

CR UTPMA 2018



Vendredi 15 juin

Ça y est, c'est parti ! 2 ans se sont écoulés depuis mon abandon au 70ème km à Mandailles. C'était mon 1^{er} ultra. Je n'étais pas prêt et les conditions météo étaient dantesques (pluie, boue, 0°C). C'était une sacrée première. L'année dernière je m'étais aligné au VROS sur les conseils de Guillaume : « L'UTPMA c'est tous les ans, le VROS c'est monstrueux et c'est tous les deux ans alors : Fais le VROS ! ». J'ai bien sûr écouté les conseils de mon futur coach (je n'étais pas encore au RAPV).

Des courses et des raids, j'ai accumulé un peu d'expérience depuis 2016 mais c'est avec une certaine appréhension et aussi une certaine excitation que je boucle ma valise pour partir dans le Cantal.

Nous faisons la route avec David, dit « le patron » et Hélène, dit « la patronne ». C'est David qui m'a donné envie de faire du trail, d'allonger les distances et il m'apprend toujours un max de trucs : des détails sur la prépa, la gestion de course, le mental. Nous partageons pas mal d'entraînements ensemble et c'est un vrai bonheur de partir à nouveau avec lui. Hélène c'est LA numéro 1 du suivi de coureur, au taquet du début à la fin et d'une efficacité redoutable. Emilie, ma femme, est toujours là pour moi et nous avons finalement débuté notre histoire dans le trail à Aurillac. C'était son premier suivi de coureur et elle avait dû gérer mon abandon.

Nous nous retrouvons avec Laurent et Mathieu sur une aire d'autoroute avant Tulle pour le pique-nique du midi. Ça fait plaisir de les retrouver et nous passons un bon moment ensemble. Et là, c'est ENORME ! Maître Sébos qui nous rejoint. Il est sorti de nulle part ??? Enfin si... du resto et de sa voiture, car il va à Tulle pour son boulot. La probabilité pour que nous nous retrouvions sans le savoir est tellement faible que cet UTPMA semble démarrer sous les meilleurs auspices. Deuxième grand moment qui valide ce parfum de chance, c'est après avoir retiré nos dossards, nous croisons Dawa SHERPA. Il nous salue et nous parle comme si nous étions de vieilles connaissances. Mes yeux de

gamins sont bien écarquillés et je jure de ne plus jamais laver ma main droite ! Non je déconne !!!! Bon, il faut redescendre sur terre. Manger, faire la sieste et regarder le match Espagne-Portugal avant de se changer et prendre la direction du départ.



Les sacs sont vérifiés et David m'emmène vers les premières places. Je le suis même si ça me fait un peu peur de partir avec les cadors. Pourtant, j'ai déjà remarqué dans d'autres courses que partir dans le paquet n'est pas forcément mieux. On perd du temps, on piétine et dans l'excitation du départ, je gaspille pas mal de jus. Je me dis qu'il faudra que je parte cool et rester vigilant. Je vais me faire déposer par les avions et il ne faudra pas les suivre. Mathieu et Lolo nous rejoignent. Elie qui prend le départ du marathon de la Jordanne à Mandailles demain matin est là aussi pour nous encourager. Je suis super heureux de vivre ce moment-là avec eux. Je me mets progressivement dans ma bulle. Le feu d'artifice est lancé. On blague avec les copains. On ne voit pas grand-chose car il est caché par un immeuble : « *faudra penser à le démolir pour l'année prochaine !* » Le speaker annonce le décompte, la musique est à fond et Lolo aussi. Il nous dit que c'est le meilleur départ qu'il n'ait jamais fait. Je le sens chaud et prêt à en découdre : 3-2-1 : les fauves sont lancés, il est 00h01 le samedi matin. Le départ est donné dans une ambiance folle. Les premiers mètres sont noirs de monde. Ca hurle, ça encourage et le bruit des cloches nous accompagne dans la nuit.



Je laisse partir David et Lolo devant moi. La première patate arrive au bout d'1km. Une ascension qui met en jambe tout de suite sur environ 1km pour quitter la ville d'Aurillac et plonger dans la campagne. J'alterne course et marche rapide. L'objectif est de rester très facile et en aisance respiratoire. Je me fais doubler mais je double aussi.

Je ne me prends pas la tête. Je sais que la course est longue et qu'économiser ses forces dès le départ permet de durer. La première section est très « roulane ». Les kilomètres défilent facilement et j'ai plein de souvenirs qui viennent dans ma tête. Il y a deux ans, c'était une mare de boue incessante. Cette année, c'est relativement sec, pas besoin d'utiliser les bâtons.



J'arrive au premier ravito à Velzic en 1h40 avec déjà 40 min d'avance sur mon temps d'il y a deux ans. C'est coooooool ! Une soupe, un peu de chocolat, je retrouve Emilie et Hélène. David et Lolo vont bien. Bref, tous les feux sont au vert. Je ne traîne pas et je me souviens bien de cette deuxième partie jusqu'au col du Perthus. 1km après la sortie du ravito, je sors les bâtons car on affronte la première vraie ascension pour monter sur les crêtes. Je suis super facile. Je garde l'idée de rester bien en aisance respiratoire et je double des gars qui semblent se traîner pour monter. En haut, je relance mais toujours avec l'idée de petits pas, petits pas, je ne cherche pas à forcer. Les kilomètres défilent dans les champs et c'est une succession de montées-descentes. Je baille, j'ai envie de dormir. C'est la première fois que



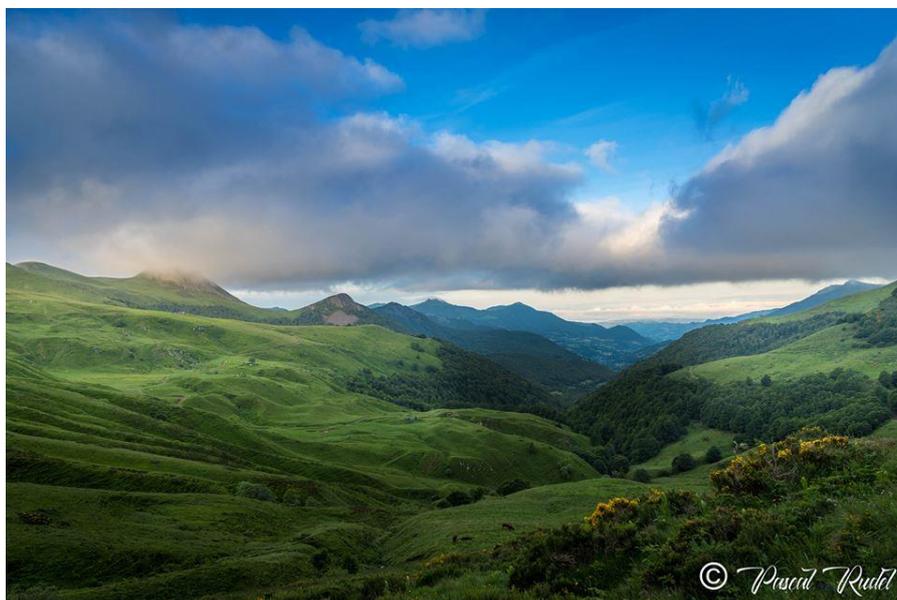
cela m'arrive. J'adore courir de nuit et habituellement je ne ressens pas du tout la fatigue. Du coup, j'en profite pour lever la tête : Regarder au loin avec la frontale, les champs, les vaches, les lumières des villages en contre-bas, le serpent des frontales des traileurs en arrière. C'est une nuit où la lune se fait discrète, le ciel est dégagé et on peut apercevoir les étoiles. Je me dis que j'ai une chance de dingue de me retrouver là et de vivre ces moments qui me sortent de la banalité du quotidien.



Un gars, Sébastien, que les copains connaissent fait un bout de chemin avec moi. Nous discutons et il m'apprend que Math était juste derrière nous au ravito. C'est une excellente nouvelle, c'est top ! Du coup, on pense aux copains qui sont devant et je lui dis qu'on ne les reverra pas avant l'arrivée et à la bière. J'arrive sur une partie technique avant de basculer au col du Perthus. C'est une succession de rochers, de racines majoritairement en dévers. Il faut se concentrer au max pour ne pas glisser. Sébastien n'est plus là et je reviens sur des gars. Dans une petite descente dans les sous-bois, j'aperçois un gars sur le côté en train de vomir. Je m'arrête pour prendre des nouvelles et là je suis surpris. C'est David !!!! A son regard, je comprends que ça ne va pas mais il me dit de partir. Nous avons juré avant l'UTPMA que chacun ferait sa course suite aux trail des hospitaliers. Je me sens con, mais je l'écoute. Je me dis que le ravito n'est pas loin et que je vais prévenir Hélène. Ma frontale montre des signes de faiblesse. Je dois changer la batterie. Je demande au gars devant moi s'il peut m'éclairer quelques secondes. Il ne me répond pas et se barre ! (c'est ça l'esprit trail ????) Je commence à m'énerver. J'essaie de changer ma batterie, mais sur un rocher, avec les bâtons et la nuit noire, ça sent la connerie à plein nez. Je repars avec le peu de lumière qu'il me reste. Ma lampe clignote et j'arrive au sommet du Perthus. Par chance, des spectateurs sont là avec leurs frontales. J'en profite pour faire le changement. J'arrive au ravito. Je préviens Emilie et Hélène. Dans ma tête le patron va se refaire et je le connais. Dans la course, je sentirais une tape sur le dos avec un « bah alors gamin tu n'avances plus ? » dans son style classique où toi tu n'as plus de jus mais lui, plus la course avance, plus il est frais. Le ravito c'est un peu la galère car il y a beaucoup de monde et je perds Emilie et Hélène. Une soupe, banane. Je mange et ne traîne pas. La 3^{ème} section est costaude et

nous avons une partie chronométrée sans bâton. Je lui laisse en me disant que je n'aurais pas le droit de m'en servir et le reste du parcours ce sont deux longues descentes.

Je repars, le jour se lève doucement. Il y a deux ans j'entendais seulement le bruit de la nature s'éveiller. Nous étions dans le brouillard toute la journée donc je n'avais rien vu des paysages du Cantal. Dans la grande descente avant le plomb du Cantal je discute avec des gars. On voit les silhouettes impressionnantes des puys dans les premières lueurs du jour. C'est magnifique mais ça fait un peu flipper. Je démarre l'ascension. Mes souvenirs me jouent des tours car je ne reconnais rien. Normal, ils ont changé le parcours ! L'ascension est rude et je peste d'avoir laissé les bâtons car pour l'instant je ne vois aucune interdiction, ni la tête d'un chronométreur d'ailleurs. C'est vraiment dur et j'essaie de bien boire et de m'alimenter. Rester le plus cool possible dans la montée car naturellement le cœur bat vite. C'est long et toujours pas de chronométreur mais c'est quoi ce truc ? J'entends que cela revient derrière moi. Je suis limite au taquet et j'entends deux coureurs qui se tapent la discute comme si c'était plat ; une féminine et un gars. Je me fais littéralement déposer. J'arrive enfin à la section chronométrée au sortir de la forêt. Je ne sais pas combien de déniv' je viens d'avalier mais les 800d+ qui restent semblent bien costauds. En levant la tête j'aperçois dans les lacets les coureurs au loin devant moi. Je trouve bizarrement cette section plus facile même si cela grimpe bien. Je remarque que je gagne du terrain et ça, c'est bon pour le moral. Sur les hauteurs c'est plus « *roulane* » et je me remets à courir. Ca y est c'est fini. Le sommet est franchi. Il reste à avaler la grande descente vers le Lioran. C'est un peu bouché mais j'aperçois quand même le paysage. Je discute avec un coureur que je viens de doubler dans la montée. La soixantaine et avec des cuisses de montagnard, il me dépose dans les descentes. Il me dit : « *sauf défaillance, les places sont faites et cela ne devrait pas trop bouger.* » Ah oui ? Au fait je suis combien ? Dans les 50 premiers ! C'est une blague ? NON ? Bah c'est cool alors. J'essaie de ne pas m'enflammer. Nous ne sommes pas encore à la mi-course et les gros morceaux sont devant nous.



J'arrive au Lioran vers 7h30 et je me rends compte que j'explose mon temps d'il y a deux ans. Je me sens bien mais j'ai un très mauvais souvenir de la descente du Puy Mary et de la suite. Je m'étais flingué les genoux et je ne pouvais plus rien faire. Donc, on reste en mode cool et gestion et on fait attention à ne pas trop taper dans les descentes. Au ravito je vois David. J'ai les larmes qui montent. C'est incontrôlable. Il a abandonné. Je sais à quel point c'est compliqué. Si la douleur à court terme diminue avec l'abandon, c'est une douleur bien plus difficile et mentale qui s'installe et hante l'esprit pour de long mois avant de retrouver la confiance. Je croise aussi Lolo en mode à la cool qui s'alimente. Il va super bien. Il me dit que je vais le rattraper. On verra bien. Chacun fait sa course. Je repars une dizaine de minutes après lui. J'ai bu de la soupe, mangé des morceaux de bananes, noké les pieds.

La montée au bec de l'aigle est toujours aussi raide. Je regarde devant je ne vois personne. Je regarde derrière, il n'y a personne également. Je suis seul dans ces montagnes et ça me va bien. J'entends une cloche au loin. En haut il y a deux bénévoles qui sont là et encouragent les coureurs. A ce moment, un rayon de soleil perce les nuages et les crêtes se dessinent. Les deux femmes (deux naïades en pleine montagne ???) m'invitent à rester avec elles car je leur apporte le soleil ! Désolé je file, j'ai une course à finir et ma femme m'attend après le Puy Mary. On discute un peu et je leur souhaite bien du courage car elles vont passer la journée sur ce point à attendre les coureurs. Elles m'expliquent qu'elles ont dormi là, et qu'elles passeront la journée dans ce cadre magnifique. Je regarde le paysage. C'est vrai, il y a pire comme endroit sur terre.



Je me fais plaisir sur ces crêtes. Je relance à chaque fois dès que je le peux. Je cours sans forcer quand je vois le sommet. Début de mes difficultés il y a deux ans, là j'en prends plein les yeux et c'est un vrai régal. Je m'alimente avec la super purée de patates douces made in Emilie. C'est top ! Cette année je vois quelque chose à la brèche de Roland et j'arrive ensuite au Puy Mary. Je le retrouve après un mois suite à la Pastourelle. Je connais bien. C'est la troisième fois que je le grimpe. L'ascension est interdite aux bâtons, ça monte bien mais c'est court.

Ce qui me fait peur ce sont les marches dans la descente avant d'arriver au Pas de Peyrol. Et...ça passe ! Pas de douleurs au TFL, juste un peu de fatigue et c'est normal. Au ravito, une soupe trop chaude dans une tasse à café et des bananes. Emilie me refait le plein mais elle a oublié la super purée de patate douce à la voiture. No problemo on descend ensemble sur le chemin et je récupère le précieux contenu. Il y a deux ans, J'ai vécu de très mauvais moments dans cette section. J'avais mal partout. Je ne pouvais plus courir. Il faisait froid et j'étais gelé. Là, je continue de relancer. J'avance, je profite des paysages. Cette partie est loin d'être facile puisque l'on progresse sur un sentier à flanc de montagne, succession de montées et descentes où il faut bien poser ses appuis si l'on ne veut pas finir avec une cheville en vrac. On attaque ensuite la montée vers le col du Redondet. Il fait chaud, il n'y a pas d'air. J'aperçois en haut des silhouettes découpées et j'entends des encouragements. Cool, Hélène, David et Emilie sont là !!! Je suis super content. Je ne m'attendais pas à les voir. Quand je dis qu'elles sont les championnes du suivi de coureur ! Juste avant de passer devant eux je dois suivre la trace qui fait un lacet et là... Dawa SHERPA ! Il m'encourage et me demande comment je vais !!! Suis-je en train de rêver éveillé ? Je lui réponds que jusqu'ici tout va bien. Je suis encore comme un gosse qui vient de voir le Père Noël (bah il existe ?) En passant devant Hélène, Emilie et David je suis comme un fou en leur disant que j'ai parlé avec Dawa SHERPA... Les autres spectateurs doivent me prendre pour un taré. Je profite d'un ravito placé ici pour la rando. Je bois et prends une banane. Dawa vient vers moi et veut me taper dans la main.... « Euh Dawa j'ai de la banane plein les mains !!! » David propose de faire une photo et c'est reparti. J'ai le cœur léger et des supers jambes pour monter le puy Chavaroche...Bon c'est long donc je me reconcentre quand même et maintenant il faut plonger vers Mandailles, lieu de mon abandon il y a deux ans.



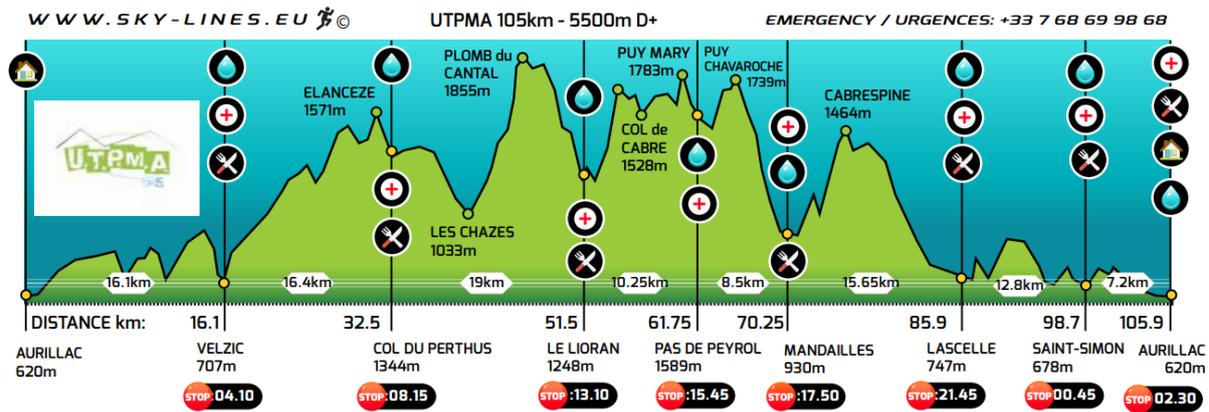
Au ravito, il y a une certaine émotion. J'ai les jambes lourdes mais je sais que ça va. J'essaie de bien manger. J'ai plus de 2h d'avance sur mon prévisionnel donc tout va bien. Je prends des nouvelles des gars, Math et Lolo.

Maintenant c'est le saut dans l'inconnu, 35km que je m'étais juré de faire et terminer même en rampant. La section vers Lascelle s'avère difficile. Il fait chaud. Midi sonne aux cloches des villages dans la vallée et je pense au match de l'équipe de France. Lolo voulait écouter le match durant la course sur son portable. Je l'imagine en train de mettre ses écouteurs. L'ascension vers Cabrespine est rude. Je suis toujours seul mais j'aperçois dans les lacets un gars qui semble à la peine. Je monte dans les tours moi aussi. C'est dur ! Un gars m'avait déposé dans la descente vers Mandailles et nous avons un peu discuté au ravito il était parti 5 min avant moi. Aurais-je repris ce temps ? Enfin le sommet après un peu plus de 50min d'ascension. J'ai du mal à relancer en haut. Il y a des coureurs du marathon de la Jordanne. Dans la descente ça tire dans les genoux. J'essaie de relâcher, de rester le plus fluide mais la biomécanique est en train de se rouiller. J'ai du mal à suivre le rythme des coureuses devant moi. La descente est longue et très boueuse par endroit. Je double des gars qui boitillent. Je me fais doubler par des avions au dossard rouge comme moi ; eux semblent voler dans les descentes... mais... pas comme moi ! On nous annonce : « dans 4km les gorges de la Jordanne ». Je retrouve du jus et reprends de la vitesse dans la descente. Je vais mieux. C'est cool.



Les gorges sont magnifiques. Des ponts suspendus, on traverse et retraverse la Jordanne dans un cadre exceptionnel. Je suis très bien physiquement, donc je fais une visite express. Je double les gars qui m'avaient déposé dans la descente. Je fais les calculs. Avec un peu de chance je peux être sous les 17h. Ce serait énorme ! Moi qui voulais terminer autour des 20h et surtout terminer tout court même en 26h.

J'arrive à Lascelle. David et Hélène sont là, Emilie m'attend à l'entrée du ravito pour refaire le plein (boissons, patate douce, gel maison, barre de céréales, pomm'pote). Je prends une soupe, du jambon, des bananes et je repars. Je profite des supers sensations. On ne sait jamais. David m'a dit que Lolo n'était pas loin devant moi et ce serait génial de pouvoir le rattraper. Il me motive. Il me reste seulement 21km. Je repars fort et j'avale les portions de plat avant la première côte. Je double des coureurs du marathon. C'est raide mais je me fais plaisir et j'envoie. Dans la descente, je relâche, ça va. Je discute avec un gars et je lui demande de me décrire la suite.



La deuxième côte est plus longue, je sens que je suis moins à la fête. Sur le plateau j'ai un peu de mal à relancer. Je m'alimente mais dans les descentes peu pentues je sens que ça coince. Un gars que j'avais doublé me revient dessus. On discute il me demande si ça va et on rigole car on joue à se doubler l'un et l'autre. Je l'accroche et je reste un moment avec lui. C'est plat, ce sont des routes interminables et de longues lignes droites. 3 gars me reviennent dessus. Je me dis que je n'avance plus très vite et que mes impressions se confirment. Je m'accroche à ces gars car je n'ai pas envie de voir tous les dossards rouges de la course me doubler. Nous pensons arriver à Saint-Simon. Finalement non ! C'est seulement un petit village où une petite fille nous arrose avec de l'eau. Elle nous annonce ravito dans 4 km...mais, on devrait y être ! On se regarde avec les gars. On discute et c'est reparti. Une descente un peu plus raide. Je serre les dents. Une autre, je les laisse partir. Je n'arrive pas à m'accrocher. J'arrive tant bien que mal à Saint-Simon. David m'attend quelques mètres avant le ravito. Il m'encourage et me motive. Je lui dis que je suis cuit. Je sais que cela peut revenir alors je m'accroche mais ces portions très roulantes c'est pire que de grimper un col ! Je pense à Guillaume qui disait à la fin de la Pastourelle : « quand c'est plat, c'est chiant mais au moins les kilomètres défilent ». Au ravito. Je fais le choix de boire et de repartir aussitôt. Il reste seulement 7.5km. Il faut rentrer !!!! En repartant, j'ai la gorge qui se serre, les larmes viennent toutes seules. Je sais que je vais être finsher ! Je suis à fond. Je



touche mes limites et j'essaie me reprendre. Ne pas basculer trop vite dans l'émotion car de toutes façons mon corps me rappelle que je suis dans le dur... J'ai du mal à courir même sur le plat alors j'alterne marche rapide et petit trot. Je suis encouragé par des coureurs du marathon. C'est top ! Je sais qu'il ne faut pas regarder la montre mais c'est marrant, elle s'arrête et s'éteint à 105km. C'était la distance annoncée, je pense que je vais faire un peu plus... Avant d'arriver sur Aurillac il y a quelques petites descentes. Rien d'insurmontable en temps normal mais là elles me font très mal. Une grand-mère m'encourage et me dit

« c'est bon, il ne reste plus qu'à se laisser descendre jusqu'à l'arrivée ». Mais c'est bien ça le problème !!!! Ca y est, j'entre dans Aurillac, je reconnais la ville. Nous sommes partis hier soir avec David au départ pour nous échauffer. L'arrivée est là et je vois sur ma gauche : Lolo qui affiche un large sourire, Elie qui a bouclé le marathon de la Jordanne, Hélène, David et bien sûr Emilie. Habituellement Noémie et Louise sont là et franchissent la ligne avec moi. Cette fois-ci je suis seul mais je pense à elles. Je suis fatigué, lessivé, les genoux bien verrouillés mais je suis heureux.

CA C'EST FAIT !

Je m'assois sur un lit de camp à proximité de la ligne d'arrivée. Emilie me rejoint. L'émotion est là. Les autres arrivent ensuite, quel pied ! Lolo s'assoit à côté de moi. On refait la course. Il termine en 16h10. Il a fait une dernière partie de course monstrueuse. Il a lâché les chevaux et s'est fait plaisir. Il me montre ce qui l'a motivé durant la course, un dessin de sa fille, c'est trop mignon. Et Mathieu il est où ? Tout va bien, il avance et s'il continue comme ça il sera en moins de 20h. Trop cool. On prend une bière. Suis-je le seul à la trouver acide ??? Ah oui... bon il était vraiment temps d'arriver...

Le soir on se retrouve pour une soirée Pizza organisée par Hélène et Emilie. Mathieu est arrivé et il a la patate. On regarde le match, on profite. Elie nous fait marrer avec ses blagues et les extraits qu'il connaît par cœur des trois frères. C'est encore un super moment même si je ne suis pas très causant et bien crevé.

Bilan perso : Temps explosé. Je ne me pensais pas capable de faire ça. Quand j'ai commencé à courir en calculant les temps après Lascelle, c'est là que j'ai décroché et que j'ai moins bien géré. J'ai certainement basculé inconsciemment et franchit la ligne rouge (physique) trop tôt et j'ai explosé.

Et bien d'autres détails plus personnels sur la course : l'alimentation, l'hydratation et la gestion mais bon j'ai écrit trop de pages sur ce compte rendu et il faut bien s'arrêter pour ne pas trop vous saouler.

Merci à Emilie, Hélène, David, Laurent, Mathieu et Elie pour ces supers moments. Merci à coach pour la prépa et la conférence nutrition. Il reste encore tellement de choses à explorer, à tester, à voir, à partager et à vivre.

Vivement le prochain trail !

