

Les points négatifs

=> Petite déficience immunitaire quelques jours avant

Forcément, c'est l'hiver, des conditions météorologiques particulièrement scabreuses, un coup très froid, un coup redoux... Pas de bol, sans doute le dimanche, une semaine avant l'événement, je prend un petit coup de froid sur le dernier effort « seuil » d'avant course.

Ressenti le lundi soir, mal de gorge 3-4 jours, quelques maux de tête.

L'impression d'être groggy au fil de la journée, bref un premier voyant qui s'allume avant la course ! Jamais une bonne news !

C'est les aléas justement de ces sports extérieurs où, finalement, nous nous exposons beaucoup : météo, chutes ... ect

Voilà aussi ce qui explique souvent l'absence de certains coureurs sur les départs, ici Andreas Reiterer et Riccardo. Ces deux grands coureurs ne sont pas venus suite à une chute à ski pour Andreas et des périostes récalcitrant pour Riccardo.

Se préparer pour un Trail long, c'est devoir subir de grosses contraintes pour arriver au niveau d'exigence que l'on s'est fixé. Pour certains, remporter la course, pour d'autres passer les barrières horaires.

Et ce n'est jamais sans risque, même si on a tendance à l'oublier ou le banaliser.

=> Mauvaises nuits quelques jours avant

Sur ce point là je suis déjà un peu plus responsable du problème. Avec la création du site internet, l'avancement de l'eBook et les prises de rendez-vous avec les différents acteurs j'ai utilisé un peu « trop » le PC, le téléphone, l'emploi du temps ect et parfois tard, trop tard, plutôt que de me fixer des plages horaires de travail en journée.

Donc j'ai mal dormi.

Ajoutons à cela quelques prises de tête avec l'organisation du Trail Nivolet Revard et son millions d'incertitudes qui sont pénibles à gérer pour un cerveau comme le mien qui aime bien trier les tâches ainsi que l'organisation du week-end à San Remo avec 4 ou 5 papelards pour passer la frontière, circuler sur le sol italien ... ect Nous obtenons un fabuleux cocktail explosif pour que le cerveau rumine au lieu de dormir !

=> Manque de rythme élevé

L'an passé, j'ai abordé le mois de Mars avec dans les jambes : 2 Cross, 2 Trail Courts, un 5km route et un défi de 4h entre amis.

Forcément, lorsque j'ai passé mes derniers blocs de prépa en vue du MIUT, j'étais dans une condition physique hors norme.

Pour rappel, sur Strava, le 13 Mars 71km et 4500m+ de Trail en 9h puis, le lendemain, un semi-marathon en 1h17.

Ici, c'est la reprise, le moteur était donc encrassé, poussif. Certes il y'eut quelques défi personnel mais rien qui ne remplace la saveur et la violence de l'épinglage de dossard !

Encore une course à se mettre dans les pattes, peut-être à nouveau en Italie mi-Mars ?

Puis un 1^{er} pic de forme mi-Avril en Suisse sur un bel événement ?

=> Pas d'assistance

Déplacement un peu « Rock'n'roll », décision prise tardivement, incertitude de la tenue ou non de l'événement, nous sommes venus seulement entre compétiteurs. Ni famille, ni ami(e)s donc pas de ravitailleurs.

Obligé de remplir les flasques soit même aux ravitos, transporter toute ses barres, ses sachets de « poudre » (Maltodextrine à DE bas).

Cela peut paraître ridicule mais finalement 1' par ci, 1' par là, à l'arrivée,

ça peut se chiffrer e quart d'heure, ce qui, pour la tête de course est énorme. Cela mériterait +10pts ITRA héhé

=> Découverte du parcours

C'est un point que j'aborde souvent, la connaissance du parcours. Venir sur une course une fois, puis deux, puis trois... Pour bien comprendre toutes les spécificités, bien mémoriser les passages, la longueur de certains tronçons, les conditions climatiques, variables ou non, la facilité de se faire ravitailler à tel endroit ou non ect ect

Un Trail long, et encore plus un Ultra, on ne peut pas le réussir du premier coup. Il faut s'approprier la course, il faut se faire les dents dessus !

Ici, j'ai été très surpris par la technicité des chemins. La quasi totalité des descentes était truffés de pierres, beaucoup de sections à plat étaient en fait un zigzag dans le maquis, les montées, bien que très peu raides ne se courraient pas vraiment puisque sans arrêt entraînant de zigzaguer sur des chemins sans doute ouverts pour l'occasion.

Bref, c'était beau, c'était sauvage mais nous étions loin de l'autoroute qu'est l'UTMB ou certains autres Trails Alpains sur de beaux sentiers de randonnée utilisés en long en large et en travers. Ici c'est RUSTIQUE !

C'est toujours plus agréable pour la tête de savoir pertinemment ce qu'il nous attends plutôt que de « découvrir » quelque chose de potentiellement négatif. La « mauvaise » surprise, bien qu'on puisse la contrôler, entraîne toujours des réactions plus ou moins néfastes. C'est psychologique.

Les points positifs

=> Rythme constant

Après un départ rapide pour raccrocher la tête de course (départ toutes les 5 sec...), au bout de 15' je me rends compte que je suis en sursurrégime. Après une légère pause pour abaisser le rythme cardiaque, je me cale à un rythme que je juge « honnête » et, sans jamais pouvoir réellement accélérer, je le mène tout du long.

Trottinant dans chaque bosse même après 5h de Trail, ce qui est assez rare.

Étrange mais heureuse sensation donc.

Preuve que le « fond » est là.

=> « Seulement » 20' de retard sur le 1er

Kévin Vermeulen, ce n'est pas n'importe qui. 3Ème à l'OCC en 2018, record man sur l'intégrale des Causses, l'homme, du haut de ses 870 ITRA affectionne les efforts en 5 et 7h.

Moi qui ne suis pas spécialiste de ses efforts, forgeant mon corps, année après année, pour réussir sur ultra, ce qui ne s'improvise pas malgré les croyances futiles d'une société habituée au « tout, tout de suite », finir à seulement 20' c'est honnête.

Après Nicolas Martin et Seb Spehler, Kévin est sans doute l'un des 5 ou 6 meilleurs français sur ce format là.

De plus, il vit pour la compétition !

=> Encaisser tout simplement un 60km

Non seulement quelques favoris n'étaient pas présents au départ. Preuve que la « prépa » pour arriver dans une forme correcte sur un format de 6h ne s'encaisse pas facilement que cela, mais, en plus, bon nombre d'entre eux n'ont pas tenu le rythme.

Luca Manfredi finit loin, Andrea Macchi également alors que ces coureurs font, parfois, des Top 5 sur des ultra internationaux. Comme le Lavaredo Ultra Trail ou Cap Town.

Donc finir, plus ou moins correctement ce 60km est d'autant plus valorisant

lorsque l'on voit les « déchets » qu'il a engendré.

=> Amélioration des descentes

C'est un des points que je travail, depuis un mois, avec un préparateur mental. Améliorer mon aisance et ma fluidité, proche du néant, en descente. Lever des peurs, des blocages psychologiques, qui n'ont pas lieu d'être, compte tenu de mon expérience.

Évidemment, je ne vais passer de « mauvais » à « très bon » en quelques semaines, peut-être même en une année, mais je progresse et tout est bon à prendre !

Sur ce Trail, sans être inhumaines, les descentes étaient tout de même assez compliquée. Je suis donc très content de ne jamais m'être fait dépasser et même d'avoir le KOM d'une descente.

Les signes sont encourageants, continuons.