

Les points négatifs

I. Une fatigue profonde

C'est vraiment le point négatif, le point sombre, celui qui me fait repenser toute la suite de ma saison. En effet, à l'issu de cette course, je décide de mettre un terme à la saison 2021, de me reposer et de cibler des objectifs en adéquation avec mon emploi du temps pour 2022 !

Alors d'où venait cette fatigue profonde ? Vincent Viet cours l'UTMB 15' plus vite que moi et réussit néanmoins une très belle prestation sur l'Endurance Trail des Templiers, il gagne. Jonas Russi termine 2^{ème} du TOR des géants dans un chrono qui laissait peu de place aux papouilles et à la caresse et il termine tout de même mieux que moi. Alors d'où vient-elle cette fatigue ?

C'est simple, entre l'UTMB et les Templiers, j'ai eu toutes mes plus grosses animations. Jamais des nuits complètes dehors mais si je fais une moyenne, chaque semaine, j'ai passé 2 nuits sur 7 à dormir 4h ou moins. Les autres nuits de la semaine étant également perturbées. J'ai aussi passé deux journées, par semaine, complète, à piétiner. Souvent exposer au froid, souvent sur des amplitudes horaires supérieures à 12h. Souvent nourri à l'emporte-pièce, comme à l'Ultra Trail du Beaujolais vert où, par deux fois, j'ai pris un « américain », des frites, une saucisse et du pain car c'était chaud et j'avais froid...

Voilà donc l'explication. Comparé à mes congénères, je n'ai pas pu récupérer entre mes entraînements, pire, mes journées « OFF » était toutes aussi épuisantes que mes journées avec entraînements. Forcément, à un moment ça coince et ça a coincé à Pierrefiche (km 78-80).

Je dois donc me raisonner à cycliser ma saison. En 2019, j'avais moins d'animations en Septembre, d'où ma réussite sur mon défi 24h. Mais ce n'est plus possible aujourd'hui. La solution : un objectif début Mars, l'UTMB et un objectif fin Novembre. Le reste, des trails de préparation, sans se livrer à 100%. Je pense ici à Paul de Laage, patreote maraicher, également engagé sur l'Endurance Trail des Templiers, finisher en 15h, qui doit se comporter de la même manière.

II. Un oubli de ma « whey » à mi-course

Léger détail mais frustrant, je désirais, après l'UTMB, en dépit des contre-indications du gourou de la bouffe Sébastien Diefenbronn, m'administrer un grand shaker de « whey » à mi-course.

Et bien j'avais oublié qu'il n'y en avait plus dans les placards et trop tard pour en commander. Zob. J'ai judicieusement refait le stock cette semaine. Profitant d'un code promo chez Nutrimuscle pour acquérir la fabuleuse « Isolat de whey bio active » c'est normalement la plus pure des qualités.

III. Un mauvais choix de chaussures

Cette remarque je ne la faisais que sur Patreon car je ne peux pas descendre un de mes sponsors sur la toile. D'autant plus que la faute est de moi et non de lui mais je n'aurais pas dû prendre le départ d'une si longue course avec les Altra Superior aux pieds. La semelle est trop fine. J'ai rapidement senti, « un peu trop » les cailloux. Cela a augmenté ma perception de la fatigue même si elle était ancrée en moi dès le départ (cf point n°1).

J'avais fait ce choix sur conseil de mon coéquipier Jérémie Marin, lequel les a utilisés sur le 110km de l'Ultra Beaujolais Vert. Mais cet ultra était plus « terreux » donc doux quand le parcours des Templiers propose de nombreuses pierres. Egalement, Jérémie est habitué et friand d'un minimalisme marqué. Moi, un poil moins. J'aurais donc dû rester sur mon choix de Lone Peak, cette chaussure qui me colle à la peau !

Encore une fois, ce choix relève plutôt du détail, aurais-je gagné un quart d'heure avec les Lone Peak ? C'est bien le bout du monde.

IV. Un léger emportement au début

Même si, et je le détaillerais plus bas, mon pacing, mon allure, a été très bonne, très prévenante, sur l'ensemble de la première moitié du parcours, il faut reconnaître que dans la première montée j'ai « déconné ». Montant au mini trot, alternant avec de la marche lorsque la pente devient vraiment raide, au milieu de la montée sur le Causse surplombant «le village de « Carbassas », je n'ai pas fait attention au peloton qui s'est délité. Vincent Viet devant, accompagné de Florian Madrignac qui, lui aussi, flinguait sa course à ce moment là, m'ont mis 30 secondes et c'est alors que j'ai levé la tête. Constatant que si Vincent se détachait c'est parce que j'étais en surrégime et que derrière moi... il n'y avait personne ! Aurélien Collet ? Jonas Russi ? Romain Olivier ? Aucun des favoris ne me suivait. Erreur Ugo ! Trop d'engagements ! Heureusement j'ai vite corrigé le tir, m'octroyant une heure de « randonnée » maîtrisée ensuite sur le Causse. Mais néanmoins, à ce moment-là, le corps a subi un stress de trop, un titillage des stocks de glycogène superflu, allez savoir si ça n'a pas précipité ma chute. Même si elle aurait eu lieu, de toute façon.

V. Le premier ravito raté

Le fait marquant, cocace de la course, l'absence de ma copine, ma ravitailleuse du jour, au point de ravitaillement du Rozier, le premier autorisé à l'assistance, au kilomètre 29,5 et après 1100 mètres de dénivelé positif.

La pauvre, coincée dans les bouchons, un parking très très éloigné du ravitaillement et surtout, un kilométrage de 27 et 29,5 qui me fait passer presque 20' en avance sur le temps prévu...

Pas de souci particulier pour moi hormis un peu de stress de ne pas la voir (accident ? Problème majeur ?) et le fait de remplir, après l'avoir cherché partout, mes flasques à la fontaine.

Les points positifs

Même si les points négatifs sont nombreux, car j'aime m'étendre en long en large et en travers, je retiens aussi les points positifs. Car mine de rien, les 105km il faut se les farcir et je cours tout de même à une côte ITRA de 780. On est loin des explosions que j'ai pu faire par le passé en finissant sous 700 ITRA.

I. Un début de course calme et prudent

Voilà le vrai point positif ! Pour une fois, j'ai réussi à partir doucement et à m'y tenir durant la première moitié de la course.

Alors sans vouloir faire offense à Clément Desille, Xavier Semen et Matthieu Durand, avec qui j'ai couru du km 15-20 au kilomètre 65 j'évolue tout de même, normalement, un cran au-dessus. J'étais donc, avec eux, dans une facilité respiratoire, une aisance musculaire et surtout le confort du pacing puisqu'ils relançaient sans cesse.

Mon dieu qu'est-ce que c'est agréable ! De voir défiler les kilomètres, sans s'inquiéter, en sachant que l'on restera robuste tout du long et que dans le final, on sera là pour reprendre les morts !

A coup sur je ferais cela à nouveau, sur mon premier grand objectif de l'année 2022.

II. Une aisance dans la technique

Je le savais en venant, le parcours des Templiers ne ressemble pas à celui de l'UTMB, ou du Swiss Canyon Trail. Il y'a ici de vraies sections piégeuses, certes peu pentues mais tout de même, truffé de cailloux, racines et petits arbustes gênant qui proposent donc un parcours de « sanglier » à certain moment.

Je suis donc pleinement heureux et satisfait de ne pas avoir été à la ramasse, dans ces sections, comparé à mes compagnons à l'avant de la course !

III. La quasi justesse de mon ravito

Laissons de côté l'épisode fâcheux du raté du premier ravito... Derrière cela à été une partition de musique ! Le plan respecté à la lettre, une énergie intacte tout du long.

J'ai ajouté de l'eau (2 flasques) à deux points d'eau, Mas de Bru et Massebiau. Vu la chaleur, j'aurais dû en boire une supplémentaire à La Roque Sainte Marguerite.

D'ailleurs, pour faire face à ces situations, où nous n'avons pas de saint Yorre (donc pas de minéraux) à mettre dans nos flasques, Nutripure a ENFIN sorti des électrolytes de bonnes qualités. Selon Sébastien Diefenbronn, l'élève d'Anthony Berthou, ce sont les seuls de bonne qualité sur le marché !

En résumé pour moi ici, une alternance barres Baouw, Purées Baouw parfaites, jamais d'écoeurement, pas de manque de salive comme à l'UTMB bref tout à rouler comme sur des roulettes !

IV. La forme physique

Oui je me suis éparpiller en long en large et en travers pour vous narrer à quel point j'étais fatigué en amont de la course...

Mais fatigué uniquement du point de vue foncier. Car sur des efforts courts, nom de Dieu j'étais pas mal ! C'est ça qui est très troublant aussi ! Lors de TOUS mes entraînements fractionnés durant la phase de préparation je n'ai eu que des bonnes sensations.

Ma dernière course de préparation je la remporte dans un chrono intéressant, une semaine après je réalise encore 45' de seuil très bien dosé... Bref tout y était... Pour des efforts courts !

Je me félicite donc d'avoir réussi à me remobiliser, après l'UTMB, afin de travailler le spécifique. En ayant eu une vraie récupération, cela aurait été super !

Place à 2022 avec tous ces bons enseignements et rappels !