

Le Dernier Survivant version Valais – 07.05.2022



Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Tour n°1 – 4km – 315m+ 30'.....	2
3	Tour n°2 – 8 km – 630m+ 1h.....	3
4	Tour n°3 – 12 km – 945m+ 1h30.....	4
5	Tour n°4 – 16 km – 1260m+ 2h.....	5
6	Tour n°5 – 20 km – 1575m+ 2h30.....	5
7	Tour n°6 – 24 km – 1890m+ 3h.....	6
8	Tour n°7 – 28 km – 2205m+ 3h30.....	6
9	Tour n°8 – 32 km – 2520m+ 4h.....	6
10	Tour n°9 – 36 km – 2835m+ 4h30.....	7
11	Tour n°10 – 40 km – 3150m+ 5h.....	7
12	Tour n°11 – 44 km – 3465m+ 5h30.....	8
13	Tour n°12 – 48 km – 3780m+ 6h.....	8
14	Tour n°13 – 52 km – 4095m+ 6h30.....	8
15	Tour n°14 – 46,2 km – 5390m+ 7h.....	9
16	Tour n°15 – 56 km – 4410m+ 7h30.....	9
17	Tour n°16 – 64 km – 5040m+ 8h.....	10
18	Tour n°17 – 68 km – 5355m+ 8h30.....	11
19	Tour n°18 – 72 km – 5670m+ 9h.....	11
20	Tour n°19 – 76 km – 5985m+ 9h30.....	11
21	Tour n°20 – 80 km – 6300m+ 10h.....	12
22	Tour n°21 – 84 km – 6615m+ 10h30.....	12
23	Tour n°22 – 88 km – 6930m+ 11h.....	13
24	Tour n°23 – 92 km – 7245m+ 11h30.....	14
25	Tour n°24 – 96 km – 7560m+ 12h.....	15
	Figure 1 : Les 3 différents scénarii de nutrition durant la course.....	3
	Figure 2 : Arrivée au "bouclage" à la fin du tour. Altra Timp 4 au pied.....	4
	Figure 3 : Ma trombine, avant d'enlever progressivement les manchettes, le bandeau, le buff, au fur et à mesure des premiers tours.....	5
	Figure 4 : 1km de descente s'effectue sur cette affreuse piste forestière. Au tour n°22 je l'effectuerais à une allure de 3'40 au km.....	6
	Figure 5 : Voilà ce qui arrive lorsque la barrière horaire nous rattrape. On accroche son dossard au tableau des morts.....	10
	Figure 6 : Bras dessus, bras dessous, nous aurons fait un bon bout de chemin avec Christophe !.....	12
	Figure 7 : Moi, repartant pour la 22 ^{ème} boucle, voici la souffrance que je tentais de vous décrire.....	13

Figure 8 : Vainqueur mais pas finisher ! Avec l'organisateur, Alexandre Hubert. J'ai mis 30' à me remettre debout	15
Figure 9 : Podium avec Christophe Nonorgue, 20 boucles et Florian Vieux, 18 boucles.	16
Figure 10 : Mention spéciale à l'organisateur qui m'a donné un panier garni contenant deux fromages, 3 saucisses, 2 paquets de pâtes, 3 paquets de parmesan, 2L de bières, 4 bouteilles de Vins, du lard fumé, de la poitrine séchée et des bons chez ses partenaires.....	18

1 Introduction

Pourquoi revenir si tôt sur ce format ?

Après l'expérience dévastatrice de la version originale, la Neuchâteloise.

Cette fois-ci je ne suis pas en mode « objectif », quoi qu'en l'enchaînant à la Transgrancanaria, je ne sais pas si pour la première je pouvais réellement parler d'objectif.

Aujourd'hui je reviens sur ce format en l'intégrant à ma préparation. En effet, je suis à cinq semaines du Trail du saint Jacques by UTMB c'est donc le moment idéal pour faire une semaine de porc, de cochon, pour se charger les cuisses, se les bousiller afin de les reconstruire plus forte !

Cela fonctionne aussi à S-3 mais le passé m'a montré qu'il fallait être plus mesuré alors qu'à S-5 c'est « OPEN-BAR » !

J'arrive donc au départ après avoir effectué une belle semaine, surtout un entraînement, 72h avant, particulièrement coquin : <https://www.strava.com/activities/7086689417>

Me voilà prêt à combattre !

2 Tour n°1 – 4km – 315m+ | 30'

Comme pour la version Neuchâteloise, un meneur d'allure, Alexandre Hubert l'organisateur, nous fait découvrir la boucle. Je passe au sommet dans un confort total et normal de début de course en 16'15.

Je suis milieu voir fin de peloton, l'ambiance semble tendue aujourd'hui.

Je réaliserais toutes mes montées entre 15'30 et 16'45 jusqu'au tour n°21. Sauf le 16^{ème} tour que j'ai fait en 14'50 mais nous y reviendrons.

Cette montée, plus souple, moins pentue par rapport à l'autre version, n'est pas moins vicelarde puisqu'elle nous pousse à réaliser une marche tonique. En effet, pour être dans les temps, il faut toujours être à 1200m/h.

Je comprends donc qu'aujourd'hui, l'effort sera plus cardiaque que musculaire.

A l'issu de ce tour, je mange une Baouw Kids et j'ai bu, durant la montée, 250mL d'un mélange d'eau, de Saint Yorre avec 40gr de maltodextrine pour 500mL et 2gr de BCAA pour 500mL.

Lella, de Pelissier Sport s'arrête à l'issu de cette boucle. Venue surtout pour encourager après. En voisine, puisque située à 500m. Et partenaire de la course.

3 Tour n°2 – 8 km – 630m+ | 1h

Le meneur d'allure n'est plus là, le peloton reste sérieux. Les premiers passent au sommet en 15' tout pile, je trouve ce rythme excessif. Je me mets en retrait, en milieu de peloton, pour sortir en 16'15.

Puis j'effectue une descente, que je juge pour l'instant relativement tranquille, afin d'arriver en 28' au point de « Départ / Arrivée ».

Je bénéficie donc à chaque tour, jusqu'au tour n° 21 d'1'30 à 2' pour me ravitailler.

Je reste sur une stratégie d'une barre Baouw Kids toutes les demi-heure, plus facile à avaler/mâcher qu'une Baouw « normale », moins conséquente également et, avec la boisson, cela me fait passer les 50gr de glucides à l'heure.

Comme vous pouvez le voir ci-dessous, je vais monter graduellement en apport glucidiques.

Scénario 1 = 4 premières heures.

Scénario 2 = De 4 à 8 heures de course.

Scénario 3 = 4 dernières heures.

Scenario	Time	Consumption	Start	End	Carbohydrates (g)	Protein (g)	Total (g)
Depart	00:30	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u> St-Yorre 150ML 1 Compote Banane/Kiwi 90g 0,5 Caféine 1 <u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre 0,5 Baouw Kids - Cacao 0,5	Début échauffement puis toutes les 3h		440	47	340
Scenario 1	00:30	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 75ML 1 Compote Banane/Kiwi 90g 0,5 <u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre 0,5 Baouw Kids - Cacao 0,5			590	62	595
Scenario 2	00:30	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 75ML 1 Compote Banane/Kiwi 90g 0,5 <u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre 0,5 Baouw Kids - Cacao 1			590	72	595
Scenario 3	00:30	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 75ML 1 Compote Banane/Kiwi 90g 1 <u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre 0,5 Baouw Kids - Cacao 0,5			590	77	595

Figure 1 : Les 3 différents scénarii de nutrition durant la course

Côté boisson là aussi j'ai une stratégie simpliste : chaque heure une nouvelle flasque, sur moi, ce qui implique de toujours avoir mon sac de trail, mais qui permet de boire de petites gorgées dans toute la montée.

Encore une fois, rare sont ceux ayant choisi cette option, malheureusement ils le regretteront une fois de plus. Même s'il fait moins chaud que fin mars, il fait lourd et l'humidité est présente dans la forêt, nous transpirons tous beaucoup.

La composition de ma flasque de 500mL est toujours la même, 40gr de maltodextrine, eau, Saint-Yorre et 2gr de BCAA.

Sur la table j'ai également à disposition 2L de Saint-Yorre et 2L d'eau... Plus tard du Red-Bull.

4 Tour n°3 – 12 km – 945m+ | 1h30

Ce tour est une copie conforme du précédent tour et ce sera encore le cas jusqu'aux 6 heures de course. Je reste en milieu de peloton et j'attends que ça se passe, en suivant bêtement le mec de devant.

Ravitaillement classique en bas.

Silva Carmo, pour 1'25, est éliminée ainsi que Joao Neves, pour **TROIS** secondes.



Figure 2 : Arrivée au "bouclage" à la fin du tour. Altra Timp 4 au pied.

5 Tour n°4 – 16 km – 1260m+ | 2h

Encore une fois, ce tour est une copie du précédent. J'observe néanmoins une fatigue mentale. Ayant déjà vécu ce type de course il y'a peu, je me dis qu'il n'était pas judicieux d'enchaîner ces deux « boucheries » et que j'aurais du mal à faire passer le temps.

Puis je me dis que ces réflexions sont nauséabondes et que parfois, il faut juste faire les choses. Si vous avez la réf' ... ;)

Au bout de ces 2h, en plus de ma flasque et de ma Baouw Kids, je prends un premier cachet de 100mg de caféine. Cette stratégie caféinesque est identique à la course de Mars. A ceci près qu'ici je n'ai pas fait de privation de café en amont.

Ce tour-ci, Gilles Roux, Yann Guinand et Jonas Kennes nous quitte pour, respectivement, 10 secondes et 2'05. Gilles a abandonné de lui-même, ne souhaitant pas repartir.

6 Tour n°5 – 20 km – 1575m+ | 2h30

Statu quo, ceci dit, je trouve le groupe très rigoureux, très motivé en montée, ils me font douter bordel !

Mais je note tout de même que la majorité descend beaucoup trop vite, monte trop vite et donc passe du temps inutile au ravitaillement. Bon, on verra si j'ai raison ou tord.

C'est au tour de Perrine Bruchez et d'Alexandre Poggio, de rester sur la touche pour 1'30 et 7'10.



Figure 3 : Ma trombine, avant d'enlever progressivement les manchettes, le bandeau, le buff, au fur et à mesure des premiers tours.

7 Tour n°6 – 24 km – 1890m+ | 3h

Encore un tour rondement mené, je note tout de même que les 500m de route, end escente, après le sommet, casse un peu les jambes et me titille les périostes... L'inquiétude augmente

...

Ce tour-ci, personne n'est éliminé !

8 Tour n°7 – 28 km – 2205m+ | 3h30

Héhé, les 2000m de dénivelé sont passés, les cuissots commencent à toxiner, à devenir plus lourd à faire bouger... Le temps fait son œuvre, nos organismes sont progressivement grignotés...

Et c'est à Anabela Renda, dernière féminine de se faire sortir, pour 3'32. Côté masculin, Valentin Isler choisi de ne pas repartir.



Figure 4 : 1km de descente s'effectue sur cette affreuse piste forestière. Au tour n°22 je l'effectuerais à une allure de 3'40 au km.

9 Tour n°8 – 32 km – 2520m+ | 4h

Attention les yeux, ce tour est important !

J'exécute une descente « rapide » afin de boire mon shaker de whey en bas !

Trop rapide d'ailleurs, j'arrive en 26'30 avec 3'30 de « pause » ... Bon, ça va j'ai de la marge pour les prochains tours quand je « m'énerve », donc je repars en confiance !

Il s'agit toujours de 40gr de Whey Bio active de chez Nutrimuscle, 10gr de cacao en poudre (*Van houten*) et 5gr de sucre le tout, arrosé de lait d'amande.

Et de prendre, à nouveau, une capsule de 100mg de caféine. Toutes les 2 heures, rythme caféinesque implacable

Nous sommes au tiers de la course et Brice Bidal, José Teixeira ainsi que Hugo Fernandes sont éliminés pour 2', 6'30 et 6'30.

Nous repartons donc à 17, en un tiers de course, le peloton a diminué de moitié ! Tiens donc !

10 Tour n°9 – 36 km – 2835m+ | 4h30

Je me mets torse nu, il fait chaud mais moins qu'à Neuchâtel. Mais il fait chaud. Moins mais tout de même, bref, torse nu.

Ce tour ci je me calme, je monte en fin de peloton, ceci dit la fin de peloton du moment c'est le milieu de peloton du début.

Je descends aussi tout doucement, n'ayant qu'une barre Baouw Kids a mangé en bas.

Je rappelle que la flasque est changé toutes les heures donc pas ce tour-ci.

J'arrive avec 1' de marge pour repartir, c'est bon, j'ai digéré le tour précédent rapide.

Gaëtan Vanwynsberghe, Michaël Moulin et Benjamin Rosselet sont éjectés pour 1'50, 15'30 et 15'30.

Nous repartirons à 14.

11 Tour n°10 – 40 km – 3150m+ | 5h

Encore un tour calme, régulier, comme les précédents, sans anecdotes particulières. Je savoure le train de Christophe Nonorgue, qui boucle chaque montée en 15', je le surveille du coin de l'œil et je passe le sommet après lui, souvent en 16' ou 16'15. En contrôle. Il descend très mal donc je le rejoins souvent au milieu de la descente.

Attention à ce tour je change de stratégie nutritionnelle, maintenant c'est une purée de fruits 90gr à 5h, 6h, 7h et 8h puis une barre Baouw Kids à 5h30, 6h30, 7h30 et 8h30.

Les glucides afflues, ma puissance va augmenter !

Raphaël Caregnato, patreote, au bout de lui-même, après un sprint non maîtrisés dans la descente, sera éliminé pour 30''. Sans critiquer, Raphaël, tu montais (et descendais) beaucoup trop vite au début !

Michaël Naçoz nous quitte également pour 6'30.

Nous repartons à 12.

12 Tour n°11 – 44 km – 3465m+ | 5h30

Ce tour va nous amener aux 5h30 de course, je décide de le faire « vite » afin de pouvoir changer tranquillement de chaussures en bas.

En effet, ce parcours « roulant » tape beaucoup et je préfère mettre mes grosses Olympus tout de suite plutôt qu'attendre encore une heure !

Arrivé en bas en 27', j'ai largement le temps de changer de chaussures, de manger ma petite Baouw Kids. RàS, la mécanique tient bon même si la tête n'est pas encore tout à fait dedans.

Romain Portay n'a lui pas eu le temps de changer de chaussures puisqu'il est éliminé pour 8'20, à l'agonie.

Nous ne sommes plus que 11.

13 Tour n°12 – 48 km – 3780m+ | 6h

C'est la mi-course, ENFIN !

Du coup ce tour-ci, je n'ai qu'à recharger avec une nouvelle flasque, avaler ma purée de 90gr et me mettre ras la gueule de Saint-Yorre, bah ouais c'est midi, il fait chaud bordel !

Egalement le 3^{ème} cachet de 100mg de caféine. Ah ben en fait ça fait beaucoup de choses à penser ;)

On suit le plan. De manière implacable. Il faut faire le moins d'erreur possible, pour repousser, le plus tard possible, la mort.

Les troupes se réduisent encore, Nicolas Lehmann, François Farquet et Yann Hidalgo y Valdez sont hors courses pour un choix personnel, 2'30 et plus de 16'.

Nous ne sommes plus que 8, mais ce groupe me semble solide ! Voyons la suite.

14 Tour n°13 – 52 km – 4095m+ | 6h30

Il y'avait une personne qui s'était accroché coûte que coûte au tour précédent. Pour l'honneur elle est repartie mais le corps ne voulait sans doute plus suivre.

Jacinto Braz est éliminé ce coup-ci pour 23'.

En observant le peloton, depuis 2 tours, un certain Manu passe au sommet très en retard et nous redouble avant l'arrivée au terme d'une descente que j'estime vertigineuse, casse-cou, incroyable !

Mais tout le monde sait que cela ne dure pas ici ...

Il y'a également un certain Jean-Marc qui passe la ligne de justesse depuis 2 tours, le groupe est en perdition, l'alerte générale est donnée !

Seul Christophe Nonorgue semble au dessus de tout le monde. Vincent commence à peiner à la montée et Jean-David me suit encore en montant.

A noter qu'une fois la mi-course passée, l'effort mental est insoutenable puisque bien entamé, on ne s'imagine pas une seule seconde faire une **SECONDE fois** cet effort !

15 Tour n°14 – 46,2 km – 5390m+ | 7h

Coup de théâtre dans ce tour, alors que je me ravitaille toujours de la même manière, attendant la huitième heure de course pour savourer le deuxième et dernier shaker de whey maison, Jean-David choisi de ne pas repartir !

Il montait pourtant derrière moi au tour précédent, son mental se serait-il effondré tout à coup ?

Manu Ançay ne repartira pas également, le descendeur fou refuse de bouger à nouveau les jambes.

Puis Jean-Marc Billet, qui se battait comme un lion depuis 2 tours, sera également sorti du jeu, pour 7'30, il a cette fois abdiqué.

Nous repartons à 4 et hormis Christophe, je ne me fais pas de soucis pour les 2 autres prétendants. Un certain Florian monte dans des temps catastrophiques, je me demande comment il fait pour être toujours là et Vincent, recule peu à peu, même s'il monte encore bien.

16 Tour n°15 – 56 km – 4410m+ | 7h30

Dernier tour avant d'accéder au shaker puis à une stratégie nutritionnelle plus agressive en terme d'apport glucidique.

Je profite de cet arrêt « tranquille », avec seulement une barre Baouw Kids à manger et un peu de Saint-Yorre à boire pour prendre mon MP3 afin de tuer l'ennui, car ma tête n'est pas « dedans » depuis le début, c'est louche !

Malheureusement, Vincent Boitelet nous quitte ce tour-ci, pour 8'15, explosant d'un coup.



Figure 5 : Voilà ce qui arrive lorsque la barrière horaire nous rattrape. On accroche son dossard au tableau des morts.

17 Tour n°16 – 64 km – 5040m+ | 8h

Je repars pour un tour que je sais devoir faire « vite » puisque je prévois de boire mon **DEUXIEME** shaker de Whey. Et de prendre ma 4^{ème} capsule de caféine, tant qu'à faire.

Le MP3 vissé sur les oreilles et une musique barbaresque totalement incompatible avec le mouvement LGBT et la manif pour tous me pousse à l'excès dans la montée, je sors, au sommet, en moins de 15', je ne l'avais jamais fait.

Je descends relativement vite aussi, quoi que, pour savourer 3'30 de pause afin d'ingurgiter le breuvage sain mais non autorisé par le Sébastien Diefenbronn et de me vanter à qui veut l'entendre, que j'ai fait ma montée la plus rapide.

Christophe Nonorgue, dépassé pour la première fois en côte, est déstabilisé mentalement.

Bim, prend ça. Bah ouais, on est taquin aussi ;)

Bizarrement, Florian passe encore dans les temps, cela m'étonne car il lâche toujours dès le début de la montée. Il doit descendre sacrément vite. Christophe m'apprend qu'il vaut moins de 7h sur 100km route. Ah...Ok.

Cela m'intrigue.

18 Tour n°17 – 68 km – 5355m+ | 8h30

Nom de Dieu, je prends un coup de bâton terrible, avoir fait le fanfaron dans le tour précédent me coûte énormément !

Je monte péniblement, loin derrière Christophe et réalise une descente assez rapide pour revenir dans le match.

Dans cette descente, Florian me double. Je me demande à quelle allure il descend car il est si loin dans la montée ...

Mon mental est entrain de défaillir. **MAIS**, il me reste une dernière carte à jouer, je passe désormais de 60 à 70gr de glucides par heure !

19 Tour n°18 – 72 km – 5670m+ | 9h

18^{ème} tour, 9h de course, on est au 3^{ème} quart et je ne vois pas comment battre Christophe Nonorgue, encore moins finir.

Le bougre monte toujours en 15'30 – 15'45 ... Moi non.

Ceci dit, j'ai encore de la marge avec la descente, je me dit : « Bon, ne t'inquiète pas, laisse le temps défiler, pour l'instant ça roule ».

Enfin, lors de ce tour, Florian ne rentrera pas dans la descente, ses 4 ou 5 dernières descentes à tombeau ouvert lui ont éclaté les cuisses et il doit s'incliner, au terme de cette boucle, pour 12'30.

Il a mis la cabane sur le chien.

20 Tour n°19 – 76 km – 5985m+ | 9h30

19^{ème} tour, je l'entame comme le précédent et donc regonfle un peu mon capital confiance. Je reste derrière Christophe, mais pas tant que ça ! Je el double donc très tôt dans la descente.

En arrivant en bas, je vois qu'il a sacrément traîné la patte puisqu'il lui reste 15-20'' seulement pour se ravitailler. Tiens donc...



Figure 6 : Bras dessus, bras dessous, nous aurons fait un bon bout de chemin avec Christophe !

21 Tour n°20 – 80 km – 6300m+ | 10h

Incroyable mais vrai ! D'un coup Christophe EXPLOSE ! Dès le pied de la montée il ne court plus, c'est fini, le moteur a fumé, le slip est pendu, terminada !

C'est con je sais mais cela me regonfle le moral de me dire « ah ça y'est je suis tout seul, le dernier à survivre ! ».

Place au spectacle donc, il va falloir tenter d'enfoncer le clou ...

Mon frère, Aubin, venu en vélo depuis Neuchâtel, est venu admirer le passage au sommet, irréprochable, toujours avaler à 1200m/h cette coquine de bosse.

A la fin de ce tour je me sens tout de même fébrile, je dégaine le Red Bull et **place au Rooooocckkkk !!!!!**

22 Tour n°21 – 84 km – 6615m+ | 10h30

C'est parti pour la 21^{ème} boucle, nom de Dieu, ça y'est, les temps de passage en montée deviennent mauvais, je sors en 17' aïe aïe aïe, plus trop le temps de se « caresser » dans la descente ...

Je sais que je vais boucler celle-ci et repartir pour une 22^{ème} mais ça y'est, on est plein tube dans la montée, ça souffle, ça râle, ça hurle, punaise ça pue !!! Je ne me vois pas du tout continuer 1h30 à ce rythme démentiel !



Figure 7 : Moi, repartant pour la 22^{ème} boucle, voici la souffrance que je tentais de vous décrire.

23 Tour n°22 – 88 km – 6930m+ | 11h

Allez c'est parti, on se (re) met taquet en bosse, nom de Dieu, 18' au sommet ! Punaise le corps n'arrive plus à s'allonger, à relancer dans la bosse, les raidards me paraissent des murs ...

Il n'y a donc plus qu'une seule solution, il faut descendre à 15km/h de moyenne !

Et là je me surprends, après 10h30 de course, bientôt 11, après 88km et 6930m+/- à relancer comme lors d'un 6x1000m sur piste d'athlétisme !

Je boucle un km en 3'40 pour arriver dans les temps sur la ligne d'arrivée WOUAAAH, c'est passé !

Mais alors là le suivant ... Vu l'allure en descente, ça ne passera jamais !

24 Tour n°23 – 92 km – 7245m+ | 11h30

L'effort est fourbe, le public me voit passer sur la ligne en 28 ou 29' et ne comprend donc pas vraiment que ce soit de plus en plus dur. Même si j'ai vraiment une sale tronche et que je crie beaucoup ^^

Je repars pour ce 23^{ème} tour en me disant « et si ... » au bout de 5' je suis pile dans les temps de passage, incroyable !

Allez ça relance, même si c'est atroce, on y croit !

Problème, la seconde moitié de la montée est plus raide... J'arrive dedans et ... Patatra ! Le corps est à l'arrêt, punaise ça n'avance plus !

Sans surprise, au sommet, en titubant, je vois 19'30 à la montre !

Ce sera donc impossible, même avec la meilleure descente du monde ...

Je m'incline donc, après m'être tout de même battu dans la descente, pour 4'02. Au bout de moi-même.



Figure 8 : Vainqueur mais pas finisher ! Avec l'organisateur, Alexandre Hubert. J'ai mis 30' à me remettre debout ...

25 Tour n°24 – 96 km – 7560m+ | 12h

Ce tour n'a donc pas été entamé... Ahlalala si proche ! Peut-être qu'avec une semaine vraiment légère, c'était bon ! Mais aucun regret, je me suis fait violence comme jamais, encore une fois, en me dépassant sur ce type d'effort intraitable et réservé uniquement aux gros mentales.

Je concluais en disant que cette boucle, annoncée plus facile par tout le monde, enfin ceux qui sont allés courir un peu dessus est finalement beaucoup plus vicieuse ! Moins pentue, elle laisse place à des accélérations potentielles, à un déroulé de la foulée... Et finalement, cela entame autant qu'un dénivelé aberrant musculairement !

Donc méfiance. Je vais, avec une joie immense, regarder les concurrents de l'année 2023 se jeter tête baissée là-dedans. J'envisage, suivant les péripéties de la vie d'ici là, de revenir en 2024 sur les deux 😊



Figure 9 : Podium avec Christophe Nonorgue, 20 boucles et Florian Vieux, 18 boucles.



Figure 10 : Mention spéciale à l'organisateur qui m'a donné un panier garni contenant deux fromages, 3 saucisses, 2 paquets de pâtes, 3 paquets de parmesan, 2L de bières, 4 bouteilles de Vins, du lard fumé, de la poitrine séchée et des bons chez ses partenaires.

Voilà, je ne me souviens pas d'une course qui fait autant en « lot nature » et c'est tant mieux, nous allons régaler la famille de tous ces bons produits Valaisans 😊