

## Les points négatifs

### => Mes pieds bousillés

Souffrance dans la descente après Périoule (km95) et première « prise en charge » à Super Collet (km100)

Il aurait sans doute fallu déjà « noker » au Pleynet et aux Gleysins.

Également en amont : passer son temps, durant 2 mois, à marcher/randonner/trotter dans du cailloux.

C'est pas une ou deux sorties, c'est vraiment une philosophie à adopter 2 mois avant.

### => Quelques ratés de ravitos sur la 1ère partie

Premièrement, le plan de bataille prévoyait quelques gorgées de Saint Yorre à chaque ravito.

Je ne l'ai fait ni au refuge de la Praz, ni à Jean Collet, ni au Habert d'Aiguebelle car j'ai eu la flemme de sortir mon gobelet, pourtant habilement placé dans la ceinture à côté du masque.

Oubli grossier de ma part.

Résultat, un sac BLANC de sel vers midi. Heureusement je ne suis pas aller au carton avant le Pleynet mais je pense que c'était DE JUSTESSE.

Deuxièmement, j'ai oublié de prendre mes pastilles d'électrolytes au ravito de l'Arselle. Encore une fois, coûteux, les 10 premières heures BORDERLINE, un point à améliorer.

Troisièmement, j'ai oublié de consommer 2-3 morceaux de bananes au refuge de la Praz, au refuge Jean Collet et au Habert d'aiguebelle.

J'ai immédiatement senti cela car malgré 1 barre/heure (consistante qui plus est!) je sentais que j'avais encore faim.

### => Absence de reconnaissance

Certes je connaissais quelques parties mais connaître le parcours dans son intégralité m'aurait aidé pour 3 raisons.

Premièrement, la « surprise » Brèche fendue » après le Col de la Mine de Fer, je ne savais pas comment c'était et c'était ... horrible. 2Km d'éboulis.

Deuxièmement, la descente sur Le Pleynet que je soupçonnais, à tort, d'être roulante alors que c'était truffé de cailloux ! Cela engendre une baisse de mental.

Dernièrement, le Moretan, qui n'est pas si dur que ça. J'en ai eu peur toute la course et en fait c'est très banal compte tenu de ce que l'on a fait avant. J'ai donc trop angoissé de ce truc en amont.

### => Absence de pratiques des terrains techniques/rocailloux

Sans doute ce qui me nique les pieds. Voir réflexion plus haut.

## Les points positifs

### => Pas de déshydratation

Malgré de fortes températures et ce dès 4h le matin (forte transpiration dans la montée après Vizille), pas de déshydratation. Je me suis même arrêté

pisser très souvent.

Pour cela j'ai rempli mes flasques dans absolument tous les ruisseaux possibles et imaginables.

De 9h à 18h je tournais à 1L d'eau par heure.

### **=> NuPower + Caféine**

Ni de hauts ni de bas ! Une complémentation rondement menée avec la stratégie suivante : 120mg (soit 2mg / kg / pdc) toutes les 4h.

### **=> Plan nutritionnelle**

Ni de hauts ni de bas ! Top (malgré des adaptations après Super Collet)  
A noter que pour la première fois je suis le plan alimentaire pendant très longtemps (quasiment 20h) ensuite j'ai adapter avec la température en prenant des soupes aux ravitaillements en plus de la purée.

Donc moins de barres entre.

### **=> Concentration boisson**

Dosée à 50 %, Alkal'Effort de chez RCE Nutrisport : 1 sachet de 45gr pour 2 flasques de 500mL.

Aucun écœurement, facilité à boire.

J'ai consommé 8 sachets sur la course car j'alternais avec de l'eau plate (forcément en ruisseau) et des pastilles d'électrolytes, goût framboise pour changer.

### **=> Densité du Top 5**

Très belle course, dense avec en vainqueur Cédric Chavet, l'un des plus réguliers Ultra Trailers français loin des « stars » qui bâchent pour un oui ou pour un non. Cédric mène sa barque avec fermeté et il est toujours sur la ligne d'arrivée. Souvent sur les podiums !

A Montreux il se fait sortir du podium par Ludovic Pommeret. Pas ridicule le garçon.

Derrière lui Renaud Rouanet. Un garçon qui a beaucoup de mal sur les courses « classiques » mais alors Echappée Belle, Grand Raid... Là sa force est décuplée. Stéphane Evêque Mourroux, surprenant 3ème pour moi, je le voyais flanché mais sa côte ITRA est haute et il vient du Beaufortain, une terre de solides, de rugueux, peu présents sur les grands événements mais coriaces.

Puis s'en suivent Peter Restorp, Sangé Sherpa, Jérémie Marin que des gars possédant de solides références sur longues distances.

Cette densité nous a donc tous aidé à donner le meilleur de nous même en nous sentant toujours « concerné » par la course.

### **=> Pacer**

Sur le même discours que pour les adversaires, le pacer offre un vrai plus en te relançant sans cesse.

En te permettant de faire attention à ta consommation de boisson et de nourritures « ça fait 1h, t'as mangé ? » ... »t'as finis tes flasques ? On s'arrête remplir, y'a un ruisseau là, je sais pas si on en recroisera de sitôt »

**Conclusion** : Fier d'avoir fini dans un temps honorable.

## **Annexe**

Code NAAK perso : Pour commander sur leur site : « UGO »

20 % de rabais sur la boutique en ligne dans la limite de 1 achat par client

Code NAAK générique : Pour commander sur leur site : « CRICKET10 »  
10 % de rabais MAIS à partir de 40\$ d'achats