

2023

Retour sur le Trail de Vulcain



Ugo Ferrari

Dioukhe Army

10/10/2023

Table des matières

1	Déroulé de la course.....	1
1.1	Départ => Puy de Lemptégy KM23	2
1.2	Puy de Lemptégy KM23 => Col de Ceysat KM38.....	6
1.3	Col de Ceysat KM38 => Py de Lemptégy KM54.....	7
1.4	Puy de Lemptégy KM54 => Gare de Volvic KM68	9
1.5	Gare de Volvic KM68 => Arrivée KM80	11
2	Conclusion – Perspectives	13
2.1	Comment faire mieux ?	14
2.2	Pourquoi revenir ?	14
2.3	Pourquoi je ne reviendrai pas OBLIGATOIREMENT tout de suite.....	14
3	Classement & Index UTMB	15
	Figure 1 : Démarrons par la fin, je termine 3 ^{ème}	2
	Figure 2 : Profil du km 0 au km 23	2
	Figure 3 : Départ trop rapide	3
	Figure 4 : Preuve supplémentaire d'un départ trop rapide.....	4
	Figure 5 : Après le Puy de Louchadière	4
	Figure 6 : Arrivée au ravitaillement de Lemptégy	5
	Figure 7 : Classement à l'issu du 1er point de passage.....	5
	Figure 8 : Profil du km 23 au km 38	6
	Figure 9 : Classement à l'issu du 2nd point de passage, au sommet du Puy de Dôme	7
	Figure 10 : Profil du km 38 au km 54	8
	Figure 11 : Km48-50, le moment fatidique où je craque.	8
	Figure 12 : Classement au ravitaillement du Puy de Lemptégy, km 54.....	9
	Figure 13 : Profil du km 54 au km 68	10
	Figure 14 : Avec mon escorte du parcours du 48km au Puy de Jume	10
	Figure 15 : Classement à l'issu du ravitaillement "Gare de Volvic"	11
	Figure 16 : Profil du km 68 au km 80	12
	Figure 17 : Devant le Château de Tournoël avant de redescendre sur l'arrivée.	13
	Figure 18 : Débrief à l'arrivée avec mon collègue Franck Marret.	14
	Figure 19 : En attendant les podiums avec Jean-le-Performeur et Aurélien Musy.....	15

1 Déroulé de la course

Introduisons gentiment ce Trail de Vulcain. 80km et 2820D+ annoncé, je vous renvoie à la « préparation de la course » publiée sur Patreon la semaine dernière, vendredi 3 mars. Cette course n'est pas un objectif mais ce n'est pas non plus une randonnée ! Le but ? Se tester, sans taper dedans comme un maboule.

Place à l'action !



Figure 1 : Démarrons par la fin, je termine 3^{ème}.

1.1 Départ => Puy de Lemptégy KM23

Le départ est donné depuis la magnifique bourgade de Volvic, comme vous le voyez ci-dessous, il y'a environ 10km de « montée », même si ce n'est jamais très raide, pour atteindre le Puy de la Nugère.

Immédiatement, Clément Desille se place en tête de course et imprime un tempo plutôt coquin, comme vous pouvez le voir sur la Figure 3 : Départ trop rapide

C'est, déjà, la première erreur. Pensant connaître Alexandre Beraud et Clément Desille, de très solides coureurs sur ce genre de parcours MAIS toujours modéré dans l'effort, je me suis calé derrière eux en me laissant tracter.

Ce fut une mauvaise idée puisque Clément, visiblement très excité par ce début de saison, imprime un rythme trop soutenu.

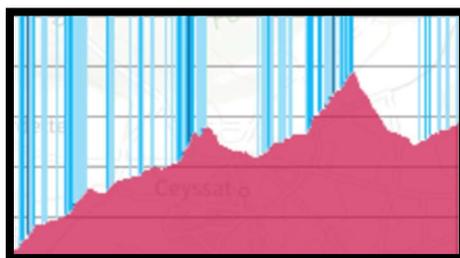


Figure 2 : Profil du km 0 au km 23

Dans cette première partie, Alexandre Beraud ne donne aucun relais. Pour rigoler je fais une minute à PMA au sommet du Puy de la Nugère afin de voir, les membres du top 10 qui nous suivent, exploser. C'est mesquin mais il faut bien rigoler !

KM	Allure	Alt.
1	5:12/km	88 m
2	4:41/km	35 m
3	5:28/km	74 m
4	4:57/km	26 m
5	5:08/km	56 m
6	4:37/km	30 m
7	4:44/km	17 m
8	6:13/km	89 m
9	6:48/km	48 m

Figure 3 : Départ trop rapide

Vexé, Clément reprend rapidement le leadership pour descendre du Puy de la Nugère et aborder le Puy de Louchadière.

Et c'est là que la seconde erreur est commise.

Non seulement Clément imprime, depuis le départ, un rythme trop soutenu d'environ 1 km/h mais il grimpe ce Puy de Louchadière comme un damné !

C'est bien simple, nous sommes montés plus vite que les coureurs du 48km. Hormis Fabien Feutrier, le vainqueur, qui réalise le même temps que nous. Voir ci-dessous le classement Strava.

Dans cette montée je comprends enfin que le rythme est trop élevé, comme quoi, je ne suis pas complètement débile.

Malheureusement je suis tirailé entre deux points de vue :

- Suivre ce rythme un poil trop rapide en bénéficiant d'un effort mental peu impactant puisque je suis bêtement les deux coureurs devant moi.
- Lâcher du groupe et me retrouver seul (le 4^{ème} agitait déjà le drapeau, loin derrière), certes à mon rythme, mais devant relancer, me « pacer » en réfléchissant.

Puisque c'est une course « test » avant l'objectif, j'ai choisi de bêtement suivre le groupe « pour voir ». Evidemment, la fatigue de trois jours de déplacement Altra et d'une nuit blanche auraient dû me faire tendre vers l'option n°2.

Mais encore une fois, on est ici pour tirer des conclusions et se forger une opinion inébranlable en vue de l'objectif, dans six semaines, au 100 Miles of Istria.

RETOUR SUR LE TRAIL DE VULCAIN

Classement	Nom	Date	Allure	HR	Vit. ascens.	Temps
	Sebastien Fournet Fayard	4 mars 2023	6:24 /km	177 bpm	1 030,8	13:33
2	Maxime Helluin	2 mars 2023	6:32 /km	140 bpm	1 011,0	13:49
3	Jérôme Large	6 août 2021	6:46 /km	-	975,6	14:19
4	Alexandre BERAUD	5 mars 2023	6:53 /km	157 bpm	958,9	14:34
5	Fabien Feutrier	5 mars 2023	6:54 /km	167 bpm	957,8	14:35
6	Ugo Ferrari	5 mars 2023	6:54 /km	155 bpm	956,7	14:36
6	Clément Désille	5 mars 2023	6:54 /km	162 bpm	956,7	14:36
8	Maxime L'HOPITAL	8 mai 2021	6:55 /km	-	955,6	14:37
9	Antoine Clement	5 mars 2023	6:58 /km	165 bpm	948,1	14:44
10	Joris Kiredjian	5 mars 2023	6:59 /km	160 bpm	944,8	14:47

Figure 4 : Preuve supplémentaire d'un départ trop rapide.

Chouette cliché de Photosports ci-dessous où je m'accroche à Clément Desille (*Team Brooks en bleu*) et Alexandre Beraud (*Team Merell Provence Endurance, veste rouge*) lors des longues parties plates, après avoir redescendu le Puy de Louchadière pour nous amener au ravitaillement de Lemptégy au km 23.



Figure 5 : Après le Puy de Louchadière

Photosports est décidément partout et ils immortalisent notre, mon, passage dans le cratère, à proximité du Puy de Lemptégy et de « Vulcania ».

Nous arrivons au ravitaillement en 1h55' au lieu des 2h10 que je m'étais fixé pour terminé en 6h55 à une allure « stable ».

Même si j'ai conscience d'avoir réalisé un départ trop rapide, je ne m'attends pas à ce moment à craquer autant que je vais craquer.

Je me dit plutôt qu'avec ces 15' d'avance, je pourrais laisser quelques minutes à droite et à gauche pour tenir mon timing tout le reste de l'épreuve.



Figure 6 : Arrivée au ravitaillement de Lemptégy

Sur ce ravitaillement nous arrivons donc tous les 3 après avoir parcouru des kilomètres sans aucune difficulté technique. C'est vraiment idéal pour ceux qui aiment courir et pour préparer le 100 Miles of Istria qui, selon les dires de Casquette Verte, est très peu technique. Vu que c'est une chipolata dans les pierriers, je le crois volontiers.

2	[47] BERAUD Alexandre	01:54:58
3	[207] DESILLE Clement	01:55:00
4	[257] FERRARI Ugo	01:55:02
5	[447] MENAGER Nicolas (abd)	01:55:50
6	[156] COQUARD Remi	02:00:32
7	[234] DUMON Bosco	02:00:33
8	[590] SEMEN Xavier	02:00:33

Figure 7 : Classement à l'issu du 1er point de passage

A noter sur ce classement l'entêtement de Nicolas Ménager qui s'est forcé à recoller à notre groupe, arrivant 50'' derrière nous alors que d'un nous sommes partis trop vite et de deux, il n'a pas du tout notre niveau (712 d'Index, jamais réalisé de courses longues, 7h20 au Vulcain 2019 mais il y'avait 72km et non 80). Des fois, je ne comprendrais jamais le pacing de certains. A plus de dix minutes dans le Puy de Dôme, il abandonnera au second passage de Lemptégy. Excuse étonnante à lire sur son compte rendu, il était malade. Mais qu'avait-il donc réalisé à l'entraînement pour prétendre courir, sur une course qu'il ne maîtrise pas, avec des gens qui maîtrise ce format et qui possède un index de performance supérieur de 100 points ?

1.2 Puy de Lemptégy KM23 => Col de Ceysat KM38

Ravitaillement éclair, je repars avec quelques secondes d'avance sur mes deux compagnons. Et encore, j'ai pas forcé, comparé à Istria où nous serons dans la légende Blanchardienne.

Cela m'autorise une pause pipi. Il y'en aura 5 autres, d'un jet blanc, translucide, étonnant.

Contrairement à la première section qui offrait tout de même 1050D+ pour 23km ici nous allons quasiment rester à plat...

Je reste sagement derrière Alex et Clément, détendu après avoir vu l'explosion de Nicolas, nous discutons pour faire passer le temps jusqu'à l'arrivée au Col de Ceysat, au pied du fameux Puy de Dôme.

Je bois ce que je dois boire, je mange ce que je dois manger, cette partie est monotone, ennuyante mais cela fait du bien parfois de s'ennuyer.

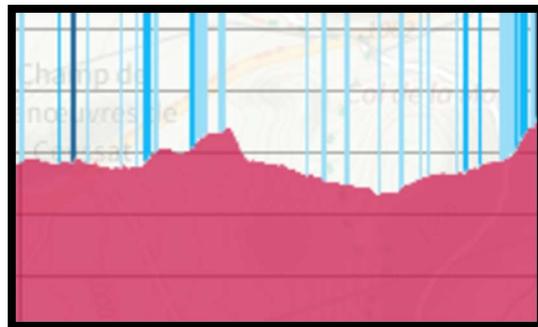


Figure 8 : Profil du km 23 au km 38

Ne mentons pas à nos lecteurs, il est vrai que je sens les premières raideurs en haut des ischios jambiers, à l'insertion avec les fessiers, et sur les côtés des fessiers.

Mon bassin se contracte, se bloque progressivement. J'identifie très facilement ces douleurs, c'est de la fatigue générale.

On arrive à la fin du repas et il faut payer l'addition du shooting photos, de la nuit blanche et d'une repos « relatif » puisque nous ne sommes pas sur une course objectif.

Je me reconforte en me disant que je vais profiter de la partie montagne, avant de subir sur le plat du retour.

Ci-dessous le classement... Au sommet du Puy de Dôme ! Et non pas au ravitaillement, à son pied, au col de Ceysat.

Clt	Nom - Prénom	Temps de course
1	[47] BERAUD Alexandre	03:33:51
2	[257] FERRARI Ugo	03:33:55 +00'04"
3	[207] DESILLE Clement	03:34:00 +00'09"
4	[590] SEMEN Xavier	03:44:48 +10'57"
5	[234] DUMON Bosco	03:48:25 +14'34"
6	[156] COQUARD Remi	03:50:00 +16'09"
7	[601] SURET Jason	03:52:18 +18'27"
8	[487] OLLIVE Clement	03:53:25 +19'34"
9	[186] DE ROSANBO Thomas	03:54:24 +20'33"

Figure 9 : Classement à l'issu du 2nd point de passage, au sommet du Puy de Dôme

Après avoir planté une mine au début de la montée, au bout de 5' je me rends compte que je n'arrive plus à courir.

Certes les pourcentages sont élevés, et personne ne court, mais lors d'entraînements très longs, ici en Auvergne, je m'étais exercé à cela.

Je suis déçu, j'ai donc la confirmation qu'en plus d'avoir été gourmand au départ, mon corps partait avec un handicap.

Je ne ferais donc pas d'écarts dans cette montée, ni dans la descente qui suit, à ce moment-là, je sais que Clément et Alexandre franchiront la ligne devant moi.

Cet aller-retour est amusant puisqu'il permet de voir les concurrents qui nous suivent jusqu'à 30' derrière nous ! Je croiserais d'ailleurs notre Patreote Julien Farre juste avant de bifurquer.

L'information est donnée, le 4^{ème} est à 10' derrière, il ne faudra donc pas s'écrouler sur le retour !

1.3 Col de Ceysat KM38 => Py de Lempéty KM54

Vous avez sous les yeux le profil de cette partie n°3, vicieuse puisque nous avalons la seule montagne de la journée d'une traite puis nous revenons au ravitaillement de Lempéty par de longues pistes forestières plates et en sous-bois, propice au calme et à la réflexion.

Du calme et de la réflexion il y'en aura peu !

C'est le tournant de la course même si hormis ma petite personne, personne ne peut s'en rendre compte.

Sitôt le Puy de Dôme descendu, sur la première portion plate, Clément Desille reprend son rythme habituel et immédiatement je prends de l'écart (*certes pour le masquer auprès des deux guguss, je prétends une pause pipi, ce qui est vrai de toute manière*).

Je ne reviendrais jamais. Ces bois offrant peu de visibilité, je ne pourrais faire le pointage qu'au ravitaillement du km 54.



Figure 10 : Profil du km 38 au km 54

Ci-dessous une photographie de l'excellent et local Pascal Rudel qui immortalise, sans le savoir, mon chemin de croix.

Quel magnifique Timing. Au moment où j'explose, où je baisse de rythme afin de rallier l'arrivée « correctement », notre Seigneur Jésus Christ me regarde et son émissaire capture l'instant présent.

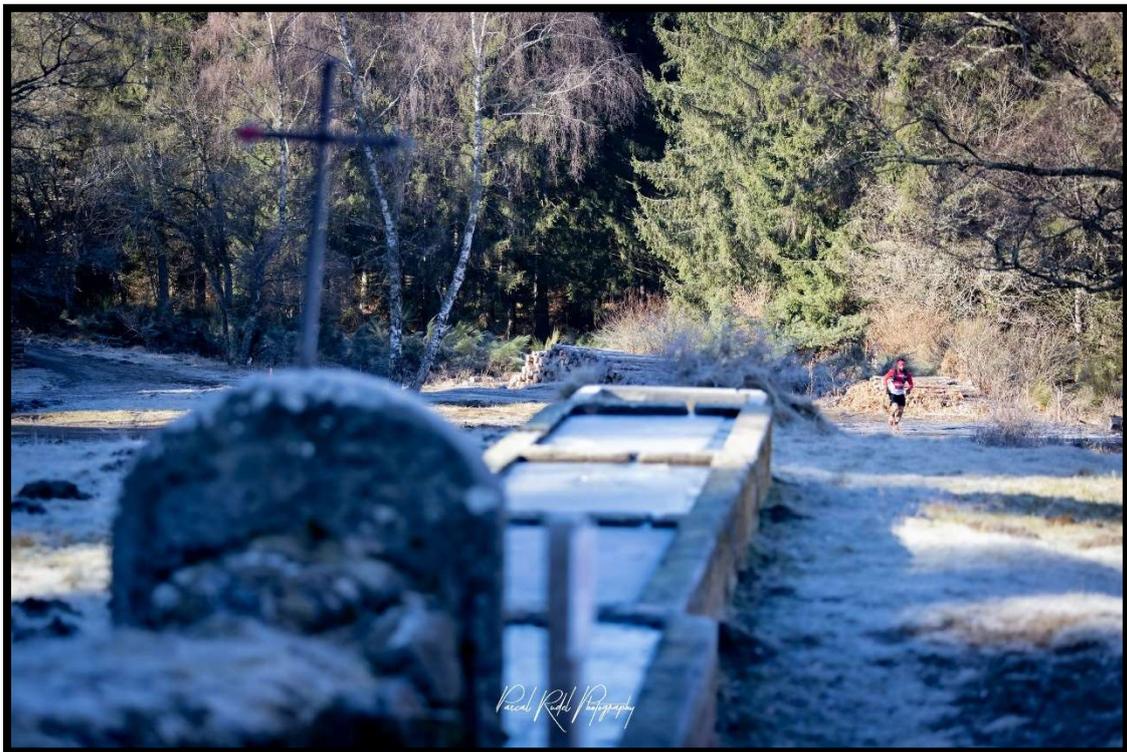


Figure 11 : Km48-50, le moment fatidique où je craque.

J'ai vraiment conscience d'être à l'arrêt par rapport à la première moitié de course et quand j'imagine une trentaine de kilomètres restants, j'ai du mal à visualiser une fin heureuse... J'identifie ce moment et use de la préparation mentale pour me remobiliser en me répétant « du mieux possible, avance du mieux possible, conserve les secondes, tout compte, on ne se dissipe pas, on accepte de dévier mais on maîtrise.. »

3	[47] BERAUD Alexandre	04:33:02 +01h25'20"
4	[207] DESILLE Clement	04:33:03 +01h25'21"
5	[257] FERRARI Ugo	04:35:17 +01h27'35"
6	[590] SEMEN Xavier	04:48:40 +01h40'58"
7	[234] DUMON Bosco	04:54:24 +01h46'42"
8	[156] COQUARD Remi	04:57:49 +01h50'07"
9	[487] OLLIVE Clement	04:58:34 +01h50'52"

Figure 12 : Classement au ravitaillement du Puy de Lemptégy, km 54

Arrivé au ravitaillement, je suis surpris de n'avoir que 2' de retard sur les deux hommes de tête, d'autant que je vais gommer 30'' en me ravitaillant vite.

La stratégie est changée par rapport au plan initiale. J'embarque moins de purée mais je me ravitaillerai AUSSI à la Gare de Volvic. Plus prudent.

A noter que malgré ma relative nullité sur cette section. Du moins ma baisse de rythme, j'enregistre encore 3' d'avance sur le 4^{ème} Xavier Semen qui, sans être un Zélyth, n'est pas non plus un touriste, il avait déjà terminé 10' derrière moi à l'Endurance Trail des Templiers 2021 que j'avais mal géré. Enfin j'étais trop fatigué.

Ecart similaire (1' de différence) entre Xavier et Bosco...

1.4 Puy de Lemptégy KM54 => Gare de Volvic KM68

En repartant de ce ravitaillement, mon ravitailleur, le public et les suiveurs sur le net voient que j'ai cédé du terrain mais pensent que cet écart de 2' n'est pas forcément rédhibitoire et peut-être que j'en garde pour le final.

C'est pas idiot.

Mais non. Je sais pertinemment que cela va continuer à moins que devant il y ait une explosion similaire à la mienne ou une hypoglycémie.

Mais ces deux coureurs sont très habitués aux longues distances et il n'y a aucune autre raison pour qu'ils baissent significativement de rythme.

Je continue d'avancer du mieux possible néanmoins, les montées deviennent indigestes. C'est embêtant car nous allons enchaîner le Puy des Gouttes (très gras, j'ai du mal à me hisser au sommet), le Puy Chopine et le Puy de Jume.

Cette section est moins plate que la précédente, malheureusement je ne peux pas en tirer profit. Les premiers regrets arrivent !

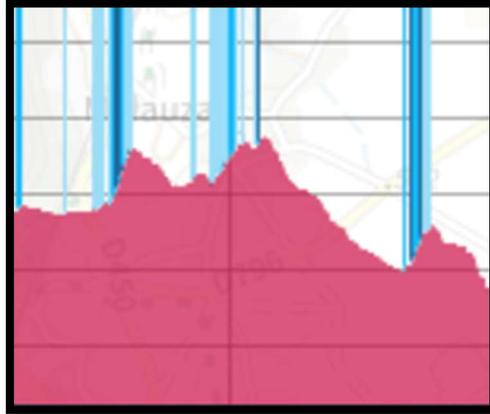


Figure 13 : Profil du km 54 au km 68

Typiquement, sur ce profil, un coureur frais aura pu, sans peine, reprendre du temps en trottinant toutes les montées comparées à ma marche lente et surtout, envoyer du bois dans la longue descente roulante.

Ci-dessous une image cocasse où je crois un Savoisien, sur le 48km, heureux de faire une photo avec son Duc aahahaha

C'est amusant car ces deux coureurs m'accompagneront jusqu'à l'arrivée ! Même si nous nous serons doublés, redoublés et re-re doublés plusieurs fois, toujours en s'encourageant.



Figure 14 : Avec mon escorte du parcours du 48km au Puy de Jume

Arrivée au ravitaillement du km 68, à la Gare de Volvic, cette fois-ci plus de place au doute, tout le monde a compris qu'Ugo Ferrari terminera 3^{ème} et qu'un sub 7h n'est plus envisageable.

Je passe en 6h03 au lieu de 5h50-5h55. C'est vraiment sur cette section que le mal a été fait. Le problème c'est qu'il reste encore 12km !
Malgré tout, Xavier Semen a encore reculé de 5-6' ! C'est très étonnant. Et fort logiquement, Bosco lui est presque revenu dessus.

Clt	Nom - Prénom	Temps de course
1	[47] BERAUD Alexandre	05:52:53
2	[207] DESILLE Clement	05:55:00 +02'07"
3	[257] FERRARI Ugo	06:03:47 +10'54"
4	[590] SEMEN Xavier	06:24:51 +31'58"
5	[234] DUMON Bosco	06:26:36 +33'43"
6	[465] MOREAU Pascal	06:31:10 +38'17"
7	[395] LEJEUNE Arnaud	06:31:57 +39'04"
8	[487] OLLIVE Clement	06:33:05 +40'12"
9	[186] DE ROSANBO Thomas	06:34:06 +41'13"

Figure 15 : Classement à l'issu du ravitaillement "Gare de Volvic"

1.5 Gare de Volvic KM68 => Arrivée KM80

Le profil est assez limpide, on descend un long moment, encore une fois, mon bassin bloqué, je n'enverrais pas du rêve dans cette descente, impossible d'avoir une foulée ample.

Puis l'on se tape deux murs de presque 100D+ coup sur coup. Je les trottine. Motivé par l'idée de ne pas trop dévier vers les 7h30 et inquiet d'un retour de l'arrière !

Encore une fois, et j'y reviendrais en conclusion, ce final mérite mieux !

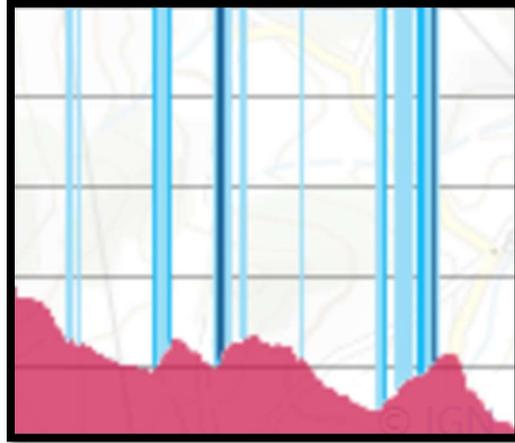


Figure 16 : Profil du km 68 au km 80

S'en suit, après une magnifique descente dans un single idyllique eu je connaissais, la longue remontée au Château de Tournoël, peu raide je la courrais quasiment en intégralité aussi même si le pas est peu ample, ni tonique.

Enfin, la dernière descente, un peu raide, me permet de dérouler jusqu'à l'arrivée puisque je n'ai pas de courbatures particulières dans les muscles, je peux avaler le D- pentu sans trop de problèmes.



Figure 17 : Devant le Château de Tournoël avant de redescendre sur l'arrivée.

2 Conclusion – Perspectives

2.1 Comment faire mieux ?

Je rappelle que ce n'était pas un objectif mais puisqu'on est ici pour réfléchir allons-y !

- Des points de chronos à placer dans les deux premières heures pour mieux « pacer » et arriver au premier ravitaillement en 2h-2h05 au lieu d'1h55.
- De bonnes nuits de sommeil avant la course ! *Cf mon podcast n°251.*
- Supprimer toutes les sollicitations, tous les déplacements, 7 jours avant l'épreuve. Uniquement du travail « de bureau ».

2.2 Pourquoi revenir ?

- La course se déroule à 3h de route de chez moi, les terrains sont intéressants pour préparer un objectif « roulant » et valider un hiver de « Running » plutôt que de Trail.
- Un parcours désormais connu avec une vraie possibilité de faire mieux ce qui est toujours encourageant.
- Un lieu de rassemblement intéressant pour la « **Duc Army** »
- Une date qui convient bien à mon calendrier professionnel.

2.3 Pourquoi je ne reviendrai pas OBLIGATOIREMENT tout de suite

- Tentation de visiter le Ceven'Trail.
- Tentation de retourner aux Canaries.
- Peur de subir une météo apocalyptique avec 80km de neige.
- Choix du 1^{er} objectif principal de début 2024.



Figure 18 : Débrief à l'arrivée avec mon collègue Franck Marret.

3 Classement & Index UTMB

	Nom	Prénom	Temps	Index Jour J	Index Moyen
1	Beraud	Alexandre	6h54'05''		793
2	Clément	Desille	6h58'33''		814
3	Ferrari	Ugo	7h17'01''		801
4	Dumon	Bosco	7h31'51''		685
5	Semen	Xavier	7h34'00''		775
6	Lejeune	Arnaud	7h40'53''		817
7	Moreau	Pascal	7h42'41''		766
8	Ollive	Clément	7h43'15''		605
9	De Rosanbo	Thomas	7h48'55''		628
10	Coquard	Rémi	7h52'50''		696



Figure 19 : En attendant les podiums avec Jean-le-Performeur et Aurélien Musy