

## Table des matières

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1   | Les doutes d'avant course .....                                | 1 |
| 1.1 | Soucis articulaires/raideurs .....                             | 1 |
| 1.2 | Manque de forme .....  | 2 |
| 1.3 | Blessure .....   | 2 |
| 2   | Les quarante premiers kilomètres .....                         | 2 |
| 2.1 | Départ prudent .....   | 2 |
| 2.2 | Première descente .....  | 2 |
| 2.3 | Le circuit autour de Prades .....                              | 2 |
| 2.4 | Le retour à Prades, ravitaillement n°2, au km 38 .....         | 3 |
| 3   | Du km 40 à 55 .....  | 3 |
| 3.1 | Conformément à la stratégie initiale, j'hausse le rythme ..... | 3 |
| 3.2 | Mais ça ne fonctionne pas .....                                | 3 |
| 3.3 | Mais alors pas du tout .....                                   | 3 |
| 4   | Du km 55 à 70 .....  | 4 |
| 4.1 | Sombrier .....   | 4 |
| 4.2 | Toucher le fond .....  | 4 |
| 4.3 | Faire renaître l'espoir .....                                  | 4 |
| 5   | Du km 70 à 95 .....  | 4 |
| 6   | Du km 95 au Finish .....                                       | 5 |
| 7   | Bilan, conclusions et perspectives .....                       | 5 |
| 7.1 | Point principal qui a forcé mon échec .....                    | 5 |
| 7.2 | Point secondaire pour gagner du temps .....                    | 6 |
| 7.3 | Point tertiaire en cas de retour .....                         | 6 |
| 7.4 | Ce qui a fonctionné .....                                      | 6 |

## 1 Les doutes d'avant course

### 1.1 Soucis articulaires/raideurs

Depuis le 2<sup>ème</sup> « Dernier Survivant », le 7 mai à Martigny, dans le Valais, en Suisse, j'ai des ischiojambiers très raides. Ce n'est pas faute de les avoir massés, étirés.

La course a laissé des traces et je le sens tous les jours à l'entraînement notamment :

- Jeudi sur la dernière séance test, où j'avais mal à peu près partout même si je me sentais en « bonne » forme, du moins, dans une forme correcte :  
<https://www.strava.com/activities/7243260584>

- Samedi, sur une séance à plat où j'avais du mal à déplier les jambes, tellement les ischios me tiraient, chose assez rare : <https://www.strava.com/activities/7253583669>

## 1.2 Manque de forme

Deux indicateurs m'ont permis d'identifier ce manque de forme, le capteur de puissance, sur les pédales ASSIOMA, que je viens de me procurer :

- Premièrement, je ne suis pas arrivé à tenir un gros seuil ... Là où je pouvais passer 45' autour des 80% PMA, je n'y arrive plus que sur 15', autant dire le jour et la nuit ! <https://www.strava.com/activities/7231769578>
- Deuxièmement, j'ai voulu faire un test PMA pour étalonner mes pédales dans un col que je connaissais ... et j'ai bien évidemment été à la rue par rapport à d'habitude ! Que ce soit en terme de vitesse dans ce col connu, mais aussi en terme de puissance : 315W à PMA ... Euh non, ça c'est mon seuil haut normalement ! :o <https://www.strava.com/activities/7268836977>

## 1.3 Blessure

La cheville, dont j'ai étiré un ligament qui laisse quelques douleurs résiduelles et surtout une appréhension terrible en descente ! Je savais qu'à tout moment elle pouvait tourner, il allait falloir une concentration de tous les instants pour éviter le carton rouge !

# 2 Les quarante premiers kilomètres

## 2.1 Départ prudent

Voilà la satisfaction, d'un, je pars doucement, de deux... Tout le monde à fait pareil ! Donc aucune inquiétude, personne à « chasser », roule ma poule !

## 2.2 Première descente

Catastrophique ! Je savais que la cheville me hantait et donc que j'allais descendre doucement mais alors là c'est flagrant ! Par rapport à mon groupe de 7-8, je me LA-RGUER. Cela me met le doute pour la suite. Spoiler : finalement ça ne me gênera pas plus que ça.

## 2.3 Le circuit autour de Prades

Impressionnante, et gourmande, montée de Samir Tazi qui bascule au sommet avec plus de 2' d'avance sur nous, pourtant j'ai trouvé le rythme assez élevé voir même trop élevé dans mon groupe ! Enfin mon groupe... c'est vrai que c'est Aubin et moi qui avons emmené Sylvain Rota, l'italien (qui finira 5<sup>ème</sup>, René Rovera et une autre personne non identifié.

A noter le comportement suicidaire, ou stupide, d'Alexandre Raynaud qui, lors de la montée, à planter une véritable ATTAQUE à notre groupe pour rejoindre Samir... Franchement, ça m'a scotché. Il franchira la ligne plus d'une heure après moi, qui n'ai pourtant pas signé un bo chrono...

C'était son premier trail long, il va s'en souvenir.

## 2.4 Le retour à Prades, ravitaillement n°2, au km 38

Bien que « facile », je réalise une bonne descente, à ce moment-là je ne me doute de rien, enfin pas du déroulé navrant de la suite. D'autant qu'Aubin me dit avoir mal au ventre donc je ne vois pas trop quel adversaire va me casser les pieds aujourd'hui, hormis les 2 kikis devant, sans doute en train de se tirer une balle dans le pied, je suis peinarde, serein.

## 3 Du km 40 à 55

### 3.1 Conformément à la stratégie initiale, j'hausse le rythme

Envisagé en 3 temps avec le coach, je devais partir doucement, puis insister un peu au milieu avant de, sur la fin, lâcher les chevaux !

Passé donc le km38 et le second ravitaillement à Prades, je prends un rythme correct sur 3 ou 4 kilomètres de plat et arriver dans la longue montée suivante (400D+), j'hausse significativement le rythme lâchant Aubin, l'italien et Sylvain de manière franche.

Je cours l'intégralité de la montée. A ce moment-là, je me pense tout à fait capable de revenir sur les deux fous devant et de m'imposer. Cela ne durera pas.

Car finalement, au sommet, Aubin et l'italien seront revenus.

### 3.2 Mais ça ne fonctionne pas

Je ne serais donc pas monté si vite que ça puisqu'en prenant une pause en bas puis en alternant une marche/course, Aubin revient sur moi. Evidemment ça me trouble car je me dis que je ne suis pas vraiment impressionnant !

L'italien étant encore là ne m'inquiète pas trop car il ne cesse de répéter des phrases en contre sens avec ses actions : « *Houlala je suis parti trop vite* » et il s'accroche à nous tant bien que mal.

Encore un qui aime remuer le couteau dans la plaie.

Je décide donc de suivre Aubin en attendant que ça aille mieux car même s'il se plaint de son ventre, il va suffisamment vite comme ça !

### 3.3 Mais alors pas du tout

Et finalement, à l'approche du ravitaillement de Monistrol sur Allier, lieu de départ du 72km, Aubin me lâche, d'abord sur un sommet, puis accentue son avance dans la descente. Et oui, je n'arrive déjà plus à allonger la foulée ! Ce sont des sensations que l'on ressent au bout de 100km et encore !

Là c'est la première défaillance psychologique de ma part.

Même si je fais un ravitaillement rapide et repars avec lui, je me dis qu'il y'a peu de chances que la situation s'améliore puisque ces douleurs sont des marqueurs d'une fatigue profonde. Antérieure au départ.

## 4 Du km 55 à 70

### 4.1 Sombrier

Après Monistrol, rapidement Aubin s'envole à nouveau, puisque nous apprenons que Samir n'est que 2' devant nous et que l'autre zigue n'est pas passé au ravitaillement. Mais où est passé notre kamikaze ???

Je décide donc de manger mon pain noir, 3<sup>ème</sup> en me disant qu'il me suffit d'assurer cette place, pour rentrer à la maison avec la qualification UTMB 2023 et en dépit d'une forme médiocre, tout le monde sera content.

Je ne vois pas qui peut rentrer, Sylvain Rota a sauté depuis le km 40, l'italien est cramé, peut-être René Rovera s'il est auteur d'un finish extraordinaire, bref, je ralentis fortement, pour ne pas trop m'entamer.

### 4.2 Toucher le fond

C'est une montée absolument pitoyable que j'effectue jusqu'à Saint Jean Lachalm, on m'annonce les deux premiers à plus de dix minutes, ce qui fait une sacrée « branlée » depuis le dernier point de ravitaillement !

D'autant plus que dans cette longue montée de 5-600D+ c'est sûr et certain, il faut les bâtons ! Et dans celles d'avant, sans offrir d'avantages, ils auraient permis de s'économiser.

Je connais très bien ma vitesse ascensionnelle et ici, je suis vraiment dans l'allure d'une randonnée tout à fait paisible ce qui, en course, est pathétique. Cela doit être mon pire moment d'autant que j'ai l'impression de voir quelqu'un deux minutes derrière...

### 4.3 Faire renaître l'espoir

C'est en arrivant au ravitaillement de Saint Jean Lachalm que mes parents peuvent éclaircir mon esprit embué : malgré ma section lamentable, je ne suis « qu'à » 11' d'Aubin et Samir qui évolue ensemble et ils sont loin de respirer une santé de fer.

Tiens donc ?

Je repars donc du ravitaillement avec mes grosses Olympus, prêt à talonner comme un immonde salopard et je me sers des séances de prépa mentale pour me remobiliser et tenter le tout pour le tout !

## 5 Du km 70 à 95

J'aborde donc la section avec rage et envie, je descends de manière euphorique, aux doux sons des punchline du Seigneur des Anneaux mises sur le MP3 et à un point de contrôle où des ambulanciers attendent, on m'annonce 7' ! Incroyable j'en ai déjà repris 4 et la descente est longue sur le Pont d'Alleyras, je pense que je vais rentrer facilement sur la tête de course.

S'en suit une désagréable perte... Ou plutôt « doute » **cf audio**. Ici, malgré mes douleurs, la course aurait pu changer grâce au mental et finalement tout s'est empiré.

Passé ces dix minutes de panique, Sylvain Rota m'ayant rattrapé, nous allons nous entraider pour rejoindre le lac du Bouchet, au km93, lui étant très impressionnant sur les faux plat montant et les plats, moi le tirant sur les descentes et les montées raides. Nous allons probablement finir ensemble. Sylvain se fichant éperdument de l'UTMB, il me laissera franchir la ligne une fraction de seconde avant lui si je promets de le « ramener en vie » lui qui effectue sa plus longue distance et qui se croit à l'arrêt alors que pas du tout !

## 6 Du km 95 au Finish

C'est la 2<sup>ème</sup> et dernière boulette, celle qui m'éjectera définitivement du podium. Je repars motivé du ravitaillement, avant Sylvain qui souhaite s'arrêter 3-4' pour savourer un coca et se vider la tête avant les 30 derniers kilomètres.

Et voilà que je me perds 1 kilomètre après le ravitaillement ... 500m dans un sens, plus de balise, je regarde la montre ... ET MERDE ! Allez c'est parti 500m dans l'autre sens.

Evidemment, au km95, le kilomètre on le court en 5-6' pas moins.

Entre temps Sylvain est donc repassé devant ... persuadé que je suis juste devant lui et il va donc s'employer à me revenir dessus, souhaitant finir avec moi (*nous sommes amis et nous entraînons ensemble en Savoie libre*).

Apprenant que Sylvain est repassé devant, j'enrage d'autant que je me doute que lui n'en sait rien et donc...le serpent se mord la queue !

Malgré ma déception de m'être perdue une deuxième fois, de souffrir le martyr depuis le km 50, j'essaye tant bien que mal de lui revenir dessus mais je n'y arrive pas, on évolue aux mêmes vitesses.

Au dernier ravitaillement de Saint Christophe sur Dolaison, j'ai 2-3' de retard sur l'animal. Lui est reparti du ravitaillement en se sachant 3<sup>ème</sup> mais sans savoir si j'étais loin derrière et surtout où j'étais passé !

Il a donc continué sur son rythme jusqu'à la ligne d'arrivée, ayant peur de la remontée d'un René Rovera ou autres (*il stressait tout le long malgré que je lui ai indiqué notre énorme avance...*).

Pour moi c'est la capitulation, je ne sais pas si c'est le cerveau, après ces nouvelles péripéties ou si c'est le corps qui a indiqué à l'autre de lâcher, après avoir souffert depuis plus de huit heures maintenant, mais mon rythme, déjà lent, s'est considérablement amoindri.

Je trotte difficilement à 11km/h sur le plat, je marche la moindre pente, je descends comme un handicapé, le bassin totalement coincé.

## 7 Bilan, conclusions et perspectives

### 7.1 Point principal qui a forcé mon échec

Clairement il ne fallait pas participer (*et se ruiner la gueule*) aux deux « **Dernier survivant** ». Cet effort, poussé à son paroxysme comme je l'ai fait, laisse de vraies traces, aux moins aussi dures et profondes que la TransGrancanaria.

Ma saison 2022, pour mieux comprendre, ressemble à celle d'un mec qui ferait : TransGrancanaria – 100 Miles of Istria (la version 100km pas 160) et le MIUT.

Forcément, tu arrives mi-juin, comment veux-tu performer ? C'est tout bonnement impossible. On voit donc bien qu'il faut planifier sa saison avec 3 ou 4 gros objectifs afin de respecter la phase suivante :

**« 2 mois de préparation – 1 mois d'objectif (affûtage + course + récup) »**

Cette simple équation est à appliquer sans faire la fine bouche. C'est comme ça que ça fonctionne, toute déviance est punie par des contre-performances.

Est-ce que François D'Haene réalise ce type d'enchaînements ? Non. Sauf en 2014 mais il n'a pas couru en 2015, comme par hasard.

Que s'est-il passé lorsqu'Aurélien Dunand-Pallaz a enchaîné UTMB + Ultra Pirineu ? Deux fractures de fatigue dans l'hiver.

Qu'à fait Mathieu Blanchard au Marathon des Sables et à l'Ultra Trail de Cap Town ? Un safari photo et une randonnée gourmande (*eu égard de sa performance à l'UTMB*).

Voilà donc des exemples qui confirment l'équation à retenir, à se tatouer sur le torse :

**« 2 mois de préparation – 1 mois d'objectif (affûtage + course + récup) »**

## 7.2 Point secondaire pour gagner du temps

Prendre les bâtons ! Et oui, il y'a clairement des « sections à bâtons », je pense que c'était dur à anticiper mais une fois avoir repéré le parcours, en revenant, on sait exactement où sortir les bâtons et où les ranger.

Même si on ne les utilise pas beaucoup, sur chaque section où on les utilise, il y'a quelques minutes à gratter ce qui finalement est énorme !

Et vu que les chemins sont sans arrêt « pollués » par des sentes fuyantes, de l'herbe haute, des ornières ect, il n'y a pas vraiment de sections où l'on court à 17-18 ce qui gêneraient avec les bâtons.

## 7.3 Point tertiaire en cas de retour

Conserver les temps de passage jusqu'à Monistrol d'Allier, km50-51, ce qui assure un départ prudent, puis prendre les temps de passage du frangin jusqu'au lac du Bouchet ce qui permettra une accélération « douce » et enfin, avec normalement un restant d'énergie conséquent, visser comme un sourd à 14km/h sur les parties planes jusqu'à l'arrivée (*Aubin les a courus à un peu plus de 12km/h ce qui permet de gagner environ 45'' au km, sachant qu'il y'en a 20 ...*).

## 7.4 Ce qui a fonctionné

Le ravitaillement, le changement de chaussures, on voit maintenant que ces à-côtés sont réglés aux millimètres et qu'ils fonctionnent. Il n'y a plus qu'à dresser des calendriers de saisons respectables et continuer à se forcer à partir doucement puis ça tapera des 850 – 870 de cotation sur chaque ultra, Inch'Allah !