

2022

Retour sur l'Hivernale des Templiers



Ugo Ferrari

Dioukhe Army

09/12/2022

Table des matières

1	Déroulé de la course.....	1
1.1	Départ => Jasse Bergerie de Lapanouse de Cernon KM18.....	1
1.2	Jasse Bergerie de Lapanouse de Cernon KM18 => Château de Sainte Eulalie de Cernon KM30.....	4
1.3	Château de Sainte Eulalie de Cernon KM30 => Château du Viala du Pas de Jaux KM54,5	6
1.4	Château du Viala du Pas de Jaux KM54,5 => Arrivée à Roquefort sur Souzlon KM67 10	
2	Conclusion – Perspectives	14
2.1	Comment faire mieux ?	14
2.2	Pourquoi revenir ?	15
2.3	Pourquoi je ne reviendrai pas tout de suite.....	15
3	Classement & Index UTMB	15
	Figure 1 : Le start, allez on y est !	2
	Figure 2 : Du départ au R1	3
	Figure 3 : Sommet de la première côte, Sébastien relaye !	3
	Figure 4 : Courbe cardiaque du départ au R1	3
	Figure 5 : De R1 à R2.....	4
	Figure 6 : Courbe cardiaque de R1 à R2, moment où je bascule du sport à la rando	5
	Figure 7 : L'approche du ravitaillement n°2 par un coureur lambda.....	6
	Figure 8 : Alex Molin Pradel repart du ravitaillement n°2	7
	Figure 9 : L'horrible Causse de 14-15km à traverser	7
	Figure 10 : De R2 à R3.....	8
	Figure 11 : Un des derniers coureurs sur cette section, tantôt sur la falaise, tantôt en dessous .	9
	Figure 12 : Sébastien Capus emmenant Aurélien Escolano avant le ravitaillement n°3	9
	Figure 13 : De R3 à l'arrivée	10
	Figure 14 : L'ambiance du bordel.....	11
	Figure 15 : Emmanuel Gault repartant du R3	12
	Figure 16 : Les mystiques caves de Roquefort traversées dans le dernier kilomètre.....	13
	Figure 17 : Le duc, rôti, à 500m de la ligne, rattrapant quelques brebis égarées du 25 et 35km	14

1 Déroulé de la course

1.1 Départ => Jasse Bergerie de Lapanouse de Cernon KM18

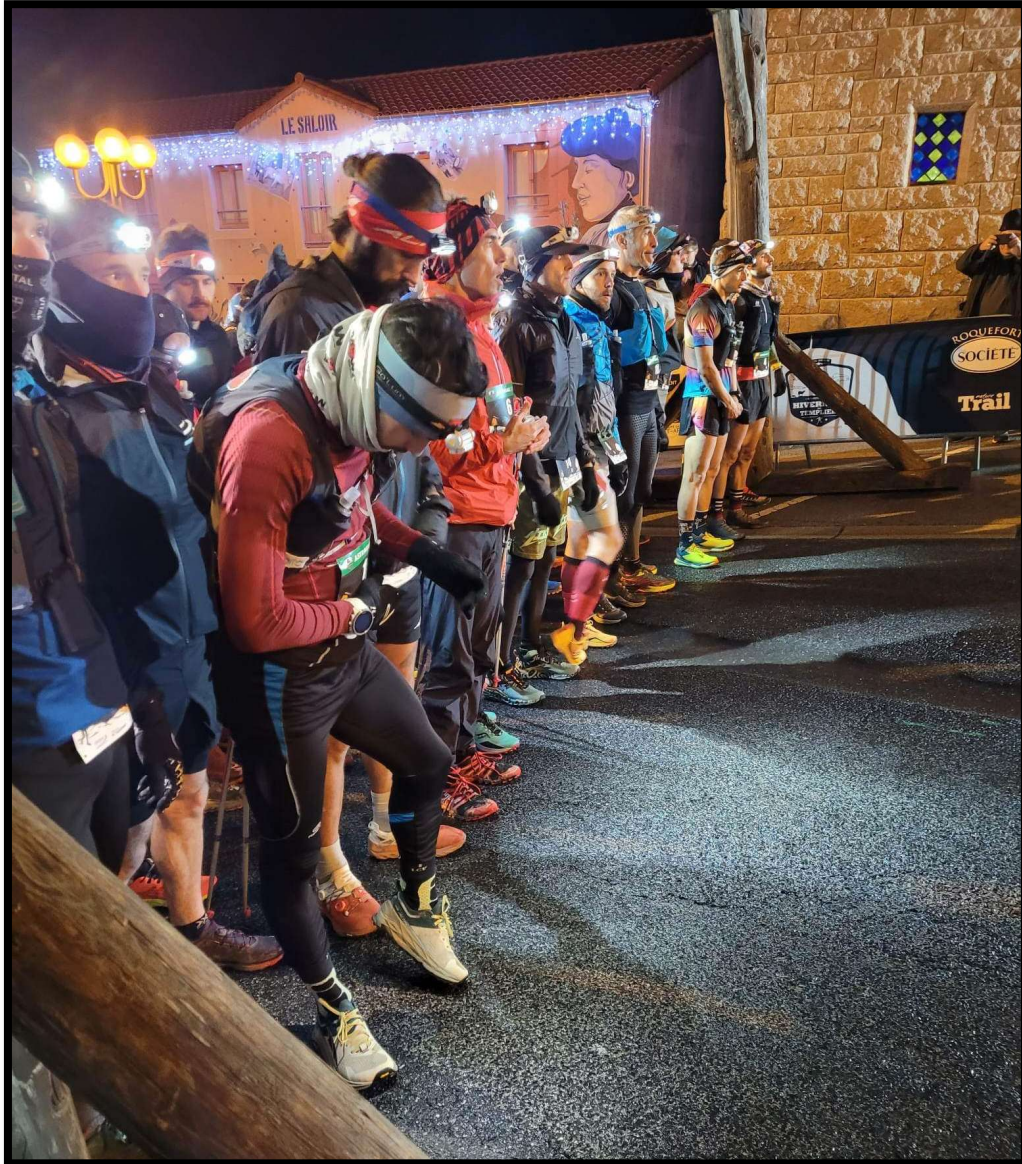


Figure 1 : Le start, allez on y est !

Le départ est donné à 6h30 pétante et c'est avec 1km5 de descente que nous allons étirer le peloton. Enfin que JE vais étirer le peloton.
Un peu de gourmandise, mêlée à beaucoup d'envie pour démarrer cette course en trombe !
Egalement seul sur le plat jusqu'au pied de la première côte de 350 mètres de dénivelé.

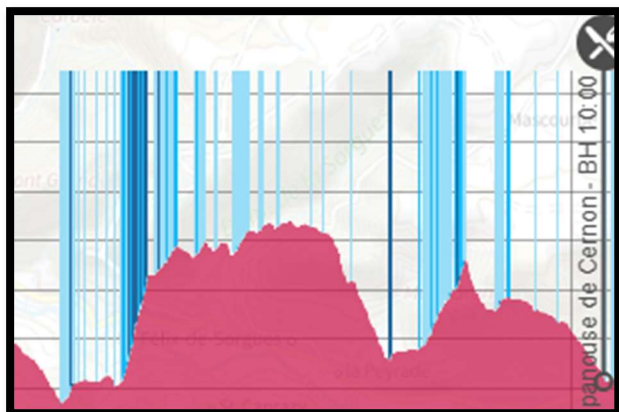


Figure 2 : Du départ au R1

Dans cette côte, le rythme est élevé, je m'approche à quelques pourcents de FC Max et pourtant 2 coureurs sont accrochés à mes basques. Je comprends au sommet qu'il s'agit de Sébastien Capus et Aurélien Escolano, les deux favoris du jour avec leur 11^{ème} et 15^{ème} place aux Templiers l'année dernière.



Figure 3 : Sommet de la première côte, Sébastien relaye !

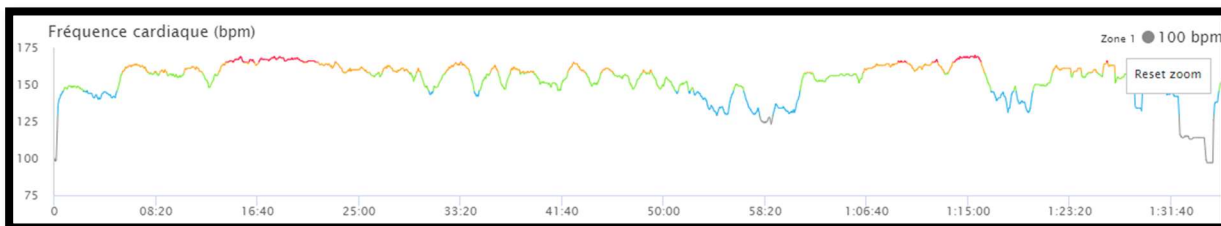


Figure 4 : Courbe cardiaque du départ au R1

Sébastien étant un excellent grimpeur, je lui laisse le loisir d'imprimer le tempo dans la seconde bosse de cette section où, encore une fois, je vais titiller FC Max ! Je m'interroge alors sur le tempo. N'est-il pas trop rapide ?

Nous arrivons au ravitaillement en 1h35'45, c'est, à 10'' près le chrono du vainqueur de l'année dernière, Jérémy Nion. Ceci dit, nous sommes 2' en retard sur Nicolas Cerisier de 2021 mais après il avait exploser ...

Comme Jérémy n'a pas fini très fort, je me dit que le tempo est tout à fait acceptable mais qu'il ne faut surtout pas ralentir.

Nous sommes 4 à nous ravitailler en même temps, 5 et 6 suivent également.

Je repars avec Aurélien, Sébastien et un autre gus non identifié (*il terminera au moins 20' après moi*).

Alex Molin Pradel est encore sur nos talons (futur 4^{ème}).

Sébastien Godet est 50'' derrière (futur 3^{ème}).

Emmanuel Gault est à 7' ! Alors qu'il finira à 4' de moi.

Jérémy Roussinet est à 30'' (futur 7^{ème}).

Jonathan Coufourier est à 40'' (futur 8^{ème}).

1.2 Jasse Bergerie de Lapanouse de Cernon KM18 => Château de Sainte Eulalie de Cernon KM30

Nous repartons de ce ravitaillement dans une côte longue de 4km et 350D+. Immédiatement je subis le rythme de Sébastien et je décroche. Aurélien le suit.

Voyant la météo se gâter, les gouttes pluie tomber, j'enfile ma grosse veste de pluie et me prépare à souffrir (la pluie à 3, 4, 5 degrés c'est rude).

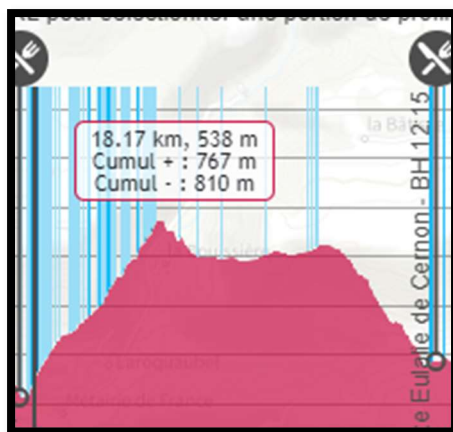


Figure 5 : De R1 à R2

Il y'a ensuite un cause à traverser (sorte de plateau) de 5-6km avant de descendre sur Sainte Eulalie, le ravitaillement numéro 2.

Ici, je sens vraiment que je souffre. Je suis monté doucement et sur le plateau, mes jambes ne déroulent absolument pas, 14 puis 13km/h, je comprends que la course bascule dans une sorte de truc dur, pénible, où le corps va progressivement se crispé. On a beau utiliser toute

la masturbation intellectuelle possible, quand le corps est fatigué, il trotte à 10-11km/h et pas à 14-15 sur le plat.

Moment cruel où en plus de me faire pisser dessus par Zeus, je vois mes rêves d'annexions, de gloire, d'index UTMB monstrueux et pourquoi pas même de « Finish Line » s'envoler.

Seul, sous la pluie, balayé par le vent, la tentation d'abandonner, de mettre fin à cette horreur me traverse l'esprit. Au prochain ravito, on monte dans la voiture ?

Mais qui comprendrais ? Personne. N'est-ce pas un comportement de tarlouze ? De refuser immédiatement la douleur ? Et puis ce paysage, cette ambiance, ça se respecte. On assume sa connerie. On est venu, on en a parlé, maintenant on assume et on va au bout. Cela évitera de répéter les erreurs, une bonne punition, un bijou pour le futur ! Une leçon bien apprise avec des coups de barres de fers dans le dos, là on est sûr que ce sera retenu !

Je trotte donc jusqu'au ravitaillement où Mathieu, Forest Mamat, notre Patreote, m'attend pour me donner mes purées Baouw. Mathieu est à fond, me voyant troisième, il croit que je suis dans le match, que je joue, que j'en garde sous la semelle.

Mais c'est en croisant mon regard qu'il comprend que ce sera un long chemin de croix.

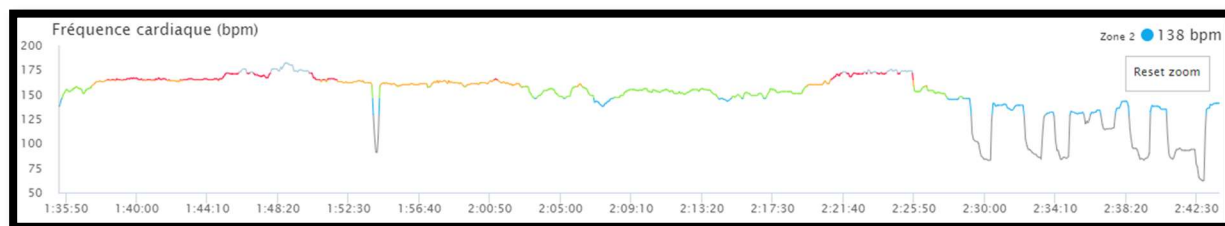


Figure 6 : Courbe cardiaque de R1 à R2, moment où je bascule du sport à la rando

Hormis quelques bugs cardio ici, on voit que je suis resté très haut dans la montée, essayant de m'accrocher aux deux artistes devant puis que j'ai cédé à la panique sur le plateau, occis.

Les deux solides m'ont pris 5' sur un temps d'effort d'1h05'. On commence à se faire gifler. Emmanuel Gault fait la section en même temps que moi mais a donc toujours 7' de retard. Je me ravitaille avec Alex Molin Pradel et Jonathan Coufourier, Sébastien Godet repart une trentaine de seconde derrière nous (*je ne l'ai pas vu*).



Figure 7 : L'approche du ravitaillement n°2 par un coureur lambda

Sortons un temps du récit de course pour parler des lieux de ravitaillements. D'exceptionnelles bâtisses dans des lieux perdues, nobles, inspirant, poussant au dépassement de soi dans l'humilité la plus totale. Je ne pouvais donc pas m'arrêter là et devait découvrir la suite.

1.3 [Château de Sainte Eulalie de Cernon KM30 => Château du Viala du Pas de Jaux KM54,5](#)

Je repars avec Jonathan et Alex. Costaud, Alex mène dans la longue montée nous amenant sur le long causse de ... 14km.

14 km dans le brouillard, parfois sur des pistes forestières (seigneur merci) parfois sur des singles virevoltants, parfois même dans des chemins de sangliers, juste sous la falaise pour aller découvrir quelques ruines. Merci Gilles (Bertrand, l'organisateur), j'ai reconnu ta patte. A chaque détour de pistes forestières, je savais que tu voulais nous emmener voir un cailloux abandonné, accessible uniquement en se tortillant dans tous les sens.



Figure 8 : Alex Molin Pradel repart du ravitaillement n°2

Sur ce plateau, mon inflammation des releveurs s'est sacrément réveillée (*pied gauche*). Je l'accepte et je défais mon Olympus 5 en retirant le lacet, puis en relaçant de manière précise. Effectivement, cela me soulagera 15km. C'est toujours ça de pris. Sébastien Godet en profite pour me rejoindre, alors que Jonathan et Alex prennent la poudre d'escampette.



Figure 9 : L'horrible Causse de 14-15km à traverser

Sébastien s'avère être une personne tout à fait sympathique et nous évoluerons ensemble jusqu'au ravitaillement du kilomètre 54 en taillant la bavette mais en gardant un rythme que je ne jugerais pas compétitif mais tout de même respectable.

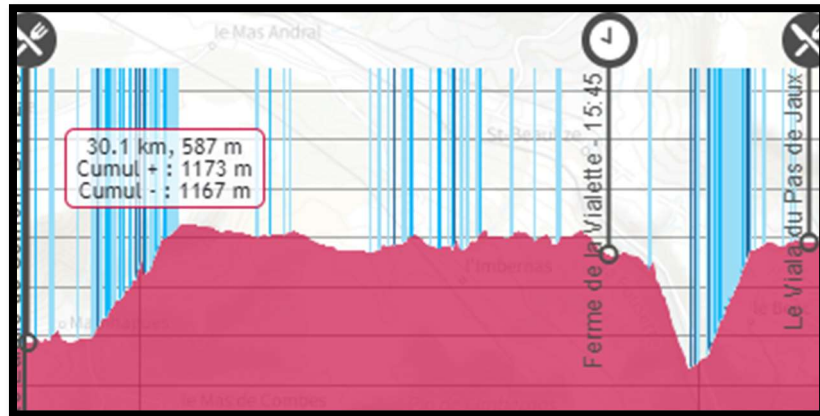


Figure 10 : De R2 à R3

A la fin du long cause, nous rattraperons Jonathan, visiblement en perdition, marchant sur le plat en mangeant une barre. L'espace de quelques minutes, j'ai bon espoir de rattraper également Alex, qu'on nous annonce seulement 2' devant nous et de distancer Sébastien qui ne grimpe pas très bien.

Malheureusement, une fois le retour dans la vallée (*superbe descente*) puis immédiatement le retour sur le cause effectué (*beau sentier en montée !*), mon bassin et mes ischions jambiers se crispent un peu plus et Sébastien s'envole naturellement. Je suis planté, crucifié.



Figure 11 : Un des derniers coureurs sur cette section, tantôt sur la falaise, tantôt en dessous

Sur cette section, je perds encore 14' sur le duo de tête. Emmanuel Gault me reprend 1', se positionnant à 6' derrière moi et Jonathan, marchant en mangeant sa barre, en perd 7.



Figure 12 : Sébastien Capus emmenant Aurélien Escolano avant le ravitaillement n°3

Ma ceinture cardio ayant bougé, je ne peux malheureusement pas vous partager cette section mais, pour l'avoir regardé, je suis resté à SV1 voir en dessous dans les descentes. J'ai titillé SV2 en me forçant dans la dernière montée.

1.4 Château du Viala du Pas de Jaux KM54,5 => Arrivée à Roquefort sur Souzou KM67

Je repars de ce ravitaillement complètement verrouillé au niveau du bassin, les ischios ne veulent plus allonger, bref cela devient de plus en plus compliqué de courir ! Aller, 12-13km de lutte et ce sera la délivrance.

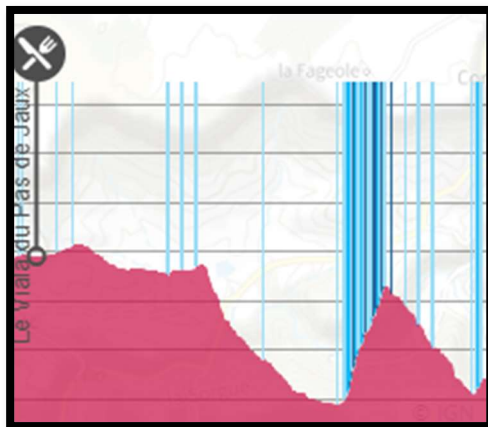


Figure 13 : De R3 à l'arrivée

Ayant laissé partir Sébastien, je me retrouve donc seul, 5^{ème} sur ce satané cause à attendre la longue descente vers Tournemire, là où nous logeons. Pour ensuite exécuter la fin de parcours, que nous avons reconnu la veille.

Pas de surprise, la longue descente, facile, où il est possible d'allonger la foulée c'est nette pour moi. Donc on avale les kilomètres, doucement mais sûrement, pour rallier cette satanée ligne d'arrivée.

Je m'étonne qu'il n'y a aucun retour par l'arrière mais c'est vrai que le niveau n'est pas très élevé sur cette course et vu que je m'appête à finir à 10,5km/h de moyenne, cela reste tout de même « rapide ».



Figure 14 : L'ambiance du bordel

Après avoir traversé Tournemire, le dernier mur s'offre à nous ! 220 mètres de dénivelé, assez raide, que j'avais trottiné sans forcer la veille.

Sauf qu'aujourd'hui, je suis courbé comme un p'tit vieux et que les coureurs du 25 et 35km ont bousillé le chemin (*forcément, certains son gros, ils abîment un peu plus*).



Figure 15 : Emmanuel Gault repartant du R3

Pour tuer l'ennui, par chance, je croise un Patreote, lancé pleine balle sur le 35km entrain de rattraper les guignols de la vague 1, les pourfendant avec ses bâtons. Il m'ouvre la voie. Mais comme une journée galère se finit forcément par des galères, je trébuche sur ce qu'on pourrait appeler « la dernière racine » et par nez en avant dans le vide ... Hop je me rattrape à un arbre ! Ah ben non c'est des ronces... Et voilà ma main droite bousillée.

Bon gré mal gré, je traverse les rues de Roquefort pour clôturer cela. Malgré mes déboires, j'effectue le 6^{ème} temps de cette section, seul Emmanuel Gault me reprendra du temps parmi mes poursuivants.

Je perds tout de même 7' sur Sébastien Godet et 8-10 sur le duo de tête qui... S'est séparé !!! Incroyable, à 4km de la ligne d'arrivée, en haut de la dernière bosse, Aurélien plante une GROSSE MINASSE à Sébastien et lui donne une leçon en descente... Il récupère 1' au km. Monstrueux.

Pour ceux qui ont analysé les points de passages des templiers 2021. Il s'est comporté de la même façon. Seb avait explosé et lui a enfoncé.

Me voilà donc 5^{ème} de la course, à au moins 30' du chrono espéré, ce qui, sur 6h représente un sacré bel échec (environ 10%).

Avec le recul, je me dis que j'ai couru à 90 et non pas 100% ce qui semble logique puisque j'étais à 100% il y'a 6 semaines, au Grand Trail du Lac. Trop gourmand.

Vous verrez également ci-dessous que Sébastien Godet et Alex Molin Pradel n'ont pas des Index UTMB extrêmement élevé et qu'en courant à mon niveau, j'aurais dû les devancer MAIS, je n'ai pas été capable de me présenter à 100% de mes moyens physiques sur la ligne et j'en suis le seul responsable.



Figure 16 : Les mystiques caves de Roquefort traversées dans le dernier kilomètre

2 Conclusion – Perspectives

2.1 Comment faire mieux ?

- Facile ! Ne pas courir un effort similaire six semaines avant ! Le Grand Trail du Lac, et ses 7h30 d'efforts, me sont clairement restés dans les pattes.
- Avoir une météo plus clémente. Le lendemain il faisait soleil et 3 degrés de plus. Ce paramètre est clairement un facteur « chance » à cette période de l'année. Quitte ou double.
- Boire un petit peu plus. Une fois sorti de ma course, au kilomètre 30, j'ai « boudé » délaissant quelques peu 200mL d'eau par ci, 200mL de Saint Yorre par là. Il faut vraiment rester dans sa bulle, que cela se passe bien ou non. Tenir le grammage de glucides à l'heure, tenir les 0,5L d'eau à l'heure ect ect



Figure 17 : Le duc, rôti, à 500m de la ligne, rattrapant quelques brebis égarées du 25 et 35km

2.2 Pourquoi revenir ?

- Pour exploser la course ! Sans déconner, on ne peut pas rester là-dessus ?

Par contre cette « contre-performance » doit donner lieu à une réflexion. Comment ne pas reproduire cet état de fatigue, similaire au Trail du Saint Jacques ?

C'est simple, en ciblant ses objectifs et en récupérant entre.

C'est la programmation de la saison qui est à revoir.

Je peux identifier trois temps forts dans ma saison où j'arrive à exprimer 100% de mon potentiel :

- Fin Mars / Début Avril
- Fin Août
- Fin Novembre / Début Décembre

Je peux faire des compétitions à d'autres moments, mais il ne faut pas que je vise le 100%, il faut viser 80 ou 90% de performance, sur des « Trails de réglage » afin de conserver un rythme de course, sur certaines sections, des automatismes dans les ravitaillements et un calme au niveau du « pacing ».

- Pour faire un bel Index UTMB. En forme, je suis certain que cette course peut offrir, pour la saison, un bel Index.
- Pour la beauté des paysages. Finir ainsi la saison, dans ces Causes mystiques, sur ce plateau du Larzac affolant d'authenticité, errant dans les ruelles de Roquefort, c'est la cerise sur le gâteau d'une belle année. J'ai tout de même du mal à me priver de cela pour aller courir une Saintélyon parmi un monde excessif, une urbanisation sans limite et une nuit noire et hostile ainsi qu'une incapacité à suivre la course pour les amis puisqu'ils dorment...

2.3 Pourquoi je ne reviendrai pas tout de suite

- Parce que j'hésite à tout de même aller tenter une Saintélyon. Poser une performance, parmi un plateau d'élites relativement bien fourni puisque j'ai désormais identifié le facteur de réussite de début décembre qui peut être le mien.

A l'heure où j'écris ces lignes, je dirais qu'il y'a 60% de chances de me revoir à Roquefort, 20% de chances de me voir à la Saintélyon et 20% de chances de me voir péter un plomb sur le 100 Miles de Cap Town !

3 Classement & Index UTMB

	Nom	Prénom	Temps	Index Jour J	Index Moyen avant la course
1	Escolano	Aurélien	5h51'49''		830
2	Capus	Sébastien	5h55'26''		790
3	Godet	Sébastien	6h15'04''		741
4	Molin Pradel	Alex	6h15'23''		755
5	Ferrari	Ugo	6h23'04''		804

RETOUR SUR L'HIVERNALE DES TEMPLIERS

6	Gault	Emmanuel	6h27'41''		772
7	Roussinet	Jérémie	6h46'00''		730
8	Coufourier	Jonathan	6h46'29''		730
9	Marchadier	Philippe	6h51'44''		555
10	Lhermillier	Samuel	6h52'12''		678