaussées, je finis un bon plan d'entraînement dans des conditions optimales. Je sais que je suis en forme mais comme dans toutes les courses (et encore plus sur les gros trails) tout peut arriver.

On arrive sur le site la veille avec les cocos du Pays de Vie, retrait des dossards, le beau temps est annoncé, on est bien installé au gîte, tout se déroule pour le mieux. Repas du soir au menu : pasta party avec notre cuisinier Sam. A 9h30 on est couché et oui le levé est prévu à 2h du mat'.

2h : on revêt nos tenues de combats, ptit dej au gâteau sport et départ sur le site de départ.

3h25 : on est au départ, il ne fait pas chaud 2°, on se rend sur la ligne. Petites photos et vidéos de départ, on se souhaite bonne chance et surtout du courage pour ces 111km avec 4590m de dénivelé positif. Sur moi mon camel avec eau gazeuse, quelques gels, des barres ovomaltine, un morceau de gâteau sport et un sandwich.

Le départ :

4h01 : le départ est donné, on est pas trop bien placé mais sur 111km ça ne part pas vite, je passe sur les trottoirs de Millau pour remonter vers la tête de course. On commence à monter légèrement, je suis dans les 50 premiers.

0-9km :

On attaque par une bonne montée, j'essaie comme je me l'étais dit de courir le plus relâché possible. La tête de course est juste devant, je les ai en point de mire. Au bout de quelques km le premier « mur » de la journée. Aie Aie Aie mes mollets sont durs, j'hésite alors à sortir les bâtons mais j'attends. Heureusement car la partie raide ne dure pas longtemps, on continue à monter mais c'est plus cool.

9-23km :

J'avais décidé de ne pas suivre de groupe mais de courir à mon rythme, ce que je fais. 2^{ème} chose : je n'ai pas déclenché mon GPS volontairement afin de ne pas regarder ma vitesse au km. Je reprends juste mes allures footing des 15 jours qui ont précédés la course, foulée et bras relâchés. Il fait froid mais j'ai vraiment de bonnes sensations, pour l'instant tout se passe pour le mieux surtout que le parcours est très roulant sur ce début

de course. 6h13 : arrivée au premier ravito je suis 23^{ème} mais je ne le sais pas. Un petit thé chaud et c'est reparti dans le froid qui tombe un peu plus en cette fin de nuit.

23 au 37km :

Le sol est rendu blanc par la gelée. Je me retrouve avec un petit bonhomme qui enchaine bien, il connaît le coin par cœur, il est de la région. On est sur les mêmes allures, on court environ 1h ensemble mais pause pipi pour moi, lui il enchaine. Je me retrouve seul sur un grand chemin quand soudain ma lampe frontale tombe en panne. Impossible de la rallumer je suis dans la nuit noire. Plus loin devant moi 2 loupiotes, je décide de faire l'effort pour revenir sur les 2 gars et je les suis tant bien que mal jusqu'au levé du jour. Heureusement ça ne dure que 20mn. Pas de casse mais désormais un seul mot d'ordre : arriver avant la nuit. 7h53 on arrive au 2nd ravito : encore un petit thé, un morceau de gâteau sport, je prends 3mn pour me poser mais les autres coureurs qui passent enchainent, je décide de ne pas trop trainer. Je suis 17^{ème} mais encore une fois à ce moment là je ne connais pas ma place.

37 au 50 km :

Le soleil se lève nuage dans la vallée : le paysage est magnifique ! J'effectue la descente et la remontée seul, à mon rythme et toujours vraiment bien, je reprends 3 places sur cette portion et arrive au 50^{ème} km à 9h30 surpris d'en être déjà là et aussi facile.

50 au 64 km :

Mais j'ai parlé trop vite, la course se corse alors que sur mon road book je n'ai pas de gros dénivelé. En effet je passe 1h30 sans voir une seule personne sur un sentier à flanc de falaise ou les rocher et les racines m'empêche de courir. En plus mes bâtons montés un peu trop haut sur mon sac se prennent plusieurs fois dans les branchages me tirant en arrière. Pour moi cette partie est difficile psychologiquement : J'avance seul et lentement même si le paysage reste magnifique. Enfin un mec de l'organisation il me dit qu'un ravito eau n'est pas loin. Heureusement car je viens de vider mon camel. Cependant je cours encore un bon quart d'heure avant de tomber sur ce petit ravito. Je fais le plein on me dit que devant ils sont un groupe de 8 à au moins 20mn mais que certains sont dans le rouge alors que moi je leur parait plutôt frais. Ça me remonte le moral mais 20mn c'est énorme et je ne vais pas commencer déjà à me mettre dans le rouge pour quelques places. Je compte plus sur des défaillances devant. Je repars jusqu'au ravito suivant.

12h15 j'arrive au 3^{ème} ravito, je commence à charger musculairement et physiologiquement. A l'arrivée on m'annonce 14^{ème} par 2 fois. Je n'y crois pas ! là je me dis que je suis en train de faire un gros truc. Un mec que je connais est là et il me conforte dans l'idée de ne pas m'enflammer. Mon objectif devient désormais de maintenir cette position. Je veux être dans les 20. Je prends alors mon plus long ravito, 6 bonnes minutes. Coca, sandwich, banane. Et au moment où je repars je vois 2 coureurs arriver. Vite ne perdons pas de temps. Je repars mais en me retournant je vois que ces 2 coureurs sont sur mes talons, ils ont du faire un ravito éclair.

64 au 80km :

Du coup j'accélère un peu sur une partie roulante et je sème mes poursuivants. Et on remonte, il commence à faire chaud on est sur un versant exposé. Je m'arrête pour enlever mes manches de veste. Et là surprise les 2 poursuivants reviennent sur moi et me passent. Il s'agit d'un mec et accrochez vous de la première féminine. Putain le coup au moral moi qui pensait être rapide... Je repars après ce bref arrêt je me rends compte que finalement je mont beaucoup plus vite que la féminine, je la redépasse, le mec lui par contre est parti. Descente puis remontée puis descente. Cette partie de la course je la gère car je suis un peu dans le dur même si je n'ai pas de coup de mou. Je monte donc en marchant mais dès que je peux courir quelques mètres je le fais. Mes 2 rotules commencent vraiment à me faire mal en descente mais je m'accroche pour arriver au 4^{ème} ravito. 14h20 14^{ème} place toujours tiens y a un mec devant qu'a du abandonner. Comme je suis limite je prends 4mn au ravito, la 1^{ère} féminine arrive et je comprends pourquoi elle ne perds pas de temps, elle a un assistant qui lui donne un autre camel tout prêt, elle enchaine et encore une fois je repars plus vite que prévu pour ne pas la laisser partir.

80 au 89 km :

Encore une fois je vais beaucoup plus vite qu'elle dans la montée, elle me laisse gentilletement passer. Ça va mieux je me suis refait une santé, je monte en marchant mais sur un rythme élevé, puis descente où là je coure relaché sur un bon rythme, on repasse à flanc de falaise et là on attaque la difficulté de la course. Une montée au droit entre les falaises, un mec de l'organisation me dit que j'en ai pour 40' de montée. Je m'arrête et décide de sortir les bâtons. Personne ne revient sur moi. C'est la dernière grosse montée et je décide alors de prendre des risques : monter sur un bon rythme pour que personne ne revienne sur moi. Et c'est parti, ça fait mal mais j'enchaîne bien avec les bâtons. Je mets bien moins de 40', arrivé en haut rangement des bâtons, personne derrière moi allez c'est parti jusqu'au dernier ravito.

89 au 95 km :

Du plat avec quelques petits coups de cul je me trouve pas mal je gère encore un peu mais je reviens sur 2 mecs. Je les passe putain ça donne du moral 12^{ème} c'est bon ça !!! Une grande ligne droite je me retourne merde au loin il y a un mec qui est là à quelques minutes derrière moi. Objectif : se relancer sans se cramer. Dernier ravito, je ne veux pas me faire avoir comme l'année dernière sur le 70km où j'avais fini sans eau les 5 derniers km. Même si je fais un ravito rapide il faut remplir le camel, je prends une pomme et je repars en marchant tout en la mangeant. L'autre mec est revenu sur moi et lui il court et à l'air d'avoir du jus.

95 au 111 km :

Je le laisse partir et finis ma pomme qui me fait du bien. Je suis sur du faux plat je cours un maximum, dernier coup de cul, je suis à l'antenne au point haut, dans le bas vue sur Millau. Plus de questions à se poser, je regarde l'heure et là je me dis que je peux faire moins de 14h de course si je ne perds pas de temps. C'est parti pour une descente de malade, j'ai les rotules défoncées mais le reste va bien alors je fonce. Une descente hyper dangereuse sur le début, il y a des cordes sur le côté pour se tenir, je décide de ne pas les prendre pour pas perdre de temps, je tombe 2 fois en glissant mais sans gravité.

On remonte vers la grotte du Hibou puis descente sur des sentiers, je déroule ma foulée. Ça y est je suis presqu'en bas je passe dans un champ et c'est la route, au chrono 13h50 de course. Allez faut pas chômer je n'ai pas de chrono mais dans la descente sur le bitume je dois être dans les 4' au km, je me surprends à pouvoir faire ces efforts après plus de 105 km de course. Entrée de Millau, au sol dernier km, je fonce et soudain devant moi le coureur du dernier ravito. Malheureusement le parcours fait un aller/retour et il me croise. Lui aussi accélère, il reste 600m, je donne tout ! Passage sur la ligne d'arrivée il est 18h : 13h59mn19s de course mais je n'ai pas repris le mec. Je finis bien mieux cette course que l'année passée sur le 70km : très heureux, un peu mal aux jambes mais pas explosé musculairement, je profite du ravito avant une petite douche et les massages des kinés.

BILAN GENERAL :

Quelle course !!!

Je suis vraiment fier de ma performance. Je crois que cette épreuve va rester une de mes plus belle performance et un de mes plus beau souvenir de course (et pourtant il y en a).

Je me suis moi-même surpris sur mes capacités physiques et psychologiques.

Une 13^{ème} place sur l'endurance trail : que du bonheur !

Mais comment ne pas associer notre asso à cette performance. Le fait de vivre des expériences de course avec les uns et les autres, les entrainements avec ptit Seb, Fabien, les conseils les plus avisés de Sam et J-Charles, la philosophie de Christian, les moments de détente et de rire que nous procure magic Fab, Christophe, et mon sebos avec moi depuis le début pour vivre les grands rendez vous. Et bien sur l'envie que nous avons tous de partager ces grands moments. Alors cette performance ce n'est pas que la mienne, c'est la notre.

Mais vous me connaissez et je vais quand même trouver des points à améliorer pour encore aller plus vite. Premièrement : je dois gagner du temps sur les ravitos. Pour vraiment faire une perf il faut un assistant avec un camel plein à chaque ravito. Comme ça on change rapidement sans marquer d'arrêt de plus de 2'.

Si possible il faut repérer le parcours ou au moins savoir les passages qui vont être les plus difficiles.

Il faut que je fixe mes bâtons plus bas afin de ne pas être emmerdé dans les branchages. Les points à garder : pas de boisson isotonique, seulement de l'eau. Manger souvent (tous les 15 à 20mn) un petit bout de barre ovomaltine ou pâte d'amande. Manger un peu plus consistant aux heures des repas (gâteau sport, sandwich). Essayer le plus possible d'avoir une foulée relâchée à tout moment et surtout dans les descentes. Enfin ne pas calquer sa course sur d'autres coureurs mais courir à son rythme en écoutant son corps.

Voilà les cocos maintenant objectif UTMB !!!