

ultrafondus

Le magazine qui vous fait dépasser les bornes

24 h de Saint-Fons

L'AVENTURE AU BOUT DU STADE

- Portfolio** | Le Trail de la Vallée de Chevreuse sur le sentier des Moines
- Actus et chroniques** | Coureurs solitaires, courses horaires, championnats
- Entraînement** | La planification domino
- Premier Ultra** | La course des Deux Océans en Afrique du Sud
- Naissance d'une passion** | Michel Laurent, né sur les pistes
- Encart détachable** | L'intérêt des lipides pour le coureur d'ultrafond

Portfolio et résultats
**TRAIL DE LA VALLÉE
DE CHEVREUSE**



Course horaire

24 h de Saint-Fons

Par **Mikaël Turchetti**

Photos **Pascal David**

Remerciements **Éric Bonnotte,**
Emmanuel Conraux, Jean-Hervé Duchesne,
Yves Grousset et Pascal Ryascoff

C'est l'histoire d'une petite épreuve d'ultra qui se déroule dans la banlieue interlope de Lyon. Un 24 heures autour d'un stade de foot et à deux pas de la voie de chemin de fer. Un 24 heures qui se taille une réputation au fil des ans et qui l'an dernier, avec 25 participants environ, n'était pas certain de continuer sa belle aventure. Cette année, les coureurs se sont mobilisés, dont beaucoup de lecteurs d'Ultrafondus, et le résultat est là : plus de 80 participants et une organisation sans faille qui a su rester

conviviale. C'était mon premier 24 heures, dans les coulisses, en observateur.

Cette expérience m'a bouleversé.

24 H D'ANTHOLOGIE





CI-DESSUS : LA NUIT VENUE L'ÉCLAIRAGE EST PARFAIT SUR LA QUASI TOTALITÉ DU PARCOURS. SEULE LA PETITE DESCENTE AVANT L'ARRIVÉE FACE À LA VOIE DE CHEMIN DE FER PEUT ÊTRE DÉLICATE À NÉGOCIER.

La nuit enveloppe la ville. Lentement. A Saint-Fons, les clameurs se sont tuées depuis quelques heures. Le crépuscule de fin de semaine sent bon le devoir accompli, mâtiné d'un soupçon de tristesse. Ce dimanche 11 avril 2004 au soir, les 24 heures de Saint-Fons ne sont déjà plus qu'une vieille histoire qui devra attendre un an avant de renaître de ses cendres. Les quelques joggeurs qui bravent le froid, ce soir, pour arpenter dans une bonne humeur visible les allées qui mènent au grand cèdre ne peuvent se douter

que la terre qu'ils foulent est sacrée. Ils ne peuvent savoir que quelques heures auparavant cette piste a été un terrain d'aventure, une aventure au coin de la rue, un terrain hostile où le froid pouvait vous engourdir, un parcours périlleux où les racines devenaient des montagnes au fil des heures, un chemin de croix infini durant lequel les corps les plus aguerris, les motivations les plus solides pouvaient abdiquer. Si quelqu'un pouvait leur raconter, ils auraient alors beaucoup à apprendre. Si ce quelqu'un pouvait leur expliquer, ils pourraient alors mieux comprendre comment des hommes, parmi les plus simples et souvent les plus modestes ont pu se surpasser et communier le temps d'une journée. Il est pourtant là, sous leurs yeux, le témoin de cette quête inutile, qui chaque fois l'an, à Saint-Fons, voit les hommes se rassembler, humbles et courageux face au défi. Il est là, solide et passif du haut de ses trente mètres. Le Grand Cèdre de Saint-Fons, discret, muet, et hors du temps, voit tous les ans ces humains courir, sans bien comprendre pourquoi.

TEMPS MAUSSADE ET FROID

Samedi 10 avril 2004, 9 h du matin. Le temps est froid et maussade. Pas encore de pluie mais sa venue semble inévitable. Les polaires sont de sortie et le colant de rigueur pour la plupart. Le stade de Saint-Fons se remplit progressivement et l'effervescence grandit peu à peu. Ici on prépare son ravitaillement, souvent de quoi tenir un siège, là on vérifie les tenues de rechange. Les organisateurs, Alain Corgier et Christine Guelfo en tête, s'affairent aux derniers réglages avant l'heure fatidique.

A 9 h 30 les discussions vont bon train et chacun refait le monde. Les 100 km de Saint-Nazaire, qui ont eu lieu un mois plus tôt, sont encore sur toutes les lèvres mais il est surtout temps d'évoquer la stratégie que l'on va adopter afin d'arriver au bout du défi du double tour d'horloge. Les anciens conseillent les novices avec une certaine bonhomie. Les ultra-trailers sont descendus de leur montagne et évoquent avec regret la platitude du parcours : « Pourquoi ne pas emprunter la colline voisine afin de donner du relief à l'épreuve ? » Dans leur désir de se rassurer un peu, ils évoquent un plan d'action pour rapatrier de toute urgence de la rocaille en provenance directe de Chamonix.

9 h 45. Les regards se font pensifs, la tension est palpable et se lit sur certains visages. Les non-initiés se disent, à tort ou à raison, que Saint-Fons représente le passage obligé vers un statut patenté de coureur d'ultra circadien.

9 h 50. Le temps suspend sa marche frénétique. Alain Corgier, comme dans un film passé au ralenti, rappelle les dernières consignes et quelques points importants du règlement. Les traits tirés, le visage tendu, on sent que ses nuits précédentes ont été courtes et que son 24 h a commencé depuis longtemps maintenant. Il accueille cette année 85 participants, contre 25 environ l'an dernier. Les officiels de la FFA sont là pour mesurer et remesurer le parcours. Et pour la première fois, les pointeurs cèdent la place aux puces électroniques pour comptabiliser chaque tour.

Tout cela ne se terminera que demain dimanche lorsqu'un chacun aura plié bagage. Le peloton des circadiens se rassemble sur la ligne de départ sous un ciel toujours aussi triste.

10 h 00 mn. Coup de feu du starter, c'est parti pour 24 heures de course à pied, 24 heures d'anthologie.



CI-DESSUS : LA BOUCLE DE SAINT-FONS, UN KILOMÈTRE TOUT ROND, EST « ULTRA PLATE » MAIS POSSÈDE QUELQUES VIRAGES UN PEU SERRÉS.

POURQUOI FONT-ILS CELA ?

Chacun part à son rythme. Devant, le peloton de tête évolue aux alentours de 12 km/h et la masse des coureurs s'étire progressivement pour adopter un rythme de croisière qui tiendra des heures durant. Au bout de quatre heures de course, rien à signaler. Chacun semble trouver ses marques petit à petit, et la course prend son pas cadencé à Saint-Fons, de ravitaillements solides en réhydratation, de changement de vêtements en pause bisous.

« Je ne sais pas pourquoi vous le faites mais je sais pourquoi je ne le fais pas ! »

Cinq heures de course. On sent les premiers signes de fatigue arriver. Les pauses se font longues, l'alternance marche et course à pied apparaît plus fréquemment. En tête Bruno Croset, trailer et centbornard averti, mène la troupe sur de solides bases. Un peu trop solides d'ailleurs au goût des spécialistes qui ne pensent pas que Bruno soit là pour finir, mais qu'importe, il est de la fête et c'est le plus important.

Six heures de course. Quelques rayons de soleil viennent éclairer le stade pour la première fois, ce qui tend à réchauffer l'atmosphère, d'autant plus que le vent est enfin tombé. Les premiers abandons arrivent avec les premières déceptions et premières tentatives d'explication.

Neuf heures de course. Les circadiens ont commencé leur marche forcée et la barre des 100 km est

tombée pour Emmanuel Conraux qui a pris la tête de la course. Il ne la lâchera plus. La table de massage ne désemplit pas et les petits bobos se font de plus en plus nombreux. Alors que je prends quelques photos sur le bord de la piste au pied du Grand Cèdre, Rémi Bainvel, gants de boxe aux poings et son éternelle bouille heureuse m'interroge : « *Mais pourquoi on fait ça ?* » Pas vraiment d'explication à lui fournir sur le coup. Je sais qu'ils ne sont pas fous et... ils le savent aussi. « *Je ne sais pas pourquoi vous le faites, ai-je trouvé à lui répondre, mais je sais pourquoi moi je ne le fais pas !* »

La nuit tombe et les plats chauds circulent de plus en plus. Les plats de pâtes, les bols de soupe ou parfois les deux mélangés font du bien aux corps meurtris. La nuit s'annonce froide et fait peur à beaucoup car ceux qui s'arrêteront dans la pénombre, sous la menace du froid, auront toutes les peines du monde à se remettre à l'ouvrage.

Seize heures de course. Il est maintenant deux heures du matin. Confirmation : le gymnase ne désemplit pas et certains n'évoquent leur retour probable que durant la dernière heure de course afin d'officialiser leur mesure et finir en beauté.

JE NE VEUX PAS Y RETOURNER !

Sur les fauteuils, sur les tables, partout des corps fatigués. Des carcasses vidées gisent à l'endroit même où l'organisme a dit stop. Il est tard, je décide de m'accorder un moment de répit, histoire de récupérer un peu de ce début de journée un peu fou et ininterrompu. La sono tourne toujours et allongé sur un banc je me laisse emporter par un sommeil léger. Il ne doit pas s'écouler

FICHE PRATIQUE

24 HEURES DE SAINT-FONS

Date : 10 et 11 avril 2004
Lieu : Saint-Fons (banlieue lyonnaise, Rhône)
Distance : boucle de 1 km et quelques petits cailloux
Organisation : COSF Athlétisme
 Circuit mesuré officiellement et homologué FFA



CI-DESSUS : PAS DE PLUIE PENDANT L'ÉDITION 2004 DES 24 HEURES DE SAINT-FONS MAIS PARFOIS UN LÉGER FROID QUI SUPPORTE BIEN LE COUVRE-CHEF ET LA PETITE PAIRE DE MOUFLES.

ERIC BONNOTTE

Premier 24 heures

Distance : 183,063 km

Âge : 38 ans

Taille : 1,78 m

Poids : 67 kg

Expérience en ultra : Pour moi, l'ultra c'est avant tout dans la montagne, avec des baskets aux pieds, une poche à eau sur le dos. Tu pars tout seul tout nu dans la nature et tu cours sans savoir où tu vas jusqu'à ce que la nuit t'enrobe. Là, tu sors ta frontale et tu rentres chez toi.

Côté compétitions : La Fortich' de Maurienne, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, le grand Duc de Chartreuse, j'en passe et des meilleurs.

Bilan

Bilan mitigé. Je parlais pour 200 km mais je ne pense pas

avoir suffisamment mesuré l'ampleur de la tâche ! Donc 183 km pour une première c'est plutôt pas mal. Je vois maintenant quelles ont été mes erreurs et je saurai les corriger pour mon prochain 24 heures, s'il y a un prochain !

Préparation

Du mieux que j'ai pu. D'abord une phase de VMA et rapide pour retrouver un rythme après les fêtes de Noël. Ensuite, beaucoup de sorties longues à allure 24 heures, faites en pré-fatigue. Par exemple, je faisais une petite séance de musculation (squats), puis je parlais faire une sortie longue décomposée de la sorte :

Echauffement

20 à 30 minutes

Allure rapide

13 km/h pendant 2 h

Allure spécifique

9 km/h sur 2h30

Retour

Accélération à 10/11 km/h sur 30 minutes environ

J'ai fait pas mal de kilomètres pour la CTU avec ce type d'entraînement !

Théorie contre pratique

Je m'attendais à souffrir physiquement, musculairement. J'ai un souvenir terrible de mon premier 100 km, avec des douleurs musculaires à partir du 80ème km et l'impossibilité de marcher la semaine d'après. Je m'étais mentalement préparé à encaisser et supporter ces douleurs. J'avais aussi peur d'attraper des ampoules. A aucun moment je ne pensais être bloqué dans ma progression par ce qui m'est arrivé, c'est à dire des tendinites !

Plan de course

Oui. J'avais un plan extrêmement précis et bien conçu. Ne penser à rien et courir à feeling, ne pas s'occuper des autres, écouter mes sensations et ne surtout pas s'intéresser au classement ni au kilométrage parcouru. Si ça va, je roule, si ça ne va pas, je ralentis. Ça, c'est un plan haut de gamme !

Déroulement de course

Très bien en réalité. J'ai méticuleusement suivi mon plan sur les quinze premières heures, jusqu'à ce qu'une tendinite au releveur du pied gauche vienne enrayer la belle machine. Chose que je n'avais absolument pas prévue. Impossible à imaginer. Comme je l'ai dit, je m'attendais à avoir les muscles en feu mais non, rien de tout ça. Ce sont les tendons qui ont souffert. D'abord le pied, puis progressivement le genou gauche... l'enfer ! A tel point qu'à l'arrivée je ne pouvais plus marcher, j'étais perclus de douleurs articulaires et tendineuses, mais pas musculaires !

L'alimentation

Bien que de formation scientifique, je ne calcule jamais rien. Je suis du genre « on verra quand on y sera ». Donc là, j'ai vu ce qu'il y avait sur les tables et j'ai composé en fonction. En gros, j'ai mangé beaucoup de sandwiches au jambon nature, avalé quelques pâtes de fruits, bu du café et me suis fabriqué une petite mixture eau gazeuse+ coca + une pincée de sel. Ca n'est pas très bon, mais ça me convenait parfaitement, et ça doit être efficace pour déboucher les évier. Il faut dire une chose c'est qu'en course, mon estomac absorbe à peu près tout et n'importe quoi mais surtout, j'ai une grosse chance, je n'ai jamais très faim et je n'imagine absolument pas m'envoyer une assiette de pâtes.

Le sommeil

Sans souci majeur, j'avais beaucoup dormi les jours précédents et puis l'ambiance de la course et ma détermination à ne pas flancher ont fait le reste. J'ai noté une petite baisse au moment où j'ai pris ma première tendinite, mais c'était plutôt un problème « intellectuel » qu'un problème de sommeil. Intellectuel dans le sens : « Mince, je n'attendrai pas mon objectif, j'arrête ou je continue ? » Une chose aussi qui m'a tenu la tête hors de l'eau : la température glaciale. Je savais que si je m'arrêtais, je me refroidirais trop vite et que je ne pourrais pas repartir.

L'erreur à ne plus commettre

Là, je vais en surprendre plus d'un mais la prochaine fois, je partirai plus vite. Je pense en effet ne pas être parti sur le bon tempo, mais trop en dessous de mon rythme. J'ai tellement suivi les conseils de Bruno Heubi que j'en ai trop fait dans le « tout doucement », avec des contractures qui sont apparues aux environs de 3h de course, lorsque j'ai commencé à accélérer et prendre mon vrai rythme. Ensuite, ce n'était que du bonheur.

L'épreuve en elle-même

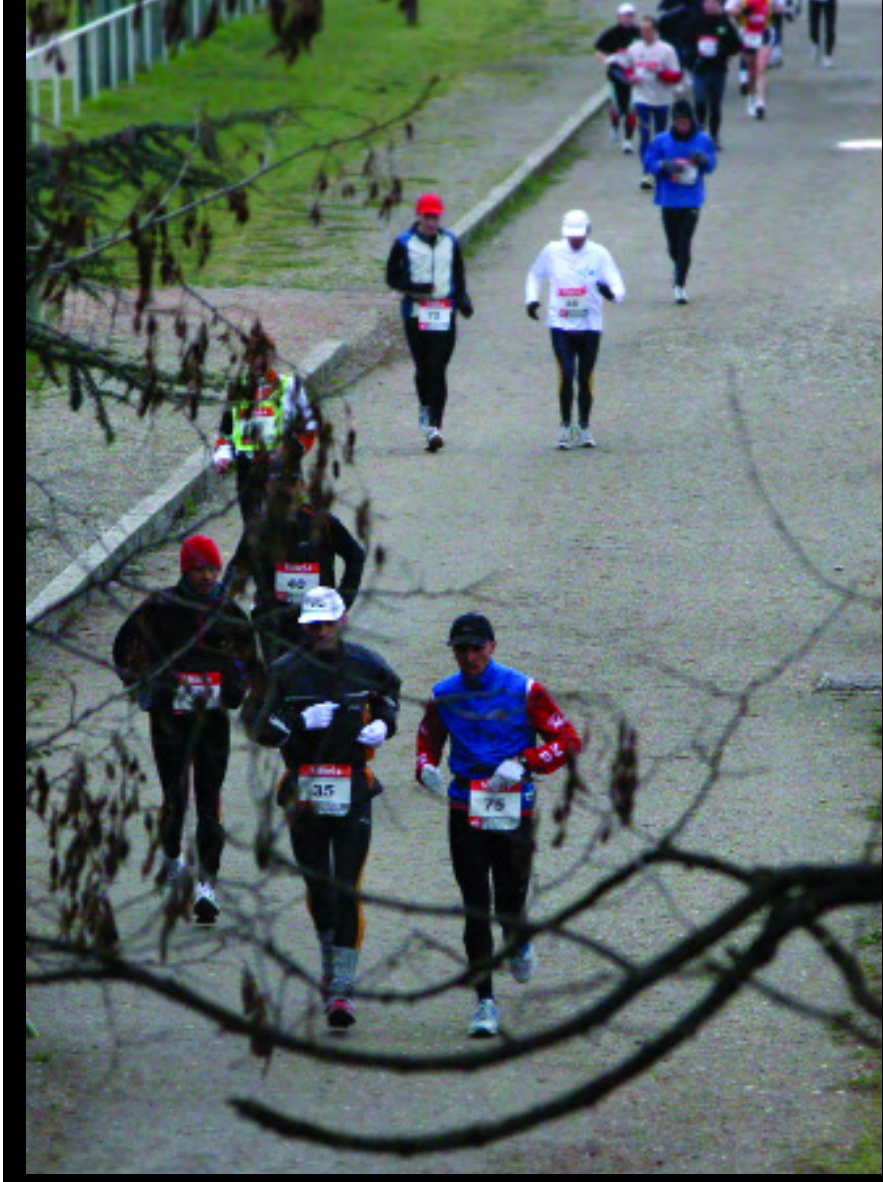
En un mot : dantesque. Il faut l'avouer, courir sur le plat ce n'est pas ma tasse de thé mais malgré tout, c'est une sacrée école de courage et de volonté pour aller au bout. Je suis en toute sincérité fier de l'avoir fait. J'ai souffert dix fois plus que sur l'UTMB par exemple.

Expérience à renouveler ?

Allez, laissez-moi le temps de digérer tout ça. Et puis je vais faire une réponse de Normand : « P'têt ben qu'oui, p'têt ben qu'non... » Les 200 km sont tellement proches.

Prochains objectifs

L'Ultra-Trail du Mont-Blanc, j'ai un temps à améliorer, et encore du plaisir à prendre là-bas.



CI-DESSUS : AU PREMIER PLAN, YVES CHOMONT ET EMMANUEL CONRAUX, RESPECTIVEMENT DEUXIÈME ET PREMIER DE LA COURSE, ONT FAIT UNE BONNE PARTIE DU CHEMIN ENSEMBLE.

plus d'une demi-heure que les bruits du stade me ramènent à la réalité. Je me réveille et un sentiment étrange m'envahit. J'ai l'impression d'être parmi eux, j'ai l'impression qu'il me faut à mon tour reprendre la course et cette idée me terrorise. Quelques minutes et un regard à travers la tente suffisent à me convaincre que je ne suis que spectateur mais le spectre de la souffrance est toujours là. Les yeux dans le vague j'aperçois Yves Chomont qui semble avoir toutes les peines du monde à courir de façon rectiligne, le sommeil semble l'envahir et le fait tituber. Je suis heureux d'être à ma place à ce moment-là.

RÉVEIL DIFFICILE MAIS ENSOLEILLÉ

Aux environs de six heures du matin le soleil pointe le bout de son nez. Il a semble-t-il décidé d'accompagner nos circadiens dans leur marche triomphale. De triomphe il n'en est pas encore question, loin de là. Quatre heures avant la cloche, c'est peu et énorme à la fois. Partout on entend des coureurs demander une estimation : « *Pourrais-je atteindre les 200 ?* », « *Quelle allure pour atteindre mon objectif ?* » Tartine de confiture et café ont pris le relais et le stade se remplit progressivement à chaque heure qui passe.

LE JOUR D'YVES CHOMONT

« *Allez Yves, 215 km. Tu as deux heures pour faire 10 km, tu peux le faire, c'est ton jour aujourd'hui, c'est ton jour Yves !* » s'époumone Bruno Heubi. Il est environ 8 h du matin lorsque Yves Chomont boucle son 200^e

tour de circuit. Deux tours plus tard, au passage sous le portique de chronométrage, c'est d'un signe de la main qu'il explique la suite des événements à ses accompagnateurs. Un tour, un seul tour et il stoppera son effort, assez pour battre sa meilleure marque (202,755 km) et il en restera là. Son corps et son esprit n'en peuvent plus. A première vue, son équipe n'est pas du même avis et je me dis moi-même à cet instant qu'il pourrait le regretter plus tard, que peut-être aujourd'hui est son jour, un jour comme on n'en connaît pas beaucoup dans sa vie d'athlète et dont il faudrait profiter.

Mais comment motiver un homme qui vient de parcourir 200 km et qui n'a pas connu le sommeil depuis plus de 24 heures ? Son épouse et son ami Christian Leroux se portent à son chevet. Ils parlent, ils parlent longtemps. Yves hoche la tête, il ne veut plus souffrir.

Comment motiver un homme qui n'a pas connu le sommeil depuis plus de 24 heures ?

Le speaker approche et essaie de le motiver à son tour mais ses proches le repoussent, ils sauront trouver les mots qui réconfortent. Ils connaissent Yves.

Retour en arrière, nous sommes le 13 mars 2004 aux 100 km de Saint-Nazaire-les-Eymes. En spectateur privilégié j'assiste à une scène rare. Aux environs de la sixième heure de course, au ravitaillement du bout où j'effectue le pointage, Christian Leroux se ravitaille sous l'œil attentif de Yves Chomont qui l'accompagne sur cette épreuve. Les rôles sont inversés. Soudain, alors qu'il est sur de très bonnes bases, Christian vacille, ses jambes sont faibles et ne le supportent plus. Fermement, deux mains solides et protectrices viennent le soutenir et l'accompagner d'un mouvement si naturel qu'il repart aussitôt. Ce jour-là je me dis qu'il est des amitiés si solides que les gestes valent bien plus que des paroles. A cet instant, j'envie jalousement une telle amitié.

Christian à son tour, venu à Saint-Fons pour soutenir son ami, saura trouver les mots justes. Je ne sais pas



PASCAL RYASCOFF

Premier 24 heures

Distance : 154,601km**Age** : 42 ans**Taille** : 1,84 m**Poids** : 72 kg

Expérience en ultra : J'ai couru mon premier ultra en 2001, le Grand Tour du Lac d'Aix les Bains (64 km), puis un trail de 47 km et les 100 km de Millau en 2002. En 2003, j'ai participé à cinq ultras et j'en ai neuf de prévus en 2004. Je cours des ultras pour me faire plaisir, ensuite pour me dépasser, aller toujours plus loin, rencontrer des coureurs animés par la même passion du dépassement.

Bilan

Très heureux, mais comme on dit toujours après coup, j'aurais pu faire mieux...

Préparation

Une semaine de récupération après les 100 km de Saint-Nazaire-les-Eymes, début mars, et sur les trois semaines précédant Saint-Fons, j'ai effectué mes entraînements à vitesse à peu près spécifique :

Semaine 3 : 7 sorties (73 km)

Semaine 2 : 4 sorties (48 km)

Semaine 1 : 2 sorties (24 km)

Soit une quinzaine d'heures en tout pour une distance d'environ 145 km.

Enchaînement avec Saint-Nazaire

Je n'ai pas ressenti spécialement de fatigue, ni de séquelles. On pourrait dire que c'était l'ultime sortie (ultra) longue avant le 24 heures. La prochaine fois, mon objectif principal sera le 24 heures, le cent bornes sera une répétition de la vitesse 24 heures. Pour Saint-Nazaire je voulais descendre en dessous des 10 h (10 h 55 à Millau en 2002) et j'avais basé ma préparation sur cet objectif.

Théorie contre pratique

Je croyais le 24 heures plus facile. C'est vrai qu'en théorie c'est simple. Quand tu fais ton tableau sur Excel, en partant des prévisions parues sur Ultrafondus, qui donnaient pour 9 h 30 aux cent bornes un kilométrage de 187 km. Moi qui visais dans les 150 km, je me disais « c'est dans la poche ». Et bien pas du tout. C'est sans compter sur le principal : la tête. Et quand elle ne veut pas elle ne veut pas. C'est un des mes points faibles, le mental. Je vais le travailler, je ne sais pas comment, mais il faudra bien, si j'espère faire la grande boucle à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Plan de course

Oui, j'ai découpé la course en tranches de 4 h, ça a bien marché les huit premières heures, après j'ai perdu le fil.

Toujours la théorie face à la pratique.

Déroulement de course

Pour une première, on va dire que ça ne s'est pas trop mal passé.

L'alimentation

Je dirais plutôt que c'est mon épouse qui a géré mon alimentation. Elle me forçait à boire et à m'alimenter régulièrement.

Je m'étais préparé 5 boissons différentes :

Eau + Caloreen (80g/75cl)

Eau + Caloreen + sirop de menthe (80g/50g/75cl)

Eau + bicarbonate (2 c à café/75cl)

Saint-Yorre

Yaourt à boire (genre Yop)

Pour la nourriture solide, j'ai alterné la confiture de châtaigne, le miel, la gelée royale et le riz au lait. Plus tard dans la soirée (lorsque je me suis retrouvé sans ma tendre et chère) j'ai avalé quelques bols de soupe (excellente) du ravitaillement officiel et une assiette de pâtes avant ma pose d'une heure et demi. C'est un régime qui me va bien, aucune douleur gastrique, pas d'hypoglycémie, pas de fringale.

Le sommeil

Je me suis arrêté 1 h 30mn aux alentours de 1h ou 2h du matin. Après un massage et un plat de pâtes, je ne pouvais plus avancer. Je me suis dit que ça ne servait à rien. Allez, au chaud sous la tente ! Demain il fera jour.

L'erreur à ne plus commettre

J'ai trop marché, mais bon je dis ça maintenant, mais ce n'est pas évident sur le moment.

L'épreuve en elle-même

Parfaite, un tour pile poil 1000 m (ça simplifie les calculs), une excellente ambiance, une météo qui a eu pitié de nous, un ravitaillement copieux et adapté, un circuit pas facile sur la fin (racines, montée et descente). Tout cela paraît anodin au début mais au bout de vingt heures de course la moindre racine ou dénivellée déclenchent des douleurs très malvenues. Mais ça fait le charme de l'épreuve.

Expérience à renouveler ?

Sans hésiter OUI ! Pour faire mes 187 km prévus dans l'excellent magazine Ultrafondus et pour ne pas le faire mentir. Autrement c'est une expérience que je conseille à tous les coureurs. Il ne faut pas avoir d'appréhension, tout le monde peut y arriver.

Prochains objectifs

Le 2 mai 2004, la Nivolet-Revard, le 23 mai le trail des Allobroges, le 13 juin le trail de Faverges, le 27 juin le Grand Duc de Chartreuse, la 6000D en juillet et l'objectif de l'année sera l'Ultra-Trail du Tour du Mont-Blanc en août. Bref, que du trail après un début de saison plutôt axé sur la route.



PHOTOS CI-CONTRE, DE GAUCHE À DROITE : ARRÊT RAVITAILLEMENT, ARRÊT ÉTIREMENTS, OU PAS D'ARRÊT DU TOUT, LE PASSAGE SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE EST LE POINT STRATÉGIQUE OU TOUT SE NOUE ET SE DÉNOUE. À CHAQUE BIP DE LA PUCE, LES KILOMÈTRES S'INCRÉMENTENT, DE PLUS EN PLUS LENTEMENT À MESURE QUE LES HEURES PASSENT. POUR YVES CHOMONT (PHOTO DE DROITE), LA FIN DE PARCOURS SE SITUE AU-DELÀ DE LA DOULEUR. IL TERMINERA ESCORTÉ, PROTÉGÉ, PAR UN CORTÈGE DE COUREURS PARTAGEANT AVEC LUI SES FANTASTIQUES DERNIERS TOURS.

JEAN-HERVÉ DUCHESNE

Premier 24 heures

Distance : Abandon après 8 h 30 de course

Age : 32 ans

Taille : 1,75 m

Poids : 71 kg

Expérience en ultra : J'ai un vécu très court en ultra. J'ai commencé sérieusement la course à pied en juin 2002. Je venais de franchir le cap de la trentaine, je passais un peu trop de temps à table, la balance indiquait 90 kg. Puis comme finalement courir, au début, ce n'est ni très plaisant, ni très motivant, je me suis fixé de finir un marathon, tout d'abord, puis de m'améliorer sur marathon. J'ai basculé dans l'ultra en décembre dernier, grâce au forum d'Ultrafondus, avec une participation à la Sainté-Lyon. Depuis, je me sens mieux dans mon corps et surtout dans ma tête. Les challenges sportifs à relever viennent enrichir ma vie.

Bilan

Le 24 heures est une épreuve très intéressante, il y a énormément de paramètres à intégrer dans le déroulement de la course. L'environnement peut considérablement évoluer. Je place le 24 heures à l'opposé d'un marathon. Le marathon apparaît finalement comme un effort un peu frustré, un peu « bourrin ». Il faut aller vite de bout en bout. Sur 24 heures d'autres paramètres doivent être pris en compte : l'alimentation, les évolutions météorologiques, l'alternance course à pied et marche, la récupération, l'adaptation de la progression aux sensations instantanées afin de gérer le long terme et de terminer la course. Sur 24 h, il faut courir avec sa tête et avec son cœur. C'est une course où les participants qui n'ont pas forcément un potentiel élevé de performance peuvent compenser par une meilleure stratégie. Par ailleurs, le 24 heures, en raison de son tracé en boucle se prête formidablement bien aux rapports humains, au partage et à l'entraide. Cela concerne en premier lieu les coureurs, mais aussi les accompagnateurs et les spectateurs qui participent finalement tout autant à la fête. Mon sentiment sur Saint-Fons ? Un goût de trop peu, un sentiment d'inachevé. En abandonnant au bout de 8 h 30, je n'ai pas trouvé ce que j'étais venu chercher : une quête intérieure, un dépassement de soi.

Préparation

C'était l'un de mes deux objectifs annuels, j'ai donc préparé ce 24 heures avec un plan sur 17 semaines, intégrant dans des cycles :

Préparation physique générale

Travail de la Vitesse Maximale Aérobie

Sorties longues

Allure spécifique

Une perte de poids a également été nécessaire. J'ai aussi essayé de prévoir une stratégie de course adaptée à mon manque d'endurance intrinsèque, en me documentant et en analysant

des historiques de performances sur 24 heures.

Théorie contre pratique

Je m'attendais à avoir les jambes lourdes, à devoir piocher au bout de 6 h de course, à devoir être frustré d'avoir recours à la marche. En fait, cela n'a pas eu lieu, jusqu'au moment de l'abandon. J'ai globalement su préserver une certaine fraîcheur physique. D'un point de vue mental il s'agit essentiellement d'une quête intérieure. La durée de ma course ne m'a malheureusement pas permis d'atteindre ce moment que je pressens où l'esprit entre dans une nouvelle dimension. Je ne sais pas l'exprimer au juste, pour ne l'avoir pas encore expérimenté. J'attendais que la douleur et la lassitude physique permettent à mes pensées de se libérer de leurs activités habituelles pour explorer de nouveaux axes de réflexions, notamment sur ma place dans le monde et sur mes relations avec les autres.

Plan de course

Oui, le plan était très, voire trop précis. La course était décomposée en tronçons de 4 km, selon un cycle immuable :

Ravitaillement

Marche

Course

Au fur et à mesure, j'avais prévu d'allonger la période de marche (de 1 mn 10 s au début à 4 mn à la fin) et de réduire l'allure de course (de 7 mn 10 s par kilomètre au début à 9 mn 30 s par kilomètre sur la fin).

Déroulement de course

La course s'est parfaitement déroulée jusqu'à l'abandon. Pendant 8 h 25 mn, j'ai scrupuleusement suivi le plan de course. J'avais même sous-estimé le

bienfait d'un entraînement à allure spécifique. Ma vitesse de course est en fait restée constante pendant ces 8 h 25 mn. Pas de douleur particulière. Je prenais plaisir à commencer à rattraper les personnes qui étaient parties sur un rythme trop élevé. Sans accélérer, mon classement a évolué de la 77ème place (fin de la deuxième heure) à la 37ème (fin de la huitième heure). Au 68ème km, j'étais encore archi-confiant. Fort et motivé dans la tête. Plutôt bien dans les jambes. Quasiment sûr, sauf pépin physique grave d'atteindre l'objectif prévu. Je réfléchissais déjà à la façon d'assurer lors des 16 dernières heures. Et puis, au 71e kilomètre, c'était fini, sans raisons physiques significatives, je me suis arrêté, assis sur un banc. Plus envie de courir. Quelques tours en marchant, pour la forme.

L'alimentation

J'avais prévu un ravitaillement tous les 4 km (c'est-à-dire toutes les demi-heures environ) avec :

Eau

Banane

Sucre blanc

C'est une recette qui me réussissait bien sur marathon, elle me permettait d'éviter les crampes. Cela ne marche pas sur un 24 heures. D'après les observateurs présents lors de mon abandon, je présentais tous les signes d'un début d'hypoglycémie. Boire tous les 4 km n'était pas suffisant.

Le sommeil

Très bien. Après mon abandon, je suis retourné chez moi pour dormir, c'était donc confortable ! Plus sérieusement, je n'ai pas eu le temps d'expérimenter l'impact de la fatigue et du manque de sommeil.

L'erreur à ne plus commettre

En fait, j'ai commis un ensemble d'erreurs. C'est normal, c'était mon premier 24 heures, mais certaines d'entre elles étaient cependant évitables.

Ravitaillement

C'est un axe de travail pour le prochain 24 heures.

Accompagnateur

C'est important, il faut avoir quelqu'un au bord du circuit qui va s'occuper de ton petit confort, qui va pouvoir porter un jugement externe sur ta condition physique, et qui va t'aider dans les moments difficiles.

Facilité d'abandon

Contrairement à une course en ligne, il n'existe pas de motivation logistique extérieure à la course t'obligeant à continuer. Sur marathon, sur trail, de toute façon, si tu veux récupérer ta voiture, il faut aller jusqu'à l'arrivée. Cette contrainte est parfois suffisante pour te faire continuer. En revanche, sur 24 heures, il est finalement facile, voire tentant, en l'absence de ligne d'arrivée matérialisée, de s'arrêter. Le confort de pouvoir quitter la course s'est révélé un piège dans mon cas. Sur la prochaine épreuve de 24 heures, je veillerai à devoir dépendre de quelqu'un (un autre concurrent par exemple) pour repartir. L'abandon sera ainsi moins facile.

Plan de course

Il faut un plan de course, notamment les premières heures, pour éviter de s'enflammer et pour rester dans l'allure spécifique travaillée. En revanche, tout ne peut pas se prévoir, notamment en raison de la durée et de la spécificité de l'épreuve. Il convient dans le plan de réserver un créneau pour les impondérables. Il est sûrement plus sage et préférable de construire un plan sur 20h. Et puis, si les impondérables ne se produisent pas, ce sera du bonus pour la performance.

L'épreuve en elle-même

Une belle épreuve avec une excellente organisation, un ravitaillement très complet. Des tentes pour stocker les affaires à l'abri de la pluie, un parcours ramassé sur lui-même permettant aux spectateurs de voir tout le circuit et aux coureurs de se croiser plusieurs fois.

Expérience à renouveler ?

Oui, tout d'abord, parce que je n'aime pas rester sur un échec. Ensuite, parce que j'ai pris goût à l'épreuve. C'est une formule qui, même si elle paraît frustrée de prime abord (tourner en rond pendant 24 h) facilite les relations humaines entre coureurs. C'est très enrichissant pour nous, coureurs d'ultra qui faisons plutôt un sport solitaire et qui avons finalement peut l'occasion d'échanger.

Prochains objectifs

L'objectif principal est désormais prévu pour fin octobre avec le 24 heures de Saint-Doulchard. Je tenterai d'y atteindre le kilométrage que je n'ai pas réussi à Saint-Fons. Je pense prendre le départ des 24 heures de Roche La Molière, mais sans objectif de performance et sans pression particulière, avant tout pour apprendre, pour passer la nuit et pour travailler le ravitaillement.



ce qui se dit à cet instant mais Yves se lève. De la sono s'élèvent maintenant les premières notes des « Chariots de Feu », un classique de la course à pied, et la scène devient magique. Yves, dans une lucidité de dernière minute, demande qu'on lui prépare son maillot blanc frappé du sigle bleu. Au tour suivant, aidé par son épouse, il retire son maillot et enfle le nouveau. Il remet ses lunettes de soleil comme pour faire écran à tous ces maux qui le rongent et repart, accompagné par cette musique qui vous ferait voler. Je ne peux pas croire en une pareille abnégation. Je ne peux pas croire en un pareil courage.

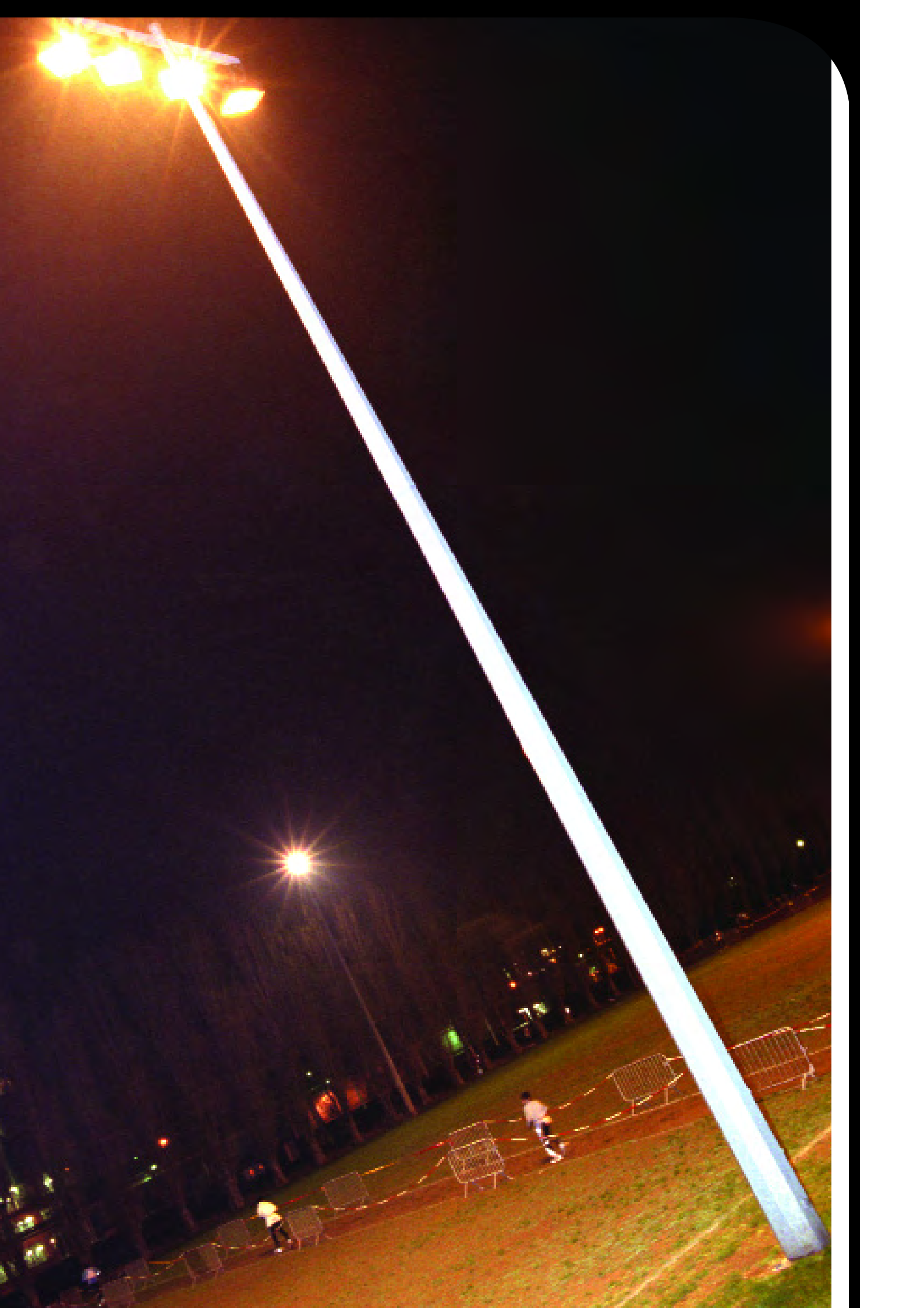
LA FOLIE S'EMPRE DE SAINT-FONS !

« Allez Manu, allez Yves, allez les gars, allez, allez, allez, donnez tout ce que vous avez, maintenant c'est que du plaisir, allez, allez, allez ! » Lionel Martin, le speaker de Saint-Fons exulte. Il ne reste qu'une heure de course et il s'emballe de plus belle, sans laisser apparaître le moindre signe de fatigue. A chaque passage de coureur sous le portique, il hurle sa passion et tente de trouver les mots qui sauront faire courir ceux qui n'en ont plus la force et faire accélérer ceux qui ont encore une foulée digne de ce nom. Le peloton est redevenu compact avec le retour de ceux qui n'avaient pas résisté à l'appel du marchand de sable et le rythme de la course s'est tout à coup accéléré. Emmanuel Conraux

à qui la victoire ne peut plus échapper maintenant, donne tout ce qu'il lui reste de forces et impressionne son monde tant il semble souffrir mais maintenir le cap. C'est hallucinant, il n'a pas dormi une seconde durant ces 24 h. Pas une seconde je ne l'ai vu flancher et sa foulée ressemble de plus en plus à celle d'un sprinter : pire même, ses mouvements s'automatisent et son allure devient pareille à celle d'un robot.

Coûte que coûte, la course en avant continue et les records tombent. Bernard Roy a depuis un moment maintenant passé la barre des 200 km, il en est de même pour Pascal Pelardy pour son premier 24 heures et Jean-Marc Dewelle menace de faire de même. Les trailers, Michel Poletti et Eric Bonnotte en tête font plus que bonne figure et dépassent les 180 km.

23 h 59 de course. Un coup de feu retentit dans le stade de Saint-Fons. Il ne reste qu'une minute de course, l'ambiance s'électrise, les proches affluent aux abords de la piste et sont prêts à bondir pour enfin féliciter le coureur qui leur est cher. Une poignée de coureurs éparpillés un peu partout sur la piste ont sérieusement augmenté l'allure. Certains, qui végétaient depuis de longues heures, retrouvent leur superbe à près de 15 km/h, trouvant là une force venue d'on ne sait où. Peut-être vont-ils dépasser l'objectif qu'ils s'étaient fixés. Qu'il s'agisse de 179,9 km ou de 180 km, cela ne devrait pas changer grand chose tellement l'ex-



plait de courir un 24 heures est grand. Mais il en faut pourtant parfois aussi peu pour être déçu, lorsque l'on est passionné.

Je longe les bords du parcours. J'aimerais tout voir, tout entendre, saisir chaque instant, chaque émotion. J'aperçois Frédéric Whecler qui finit fort à première vue. Il court en puissance, presque au sprint. Je m'approche pour le regarder passer... il pleure. Il pleure en courant, il lutte, il pioche au fond de lui-même pour arracher ces quelques mètres qui feront peut-être la différence. Peut-être ne se rend-il pas vraiment compte de ce qu'il fait, si ce n'est cette satisfaction de faire un pied de nez à la douleur. Je n'avais jamais connu cela auparavant. L'émotion m'envahit. Je pleure à mon tour et le rejoins plus loin. Il est avec sa femme qui le réconforte, il me tombe soudain dans les bras, je ne comprends pas, ce n'est que la seconde fois que nous voyons. La course à pied prend pour moi une autre dimension. J'ai l'impression d'être ridicule, comme si finalement je n'avais jamais vraiment couru.

C'EST ÇA L'ULTRA

Je voudrais être partout et tous les féliciter. Je cours à l'autre bout du stade comme un dératé. Je les remercie, les félicite un à un, use de tous les superlatifs, les questionne, évoque avec certains ma surprise. On ne m'avait pas prévenu, personne ne m'avait averti qu'une telle frénésie s'emparait de la course dans les dernières heures, que le 24 heures était si bouleversant, que j'as-

sisterais à tant de courage, que je partagerais tant d'amitié et de chaleur humaine, que des gens pouvaient aller si loin pour la simple gratuité de l'acte, dans un anonymat total.

Personne ne m'avait dit que je reviendrais de Saint-Fons changé, bouleversé mais si loin, oh oui, si loin encore du statut de coureur d'ultra. Aujourd'hui, je repense au Grand Cèdre de Saint-Fons. Il est toujours planté là-bas, à attendre patiemment que la fête recommence. [Uf](#)



YVES GROUSSET

Distance : 92,692 km

Age : 40 ans

Taille : 1,68 m

Poids : 93,6 kg

Expérience en ultra : Les 24 heures de Vallauris en décembre 2003 avec 80,08 km parcourus.

Bilan

Bilan mitigé, parce que l'on m'aurait annoncé ça il y a un an j'aurais demandé si on me regardait bien : 1,68 m et plus de 100 kg. Satisfait tout de même parce que c'est 12 km de mieux qu'à Vallauris. Mais la barrière des 100 km me nargue encore.

Préparation

Aucune préparation en terme d'entraînement. Moins de 25 km depuis Vallauris en décembre 2003. Par contre je me suis fait faire des semelles orthopédiques pour éviter une double tendinite comme à Vallauris et apparemment ça a marché.

Théorie contre pratique

Après Vallauris où j'ai collectionné une double tendinite, onze ampoules et un malaise vagal, je me disais que je pouvais très bien m'arrêter après 3 ou 4 h si cette tendinite revenait, ou aller au bout. La double tendinite semble m'avoir oublié, les ampoules avec une bonne préparation des pieds aussi, il n'y a que le malaise vagal qui ait encore frappé. Le mental c'est mon point fort parce que je sais que je n'ai que ça. Physiquement je suis un mec de bientôt 40 ans, obèse parce que pendant des années je n'ai jamais accordé d'importance à ce que je mangeais, pourvu que ce soit bon et je n'ai fait jamais de sport. Résultat : Il ne me reste donc que le mental.

Plan de course

Tais-toi et marche ! Plus sérieusement je pense que ma double tendinite de Vallauris était due entre autre à une vitesse trop élevée. J'avais donc décidé de ne partir qu'à 5 km/h en « courrotant » de temps en temps pour varier le mouvement et d'essayer de passer la mi-course à 60 km.

Déroulement de course

Comme prévu ou presque (58 km à la mi-course) et si je n'avais pas eu mon malaise vagal je pense que les 100 km restaient jouables. Comme dit la devise Shaddock : « Plus on

échoue plus on se rapproche du moment où on va réussir. »

L'alimentation

Mauvaise puisque c'est en partie à cause d'elle que j'ai fait un malaise vagal (hypoglycémie due à une prise de protéines inutiles qui ont empêché l'assimilation des sucres rapides).

Le sommeil

Cela s'est bien passé puisque ne pas dormir ne me dérange pas. Pourvu que ça dure !

L'erreur à ne plus commettre

Je mangerai « mieux » et je courrai plus naturellement, comme je l'ai fait à la fin, pour étirer les muscles très régulièrement. Comme je me suis prouvé dans la dernière heure et demie que j'avais encore des réserves insoupçonnées je "foncerai" autant que possible jusqu'à la fin de la 24^e heure au lieu de croire que mon corps n'a plus rien à donner. Si je pouvais revivre Saint-Fons même après le malaise vagal je pense que je pourrais atteindre la barre des 100 km et je la pulvériserais !

L'épreuve en elle-même

Géniale ! Rien à ajouter, rien à enlever. Encore merci à Alain Corcier et toute son équipe.

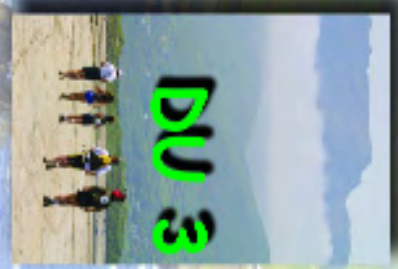
Expérience à renouveler ?

Évidemment ! Sans parler de la barre des 100 km tout simplement parce que j'aime ça. Souffrir pour se prouver qu'on peut faire des choses « inhabituelles » c'est quelque chose. Et puis si je veux rester le « héros » de mon fils je n'ai pas le choix.

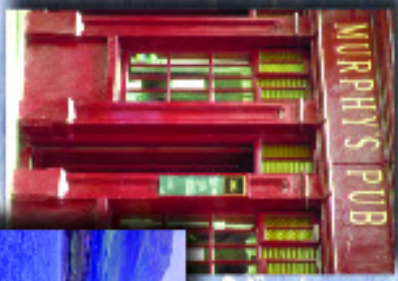
Prochains objectifs

Passer les 100 km à Roche-la-Molière, ville natale de ma mère. Les racines de ma famille sont là-bas sous le stade, dans les galeries des mines. Contrairement à la majorité des concurrents, côté sport je suis vraiment un français « moyen », avec une « ceinture abdominale » bien développée, un taux de triglycérides préoccupant et une tension artérielle qui déplaît à mon médecin. C'est pour ça que j'adore l'ultra. Quand on est comme moi et qu'on dit aux gens qu'on rencontre ou qu'on aime ce qu'on fait, on lit des choses dans leurs regards qu'on n'a pas l'habitude de lire et ça fait beaucoup de bien. En clair : « Allez les gros, mettez-vous au 24 heures, étonnez-vous, étonnez les autres, si vous voulez vous pouvez ! »

2ème RAID CELTIQUE EN IRLANDE



DU 3 AU 11 JUILLET 2004

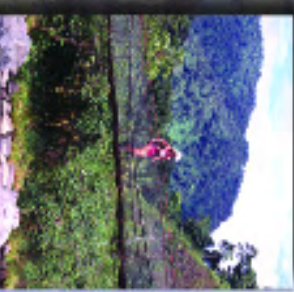


180 KM EN 5 ETAPES

RAIDS & AVENTURE, 29 DOMAINE DE CHATEAU GAILLARD 94700 MAISONS ALFORT

Tel & Fax 01 56 29 31 67 : raids-aventure.com / raids.aventure@9online.fr

2ème COSTA RICA RUN en Amérique Centrale



DU 10 AU 23 AOUT 2004



220 KM EN 7 ETAPES



Avec nous,
courez vers l'aventure

Premier anniversaire UFO MAG

ultrafondus
m a g a z i n e

ABONNEZ-VOUS OU RÉABONNEZ-VOUS !

Retrouvez la totalité de notre catalogue spécial coureur d'ultra sur www.ultraboutique.com

Montant total de la commande : €

Oui je m'abonne pour **1 an**
(10 numéros dont 2 doubles) pour **60 €**.
(hors France métropolitaine, voir en pied de page). **Réabonnement** jusqu'au 31/05/2004 : 54 €.

Oui je m'abonne pour **2 ans**
(20 numéros dont 4 doubles) pour **110 €**.
(hors France métropolitaine, voir en pied de page). **Réabonnement** jusqu'au 31/05/2004 : 99 €.

Oui je commande les numéros suivants d'Ultrafondus Magazine pour un tarif unitaire de 7 € (frais de port inclus) :
.....
.....

Abonnement à partir du numéro courant, sauf mention contraire.
Je souhaite recevoir ma commande à l'adresse suivante :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Tél : e-mail :

Je joins mon règlement à l'ordre de **Ultrafondus** par chèque bancaire ou postal

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter par Internet : contact@ultrafondus.com ou par voie postale : Ultrafondus, 1 rue Buzot, 27000 Evreux

L'équipe d'ultrafondus reste à votre disposition.

Autres tarifs (11n°+1 HS). **DOM/USA/Canada/Proche-Orient (avion) : 70 € - Europe-Maghreb (avion) : 65 € - TOM + autres pays : 80 €**. Règlement étranger par chèque ou virement : ajouter 12 €. Conditions particulières hors France Métropolitaine selon les tarifs postaux. Informatique et Libertés : en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Les informations demandées dans cet encart sont indispensables au traitement de votre commande. Elles pourront être utilisées ultérieurement pour d'autres offres et ne seront pas cédées qu'à des tiers rigoureusement sélectionnés par Ultrafondus.