



2024

Retour sur la PASTOURELLE 2024

Ugo Ferrari

Team Altra Europe

24/05/2024

Table des matières

1	Introduction.....	1
2	Le déroulé de la course	2
2.1	Du départ au lieu-dit « Le Falgoux ».....	2
2.2	Du lieu-dit « Le Falgoux » au Pas de Peyrol.....	3
2.3	Du Pas de Peyrol au lieu-dit « Le Fau ».....	5
2.4	Du lieu-dit « Le Fau » à Vielmur	6
2.5	De Vielmur à l'arrivée.....	6
3	Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?	8
3.1	Points positifs	9
3.2	Points négatifs et donc à améliorer.....	10
4	Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?.....	11
5	Les chiffres.....	12
5.1	Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen.....	12
6	Conclusion	13
	Figure 1 : Fréquence cardiaque du départ au lieu-dit « le Falgoux ».....	3
	Figure 2 : Fréquence cardiaque du lieu-dit "Le Falgoux" au Pas de Peyrol	4
	Figure 3 : Fréquence cardiaque du Pas de Peyrol au lieu-dit "Le Fau"	5
	Figure 4 : Fréquence cardiaque du lieu-dit "Le Fau" à Vielmur	6
	Figure 5 : Fréquence cardiaque de Vielmur à l'arrivée	7
	Figure 6 : La pluie et la boue n'ont pas facilité l'effort.....	8
	Figure 7 : Ici l'EcoTrail de Paris	9
	Figure 8 : Ici la Pastourelle	9
	Tableau 1 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 10 premiers coureurs de l'EcoTrail.....	12

1 Introduction

Deuxième étape du Challenge National pour moi, après le plat (*EcoTrail Paris*), nous voilà jeté en moyenne montagne !

La 3^{ème} étape, la 6000D, la « haute » montagne, se déroulera fin juillet.

Le but premier de ce challenge était de travailler des qualités qui me font défaut : courir vite à plat et sur les faibles pourcentages.

Progresser sur des efforts de 6h. Je l'expliquais sur mon site web après l'UTMB 2023 :

<https://lantreduduc.fr>

Puis onglet « PATREON » en haut à droite =>



Le second objectif, vu l'absence de très grands coureurs sur ce challenge National, est d'empocher un joli pactole ! Pour rappel, à l'issue des 3 manches (*plate, moyenne et haute montagne*), les 5 premiers toucheront 6000, 4000, 3000, 2000 et 1000€.

Depuis l'EcoTrail, j'ai modifié mon entraînement en courant sensiblement le même temps par semaine mais en réalisant beaucoup plus d'efforts en côte. J'ai même poussé une semaine à 150km et 6200D+ qui a été suivie de repos et d'énormément de seuil spécifique.

Sans être gargantuesque, avec une période moins propice à la borne du fait de l'organisation du Trail Nivolet Revard et de l'animation de nombreux événements, j'ai réalisé une « *bonne* » préparation, sans heurts. La régularité est là et la régularité, ça paye toujours.

Seule ombre au tableau : la météo s'annonce CATASTROPHIQUE pour cette Pastourelle !

2 Le déroulé de la course

2.1 Du départ au lieu-dit « Le Falgoux »

Le village de Salers (*Cantal, 15*) se couche et se réveille sous une forte pluie, allez soyons honnête elle nous a épargnés durant 1h-1h30 au début mais ensuite ... Mamamia !

Le départ est donné à 7h30 et, hormis Sylvain Court, je ne crains pas grand monde. Dès le début cependant, un jeune coureur, en short tee-shirt et avec une caméra vissée sur la tête se place devant !

Je le suis en l'imaginant exploser un peu plus tard, d'ici 15-20' mais ... Non, en fait il tient !

Tout le début de course (*9 premiers kilomètres*) se déroule en faux plat montant si bien qu'on arrive au ravitaillement, km9 et 420D+, en 44' !

Quand j'estimais 50'.

Je m'étais déjà calmé en laissant partir le jeune (*Valentin Joachim, 21 ans*) et Sylvain Court et je m'étais déjà placé dans un groupe de poursuivants avec Mathieu Debroas et Eric Herault. MAIS en passant ce point de ravitaillement « *rapidement* », j'ai levé le pied et laissé Mathieu mettre le rythme sans relayer puisqu'on allait déjà très (*trop ?*) vite !

Vous le voyez sur la courbe cardiaque ci-dessous, en rouge quand je m'entête à suivre Valentin, puis je prends conscience du truc, Dieu merci une descente est là pour favoriser la baisse des pulsations cardiaques, puis je reprends du rythme avec Mathieu.

Dernière descente avant le ravito au bout de 44'.

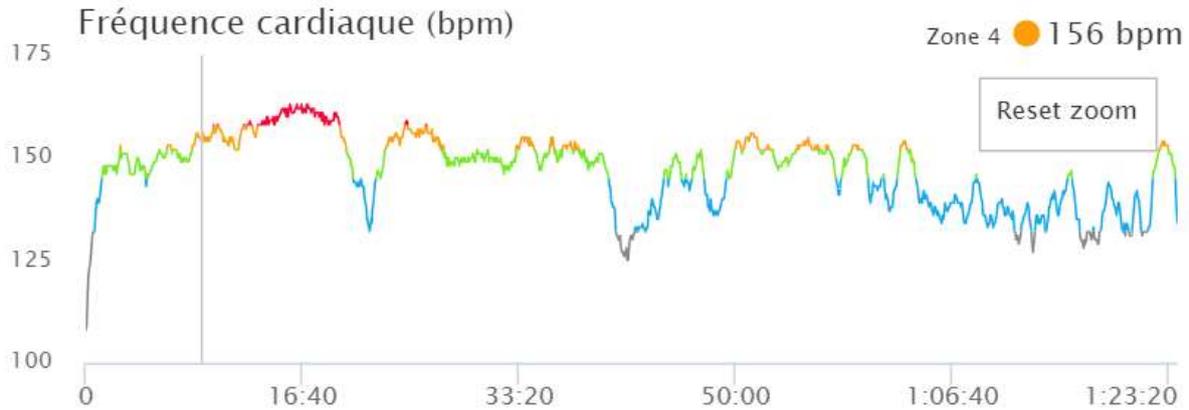


Figure 1 : Fréquence cardiaque du départ au lieu-dit « le Falgoux »

Après le ravitaillement du km 9, nous continuons sur 4km, jusqu'au km 13 où nous allons ensuite plonger sur « Le Falgoux » avec une descente parfois très raide et technique, parfois très roulante.

Tout du long, je laisse Mathieu faire le rythme, lui qui monte aussi bien qu'il descend ! Éric peine à suivre dans les relances en descente, il faut dire que Mathieu n'y va pas de main morte !

Nous passons au Falgoux en 1h24' quand j'avais imaginé 1h28' ! Et comble de la chose, Valentin et Sylvain sont passés en 1h18' soit 6' avant nous !

Je suis abasourdi quand j'entends l'écart et immédiatement je me dis : « *Bon, le jeune il va peut-être exploser, mais Sylvain y a peu de chances, on se concentre sur cette 3^{ème} place, loin d'être acquise face à Mathieu et on marque les points pour le Challenge !* »

2.2 Du lieu-dit « Le Falgoux » au Pas de Peyrol

Sortie du ravitaillement, nous partons pour une montée de 400 mètres de dénivelé qui ce serait intégralement faite en courant s'il n'avait pas autant plu ! La boue ralentit notre progression.

Typiquement, c'est ici que le système de notation a du mal car le peloton MARCHE déjà, donc la boue ne le ralentit pas beaucoup. En revanche, les quelques athlètes de tête se voient obligés de passer du trot à la marche.

La météo n'influe donc pas les coureurs de la même manière.

Source : le Duc.

Bref, le problème c'est surtout Mathieu qui ... Tire fort ! Punaise le salaud, je m'accroche derrière. Lâchant quelques mètres, revenant ensuite.

BONHEUR, il n'a pris qu'une flasque en bas et s'arrête donc au ravitaillement en haut ! Moi qui avait tout embarqué, je peux marcher un peu et faire retomber les pulsations en l'attendant.

Bon signe cependant : Éric Herault ne nous suit plus du tout et personne ne remonte (*Juste Raimbault, 7' derrière moi à l'EcoTrail et juste derrière Blandine aux France, Maxime L'Hopital, devant moi au 22km du Vulcain*).

Une fois cette montée principale achevée, il reste une montée plus sournoise, à 3-4% de pente uniquement, pour contourner « Le Peylat », puis nous restons sur un sentier de crête, qui monte, qui descend, très agréable à courir mais dans le brouillard COMPLET, pour nous diriger vers un premier pétard à faire en marchant : le Puy de la Tourte.

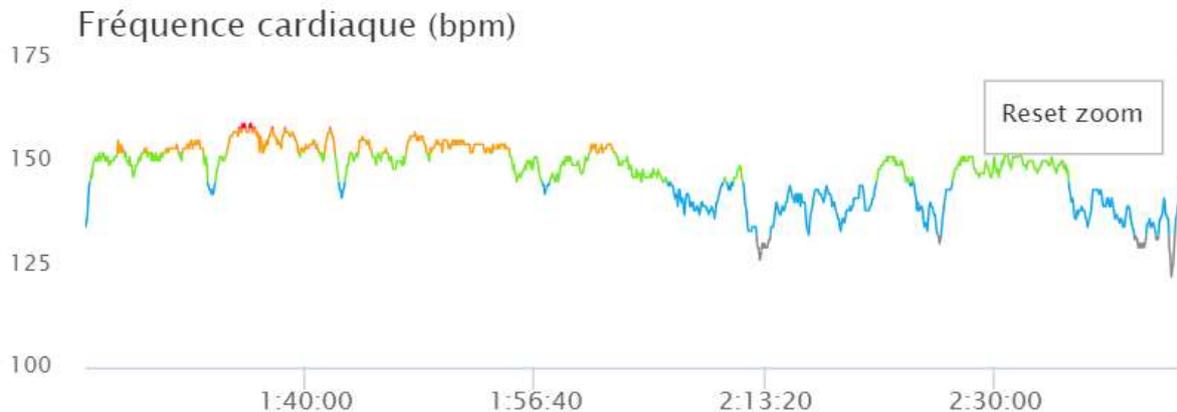


Figure 2 : Fréquence cardiaque du lieu-dit "Le Falgoux" au Pas de Peyrol

Ma courbe cardiaque correspond parfaitement au profil du parcours, à ceci près que le Puy de la Tourte est tellement raide, et la pluie fait son apparition, que je peine à retrouver SV2, j'oscille alors entre SV1 (131 pulsations) et SV2 (152 pulsations, mon test cardio de 2022 à retrouver sur mon site web, onglet Patreon).

Sur le même pourcentage de pente, vous mettez un chemin sec au soleil et ça monte au trot donc à SV2.

Encore une fois, les conditions météo ralentissent et dégradent la performance.

Passé ce Puy, nous descendons, et c'est d'ailleurs truffé de pierres !!! Sur le Pas de Peyrol, passage routier au pied du fameux Puy Mary. Le Puy le plus connu du Cantal mais pas le sommet, le sommet étant le plomb du cantal (1855m).

Le Pas de Peyrol, au km29,5 et après 1600D+ est aussi signe de MI-COURSE ! Et c'est là où l'homme de tête, Valentin, change complètement son sac !

Si vous avez suivi mon audio du lundi 20 mai 2024 suite à la revue de Presse, vous avez appris qu'il avait très peu bu et surtout très peu mangé...

La force de la jeunesse !

J'arrive au Pas de Peyrol avec ... 15' de retard sur Valentin ! C'est MONSTRUEUX, je n'ai pourtant pas eu l'impression de faire une rando !

Le parcours est identique à celui du Championnat de France 2022 (*c'est 4km après que l'on bifurquera sur un parcours plus long*), nous pouvons donc comparer :

Valentin, en 2h27'30" serait arrivé 7^{ème} du Championnat de France juste derrière Romain Maillard. Sous des conditions météo beaucoup plus pénibles pour nous ...

RETOUR SUR LA PASTOURELLE 2024

Je serais passé aux alentours de la 20^{ème} place avec Dimitri Morel-Jean, Alex Depeche et William Dupuis, lesquels finiront, bons gestionnaires, top 15.

Après le Pas de Peyrol, la météo ne s'améliorera pas et la pluie FORTE fait son apparition, nous n'avons plus seulement de la boue et du brouillard... Mathieu est toujours avec moi et on ne voit personne derrière (*Eric Herault passera avec 4' de retard sur nous au Pas de Peyrol*).

2.3 Du Pas de Peyrol au lieu-dit « Le Fau »

Depuis la Pas de Peyrol c'est assez simple, on monte le Puy Mary ! Une pente bien raide, sur route, avec quelques marches.

Je ne sais pas si c'est la météo ou un départ trop rapide sur les 35-40 premières minutes mais je me serais bien vu courir là-dedans. Au lieu de ça, je subis et marche.

Ceci dit, Mathieu ne va pas plus vite !

Mieux encore, il perd du terrain au début de la descente du Puy Mary. Très technique. Il recolle ensuite sur les portions en balcon pour atteindre la nouveauté 2024, le Puy Chavaroche.

Et c'est donc ensemble que nous attaquons la longue descente du Puy Chavaroche au ravitaillement du lieu-dit « *Le Fau* ».

Dans cette descente, j'essaie d'aller vite mais ... Mathieu va plus vite ! Je m'arrête un instant mettre la veste de pluie, la pluie redouble d'intensité depuis le Puy Mary et les vêtements s'imbibent, on a suffisamment attendu !

Amusant car Mathieu enfile sa veste 2' après moi.

Les pistes forestières, quand ce ne sont pas des champs d'herbes hautes à traverser, sont vraiment peu propices à la vitesse car imbibées d'eau ...

C'est donc en serrant les dents que nous arrivons tous deux au pied de la dernière montée, celle du Puy Violent, très longue (*650D+ d'une traite*).

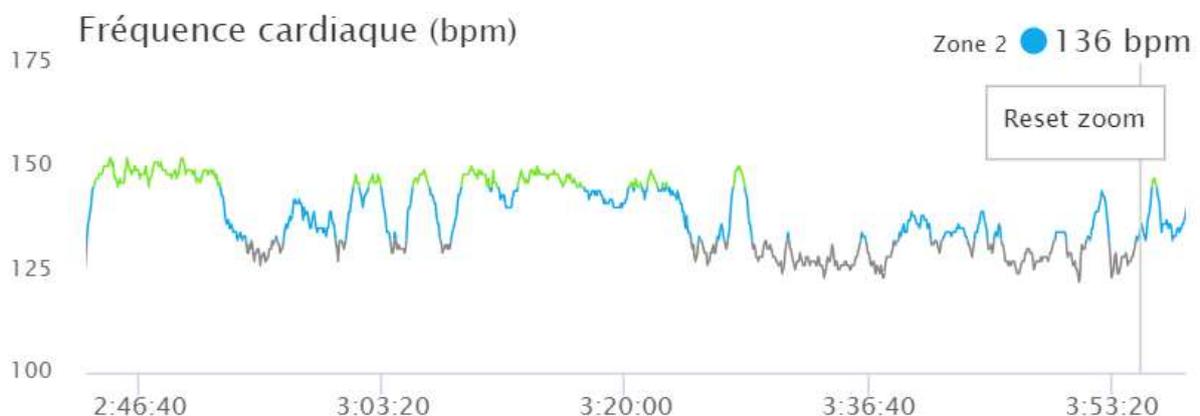


Figure 3 : Fréquence cardiaque du Pas de Peyrol au lieu-dit "Le Fau"

On voit sur cette courbe cardiaque qu'à aucun moment je ne repasse au-dessus du SV2. Moteur grillé au début ? Temps de soutien à SV2 suffisamment élevé déjà ? Météo qui l'en empêche ? C'ets un mélange des 3 j'imagine. Ce qui fait toute la dureté de ces efforts de 6h.

2.4 Du lieu-dit « Le Fau » à Vielmur

Arrivé à ce point de ravitaillement, nous sommes donc deux face à la bête ! La montée nous attend.

Nous savons que nous ne reprendrons personne hormis un cataclysme et que personne ne reviendra sur nous vu l'allure maintenue, ce sera donc un duel pour la 3^{ème} place !

Et surprise, dans cette montée non seulement Mathieu ne me fait pas mal, mais en plus il reste derrière et lâche quelques mètres sur le sommet, c'est la première fois qu'il laisse un peu de terrain entre nous ...

Ni une ni deux, j'en profite pour mettre un sacré coup de vis pile poil à ce moment-là, **quand la bête donne des signes de fatigue c'est là qu'il faut frapper vite et fort !**

Je démarre à toute allure au sommet du Puy Violent alors que ça fait déjà 5-10' que Mathieu peine derrière.

Le différentiel de vitesse le crucifie sur place et ma débilité, mélangée à une once de folie que je n'arrivais pas à trouver durant toute la course, font qu'il ne pourra jamais rentrer.

Je prends beaucoup de risques dans cette longue descente.

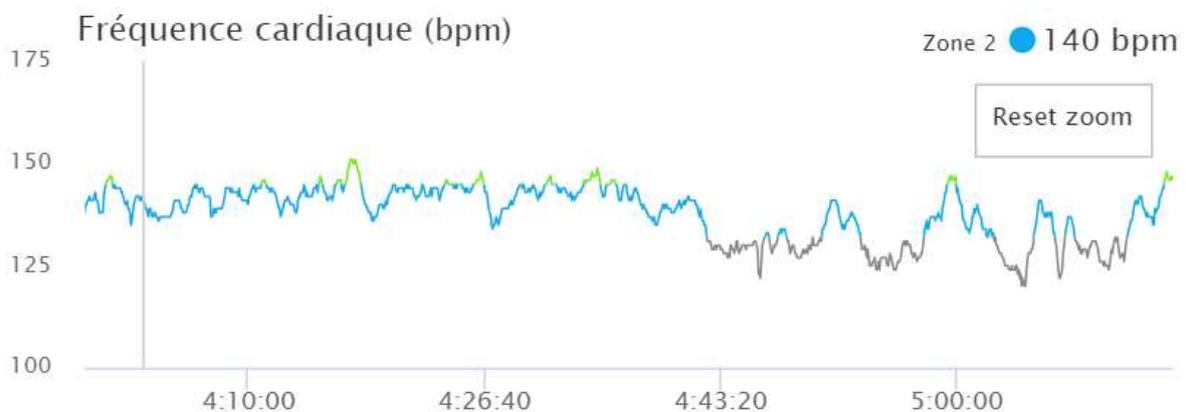


Figure 4 : Fréquence cardiaque du lieu-dit "Le Fau" à Vielmur

Cela se voit d'ailleurs sur ma fréquence cardiaque : la montée s'est effectuée au train et ensuite dans la descente, contrairement à tout à l'heure où j'étais sans arrêt en zone grise, je remonte ici largement au-dessus de SV1 sur chaque relance !

2.5 De Vielmur à l'arrivée

A 4-5km de l'arrivée nous oscillons dans un petit vallon pour atteindre Saint Paul de Salers puis la montée finale de 3km et 215D+.

Je ne vois plus Mathieu derrière moi lorsque je me retourne, mes parents, croisés à une route, m'ont averti que je reprenais un peu de temps sur la tête de course.

RETOUR SUR LA PASTOURELLE 2024

Ayant encore pas mal de jus, je décide de finir vraiment le plus vite possible me remettant à courir dans absolument toutes les bosses et même si le dernier sentier d'un kilomètre autour du village de Salers est très gras, je bourrine jusqu'au bout !

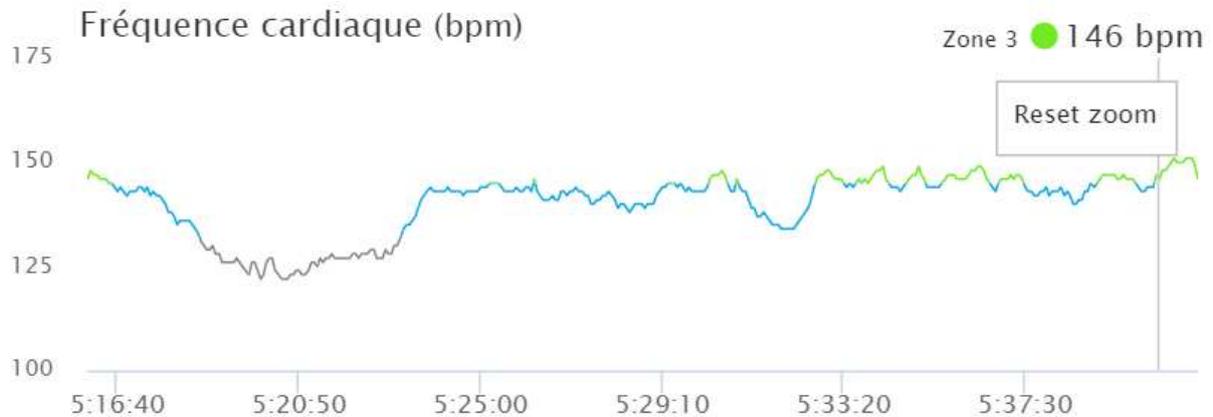


Figure 5 : Fréquence cardiaque de Vielmur à l'arrivée

Cela se voit sur la courbe cardiaque où une fois la descente terminée, je maintiens un fort tempo à plat, puis dans la côte je vais même retitiller SV2 !

Un sacré bon finish qui me permet de coller presque 5' à Mathieu sur les 10 derniers kilomètres et surtout de reprendre 8' à Valentin Joachim et/ou sur les 15-16 derniers kilomètres.

4' également à Sylvain Court même s'il sera classé dans le « *challenge* » puisqu'il repartait le lendemain pour le 31km.

Une arrivée splendide dans ce beau village où l'on peut ensuite prendre le ravitaillement (*très complet !!!*) sur les remparts... Quelle merveille !

Coup de bol, le soleil est là pour l'arrivée !



Figure 6 : Interview d'arrivée

3 Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on jette ?

Après avoir validé un EcoTrail de Paris plutôt correct, c'est donc une nouvelle belle étape de franchie !

Difficile d'éprouver un infini bonheur à l'arrivée, la course étant relativement intimiste avec peu de coureurs connus et reconnus, le Championnat de France 2022 aurait été différent.

Le vrai jugement de ce début de saison se fera au Lavaredo. Ici, on ne pouvait que « faire le job » et engranger l'expérience venu chercher, venu retrouver, sur ce genre d'effort !

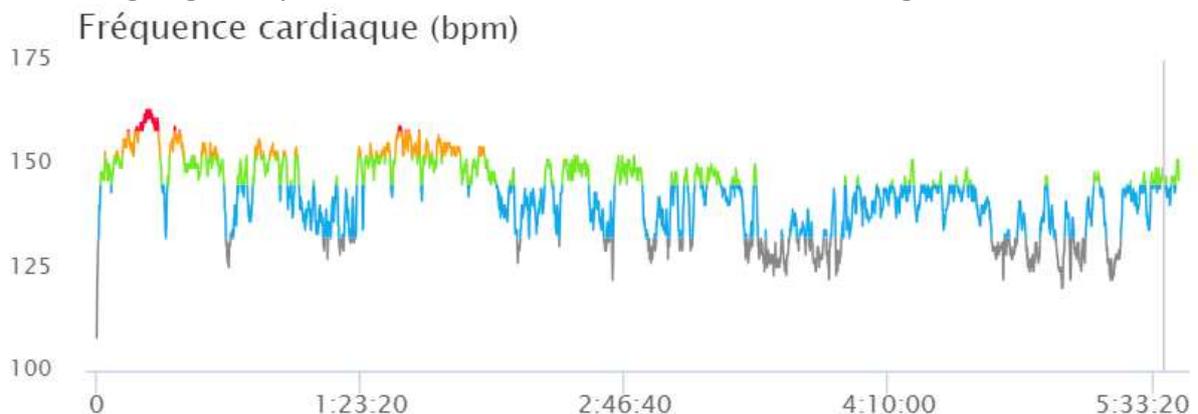


Figure 7 : La pluie et la boue n'ont pas facilité l'effort

Image finale du cardio avec sa vision sur l'ensemble de la course où l'on voit qu'il a tout de même suivi une pente descendante. Même si l'on voit à la fin une sorte de rébellion, très encourageante pour la suite !

3.1 Points positifs

- **La forme** : Globalement très bonne ! Courir 59km et 2950D+ dans un infernal bourbier, la moitié du temps sous la pluie, sans aucune vue, aucune distraction, je trouve ça très bien !

A titre de comparaison, en 2015, au Championnat de France au Sancy, je parcourais 59,3km et 3390D+ en 6h07' sur un terrain sec et avec une température agréable.

J'étais en bonne forme car 3 semaines après je remportais l'intégrale des Causses à plus de 10km/h de moyenne.

<https://www.strava.com/activities/401613697>



Figure 8 : Ici l'EcoTrail de Paris



Figure 9 : Ici la Pastourelle

- **Le cardio** : Une remarque mineure mais tout de même il est plus bas. Je pense que c'est lié à la météo et aux longues descentes, mon cardio est globalement plus bas qu'à l'EcoTrail (141 de moyenne contre 148). Par contre je vais taper en gros le même max : 164 et 163. A chaque fois en m'accrochant à quelqu'un (Didrik Hermansen à Paris) puis en abdiquant par prudence. Sinon ma FC Max c'est 172.
- **Le matériel** : J'ai encore couru avec les Mont-Blanc carbone, pas de regrets, un temps, j'ai imaginé prendre les Olympus 5 mais le terrain est quand même très fuyant donc je ne me voyais pas là-dedans avec une grande hauteur de semelle.
Par contre, la Olympus 5 à la 6000D ou au Lavaredo, ça se réfléchit. Je pense la tester au Lavaredo et si j'en suis satisfait je la prends à la 6000D (les deux courses présentent un point commun : de TRES longues descentes de 1500D+ sur un terrain extrêmement facile où des quads peuvent passer).
- **La force mentale** : Après 5h40' sous le brouillard et sous l'eau à essayer de réaliser la meilleure performance possible, ça ne m'a pas chagriné, j'en suis donc à espérer une météo ABJECTE à l'UTMB pour briser les plus faibles d'entre nous.
Contrairement aux avaleurs de sabres élités qui ont besoin de se faire tailler des pipes cérébrales avec HappyCoach où je sais pas quoi, le simple souvenir des films de Rambo m'a surmotivé pour vaincre cette météo pénible.

N.B : Ce n'est pas bien de se moquer de la préparation mentale, certains en ont besoin mais personnellement, me levant tous les matins avec l'envie de bouffer le monde,

d'écraser les autres et pouvant possiblement actionner un lance-flamme parce qu'une mouche m'énerve, ça ne me concerne pas mais je ne nie pas son efficacité sur d'autres types de personnes.

3.2 Points négatifs et donc à améliorer

- L'excès de caresse au milieu : Raaaah putain, franchement autour du Puy Mary y a peut être eu quelques relances plus molles que d'autres.
Alors je mets ça sur le dos aussi d'une stratégie qui consistait à ne pas réellement exploser (*donc prendre des risques*) pour : rester 3^{ème} ! (*en fait 2^{ème} vu que Sylvain Court ne comptait pas*), en vue du challenge.
A la 6000D je n'aurais pas ce souci car la montée est plutôt régulière donc je vais essayer de caler un tempo long régulier et pas me focus sur des places.
Idem au Lavaredo où j'ai de nombreux points de passages connus et reconnus d'année en année où je pourrais rapidement identifier s'il faut que je me sorte les doigts ou non !
De plus, la richesse du plateau au Lavaredo va me pousser à me détacher de la « place » exactement comme à l'UTMB. Ce qui n'est pas le cas sur ce Challenge National.
- Manger plus : Et ben du coup, en ayant pas mangé une purée et en n'ayant pas vidé tout à fait les flasques, je suis pile à 80gr de glucides par heure sur la Pastourelle.
Bon ben on essaiera à la 6000D le 90-95gr sur 6h !
En attendant, sur un ultra, le Lavaredo, je vais essayer de valider 75. Par rapport à 60 à l'UTMB 2023 ce sera déjà solide !
- Relever de la densité au départ : Même remarque qu'à l'EcoTrail, d'autant plus que je suis quelqu'un qui marche vraiment à la tête, comme Alaphilippe. Donc vivement le Lavaredo.
- Revenir : Pour le paysage bordel !!!! C'était censé être magnifique et j'ai vu du BROUILLARD !
Chèr(e)s Patreotes, l'adresse est EXCELLENTE, les repas du samedi et surtout du dimanche soir sont juste DEBILES, il faut se poser la question du week-end Patreon 2025, et si c'était ici ?
Confirmation prochainement (septembre/octobre).
Celui de 2024 sera comme promis en 2023 au Mont-Dore.



Figure 10 : Au podium

4 Que m'apprend le cardio fréquencemètre ?

- Qu'il faudra bien le regarder au Lavaredo, surtout avec un Aubin Ferrari survolté, il faudra monitorer cardio, temps de passage et fougue/envie ! 10' trop haut au début se paye vraiment ensuite.
- Confirmation de l'observation de l'EcoTrail : même avec toute la bonne volonté du monde, après 4h30 d'effort, y a plus de vrai SV2. Donc autant le faire avant, ceci dit j'ai mal dosé dans le sens où j'ai trop appuyé au début et pas assez entre 2 et 3h de course, mais la pluie sur les crêtes n'aidait vraiment pas.



Figure 11 : Ligne coupée !

5 Les chiffres

5.1 Classement final par rapport à son INDEX de performance moyen

Comme je l'ai expliqué plus haut, c'est toujours difficile de coter ces efforts lorsque la météo est mauvaise. L'avant course est très pénalisé, l'arrière aussi car ils sont trop récréatifs pour ne pas souffrir de la météo.

Le ventre mou du peloton lui, solide gaillard avec un gros moral, n'est que peu impacté en termes de performance car même sur du sec ils n'iraient pas beaucoup plus vite.

Décryptage ci-dessous.

Tableau 1 : Présentation de l'INDEX moyen de performance des 10 premiers coureurs de l'EcoTrail.

Place	Prénom	Nom	Temps	Index moyen du coureur (avant la course)	Index Jour J
1	Valentin	Joachim	5h29'37"	784	
2	Sylvain	Court	6h03'46"	840	

3	Ugo	Ferrari	5h41'24''	809	
4	Mathieu	Debroas	5h46'01''	800	
5	Juste	Raimbault	6h03'07''	781	
6	Maxime	L'Hopital	6h16'35''	753	
7	Jérôme	Astruc	6h20'43''	721	
8	Hadrien	Pavy	6h21'15''	748	
9	Julien	Reulier	6h23'14''	666	

6 Conclusion

Encore une fois très heureux de cette course qui s'est bien déroulé. Je valide de belles étapes dans ma préparation à l'UTMB et l'entraînement va encore une fois changer pour commencer à être plus focus sur le pacing Lavaredo/UTMB.

Restera un dernier coup de physio à mettre sur la 6000D puis une frappe chirurgicale derrière durant 10 jours et on sera bon.

Ces résultats ne sont pas tonitruants car peu médiatisés et médiatisables contrairement à un top 5 au MIUT, un top 20 à Zegama, un top 10 aux Frances etc.

Mais je travaille dans l'ombre pour arriver avec un niveau physiologique plus élevé à l'UTMB et j'ai quand même l'impression que c'est le cas !

Nous sommes le 24 mai, beaucoup de mois de préparation sont passés, ce qu'il reste n'est plus très conséquent. Certains vont s'affoler quand je n'ai que des petits réglages à faire, vivement le Lavaredo !