# Samedi 20 Avril 2019 : Millevaches Monédières Raidlight Trail

Cela fait déjà deux ans que j'ai couru mon premier Raidlight ! Ce trail est un monument de la course nature par excellence. Il regroupe plusieurs distances de courses (13, 21 et 47 kilomètres). Il est réputé pour la difficulté de son parcours, son dénivelé positif et ses barrières horaires ultra serrées mais surtout par la beauté et la variété de ses paysages. Et étrangement, il n'y a que très peu de coureurs corréziens qui participent à l'épreuve. Peut-être un léger manque de communication à l'échelle du département mais au niveau national, cela cartonne. On vient de toute la France à la recherche de ses grands espaces et de ses décors de rêve. Le parcours de 47 kilomètres s'appelle « l'Olympic trail des bruyères » en référence à Alain Mimoun qui vivait à Bugeat et qui a été champion olympique de marathon en 1956 à Melbourne.

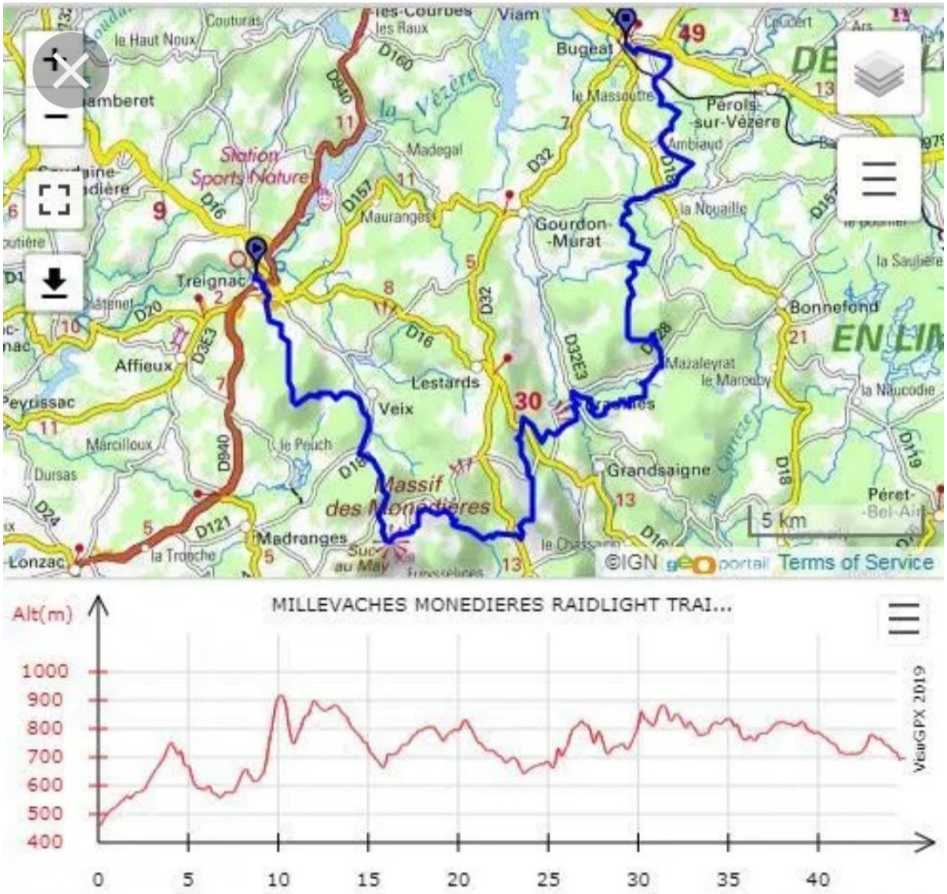
Début février, j'ai recommencé un énième plan de préparation dans le but de faire la traditionnelle « Tulle Brive Nature ». Je m'étais dit que cela serait bien d'en profiter pour prolonger sur le MMRT qui a lieu 13 jours après. Ma dernière course longue, ayant été assez compliquée (voir récit Aïga2019 sur site LGN), je décide de voir au fur et à mesure de l'avancée dans mon plan d'entrainement. Mon genou me donne de plus en plus régulièrement des signes inquiétants. Je sais qu'à tout moment, tout peut s'arrêter. Je ne cours pas pour faire des chronos ou un quelconque classement. Le plaisir pris à courir me suffit amplement. Je vous ferai cadeau des détails de ma préparation, mais j'effectue quand même en 9 semaines : 348 kilomètres en 26 sorties soit 38 heures de course avec 5266 mètres de dénivelé positif. Uniquement 2 sorties longues à plus de 30 kilomètres afin d'économiser au maximum mon genou droit.

Je participe à la « Tulle Brive Nature » d'une distance annoncée de 44 kilomètres. Je prends le départ de la course à Sainte-Fortunade avec mes coéquipiers de Lagraulenature (Fred Alet, Fred Da Costa, Gilles Larue, Jean-Mi Adam, Jean Bournazel et Philippe Moussour) et me rends vite compte après avoir parcouru une dizaine de kilomètres que l'envie de courir est présente mais que je n'ai pas envie de forcer outre mesure. Ce sera donc aujourd'hui une rando-course tranquille à travers notre belle campagne corrézienne. Je cours avec Gilles Larue jusqu'à l'arrivée dans la plaine de Malemort et nous passons ensemble la ligne d'arrivée en 4H40'. Finalement, la course ne fait que 42 kilomètres et 1050 mètres de dénivelé positif, mais ce sera bien suffisant pour aujourd'hui. J'arrive relativement frais dans la partie finale de la course, ce qui me rassure pour la suite.

Cependant, je peine à récupérer. Les cuisses me « tiraillent » pendant 2 jours. Ce qui est normal, étant donné que je n'avais fait que très peu de dénivelé et que j'avais

surtout couru en endurance sur la piste d'athlétisme… Confiant, je maintiens mon idée première d'aller au MMRT. Quatre jours de repos plus deux sorties en footing lors de la semaine suivante et je m'inscris pour la course du samedi. L'inscription à l'avance me permet de bénéficier de la navette entre le lieu de départ et le lieu d'arrivée.

J'ai déjà fait cette course en 2017 avec Jean-Michel Adam et Rémi Servantie. Je me souviens qu'on n'avait pas mal galéré. On avait passé les barrières horaires hors délais (3H46' pour 3H40' repoussées à 4H00 au 25ème kilomètre) et failli abandonner aux alentours du 30ème kilomètre. Je me remémore le circuit et regarde les points de ravitaillement. Je sais qu'il est stressant de courir avec des barrières horaires (voir récit Xtrail 2018). Savoir que la course peut s'arrêter au bout de quatre heures d'effort est rageant ! L'objectif premier étant toujours de finir sa course.




Ce samedi matin, comme chaque matin de course, impossible de dormir ! Je coupe mon réveil et me lève une heure plus tôt que l'heure prévue. Je déjeune et enfile ma tenue. Direction le foyer rural de Bugeat pour retirer mon dossard. J'arrive là-bas vers 8H15' et retrouve Gilles Larue sur le parking. On se prépare et boit un café à la buvette avec nos amis du club d'Uzerche Nature Passion. Le départ des navettes en direction de Treignac n'étant prévu qu'à 9H00, on patiente en discutant. A 09H00 précise, les trois bus sont là : les coureurs s'engouffrent dedans. Après une demi-heure de route, on rejoint Treignac. C'est la foule des grands jours dans les rues du village. Il est vrai que c'est le week-end de Pâques, on est aussi en période de

vacances scolaires et peut-être également la présence d'un chocolatier de renom au milieu du village. Les coureurs descendent jusqu'au vieux pont en pierre datant du 13ème siècle, lieu symbolique et ligne de départ de chaque MMRT.

A 10H00 précise, le départ est donné. 265 concurrents sont inscrits. On attaque d'entrée la remontée du bourg de Treignac en empruntant les étroites ruelles. C'est parti pour 5 kilomètres de montée en alternant marche et course sur le bitume tout en veillant à modérer mon allure. A la sortie du village, on passe entre les puys de « Pantout » et de « la Roche » et on se dirige vers la « Pierre au Druide » par de longs chemins en terre à travers les forêts de douglas. La pente est importante mais régulière. Le peloton de coureurs marche la plupart du temps. Les premiers écarts commencent à se creuser et le nombre de coureurs autour de moi diminue à vue d'œil au fur et à mesure de notre avancée.

Je redescends vers le lieu-dit « Allogne » en ayant une vue magnifique sur les monts du parc des Monédières. On distingue très clairement les futures difficultés à venir. J'aborde le carrefour du « Fromonteil » et tout de suite après, agresse le « Puy de la Monédière » par une trace rectiligne à travers la forêt de sapin en direction du sommet. La pente y est raide et les coureurs se mettent aussitôt en file indienne. Ils montent en s'appuyant sur leurs bâtons ou sur leurs cuisses. Les yeux volontairement rivés vers le sol, j'évite de regarder la file de coureurs qui avancent loin au-dessus de moi. Je me concentre sur chaque pas. Punaise, je ne me rappelai pas que cela montait autant…

Une fois arrivé presque au sommet, on tourne sur la droite pour redescendre via une saignée où passe une ligne haute-tension. La descente se fait à très grande vitesse. Je me sers de mes bâtons pour assurer mes appuis et me lâche

littéralement dans la pente. Histoire de reprendre un peu de temps en vue de la prochaine côte qui s'annonce. La sanction de la barrière horaire me trotte toujours dans la tête. Je remonte vers le sommet par un chemin caillouteux à travers l'épaisse bruyère. La montée est rude et longue, mais un bourdonnement lointain se fait de plus en plus perceptible et rompt avec le silence de la forêt. Plus je monte et plus je vois des photographes et des suiveurs : on est proche du ravitaillement du dixième kilomètre. J'arrive enfin au « Puy de la Monédière » point culminant du massif à 919 mètres. Après 1H20' d'effort et 640 mètres de dénivelé positif, je bois deux verres de coca-cola dans mon gobelet pliable et commence à manger des morceaux de bananes. Enormément de monde autour de ce ravitaillement, un des plus jolis points de vue de la région aussi ! Je ne m'attarde pas longtemps et repars aussitôt. A ce moment-là, Gilles m'interpelle : il vient d'arriver au ravitaillement. Je ne l'avais pas revu depuis le départ. Tout va bien pour nous deux, je repars tranquillement en marchant. Je recours ensuite dans la descente, maintenant direction le « Suc au May » !

On traverse la D128 au niveau du col de Bos et attaque la grimpette vers la table d'orientation. Celle-ci est beaucoup moins violente que la précédente. L'arrivée au sommet tranche avec le puy précèdent. Très peu de monde à ce passage, des coureurs en profitent pour faire des photos. Il est vrai que la table nous offre une superbe vue à 360 degrés sur les Monédières, le plateau de Millevaches et les monts d'Auvergne. Je m'imagine le titi parisien qui court ici. C'est sûr, ça doit le changer…

Après avoir passé rapidement la table, je descends la route menant au parking puis passe la clide (petit portillon) pour traverser les landes de bruyères et de genêts. J'ai beau avoir à maintes fois emprunté ses chemins, je ne me lasse jamais d'un tel paysage. Au cours de la longue descente vers la ferme des myrtilles, je m'aperçois que Gilles me talonne à une centaine de mètres. A l'occasion d'un arrêt pipi, il me rattrape et on court désormais ensemble dans la descente en sous-bois qui nous ramène en direction de Chaumeil.

On arrive au lieu-dit du « Chastagnol » au 17$^{ème}$ kilomètre en 2H22'. On a déjà fait 1000 mètres de dénivelé positif. La barrière horaire n'est située qu'à 8 kilomètres et ne nous fait plus peur. On a bien couru et sauf gros souci, on passera tranquillement

ce check-point. On reprend la route goudronnée et on s'arrête dans le garage qui sert d'abri au bénévoles pour le ravitaillement. On repart tranquillement en direction des bois de « Bonnefond ». On passe par le lieu-dit « Peyrat » et atteint le village de Pradines au 25ème kilomètre vers 13H25' soit avec 35' minutes d'avance sur l'horaire limite. Au milieu de la grande rue, on passe l'un derrière l'autre sur le tapis de contrôle qui scelle notre victoire temporaire sur le chrono. Soulagé, on s'arrête au ravitaillement, point de départ du « trail des 1000 sources ». On est désormais sur le plateau de Millevaches. Je repars en marchant et passe devant l'auberge du village, une bonne odeur de cuisine me fait tourner la tête vers la droite. J'aperçois des clients en train de manger dans la salle de restauration. Je regarde alors ma montre, il est 13H30'. Concentré sur ma course, j'ai perdu la notion du temps… On continue en marchant sur la route qui monte jusqu'à la sortie du village en direction du cimetière. On traverse ensuite de grandes forêts de chênes par des traces en hors-piste à fort pourcentage. Des goulets étroits à forte pente ! Les montées sont raides et longues et s'enchaînent les unes derrière les autres. Les descentes se révèlent également très dangereuses et coûteuses en énergie et en concentration. L'ensemble combiné des deux aura raison de mes jambes. Je me laisse glisser à l'arrière du groupe. Je n'arrive plus à suivre le rythme imposé par Gilles et les autres coureurs dans les côtes. Je décroche doucement. Je vois les autres coureurs s'éloigner et ne tente même pas de m'accrocher à eux. Je suis dans le rouge ! J'ai chaud, mal à la tête et sent mes forces me quitter. Je tente de parer au plus pressé et de gérer au mieux la crise : je bois beaucoup et mange une pâte de fruit. Il faut laisser passer l'orage mais continuer cependant à monter. Le mental tente de prendre la relève mais j'arrive complètement « cramé » au ravitaillement de « Mazaleyrat » au 29ème kilomètre. Je reconnais aussitôt l'endroit où l'on avait failli abandonner il y a deux ans. Je retrouve Gilles à la table de ravitaillement. L'écart creusé n'était pas aussi important que je l'imaginais. Je lui annonce cependant que je ne vais cependant plus les suivre et que je vais rentrer tranquillement à mon rythme. Je bois, mange et discute avec les bénévoles. Depuis notre passage à Pradines, nous venons de prendre 600 mètres de dénivelé en seulement 7 kilomètres ! Dans ma tête, la barrière horaire étant passée, il ne me reste plus qu'à rentrer sur Bugeat… Par fatigue et manque de lucidité, j'oublie de refaire le plein de mes flasques. Et quelques centaines de mètre plus loin, je m'aperçois que j'ai une gourde presque vide. Il est maintenant 15h00 et il commence à faire chaud. Les différents groupes de coureurs se sont tout naturellement distancés et je me retrouve désormais seul à courir dans les chemins en sous-bois. Cela ne me dérange pas mais demande une plus grande vigilance dans le suivi du balisage. Lors de la traversée d'un ruisseau, je trempe mon bandana dans l'eau et me le met sur la tête. L'eau fraiche me fait du bien. Mon mal de tête s'estompe un peu. C'est surement la tension nerveuse. Cela me l'avait fait sur l'ultra d'Argentat et je ne supportais plus

alors ma casquette. Je rationne ma boisson, buvant par petites gorgées mon unique flasque. Vers le 32ème kilomètre, je traverse une route, saute un talus et entre dans un bois, quelle vision féérique ! On se croirait dans la forêt de Blanche-Neige et des sept nains. Un tapis de mousse verte recouvre tout le bois. Un décor de film ? Au 35ème kilomètre, j'aborde seul de longs chemins en bordure de terrains en friche. Les arbres y ont été coupés et la végétation est quasiment inexistante. Cette vision lunaire ainsi que le rayonnement du soleil mettent mon moral à dure épreuve. Je m'accroche. J'ai coché le prochain ravitaillement au 37ème kilomètre. Mais à mon grand désarroi, il ne s'y trouve pas. Je replonge mon bandana dans un ruisseau et asperge mes lèvres. L'envie de boire cette eau fraiche me tente de plus en plus. Mais cela risque de me mettre l'estomac en vrac. Je me raisonne et garde espoir d'arriver rapidement. Je récupère et double de plus en plus de coureurs en difficulté. La course est dure et fait de plus en plus de victimes. Après avoir gravi et escaladé d'imposants blocs en granit glissants, j'arrive enfin à mon grand soulagement au ravitaillement de « Coulournat » au 39ème kilomètre ! Je me jette littéralement sur la bouteille de coca-cola posée sur la table et remplis d'eau mes deux flasques de 500 ml. Je ne verse pas de poudre isotonique dedans, l'important aujourd'hui est de rentrer à bon port et non de performer. Je mange un peu et discute avec les bénévoles. Ils ne peuvent pas même pas s'imaginer à quel point je suis ravi de les voir.

A l'occasion de cette halte, mon moral se ragaillardit. J'ai désormais tout ce qu'il me faut pour finir la course. Je repars et commence à courir à une allure un peu plus vive. Le « coup de mou » est passé mais il aura quand même duré 2 bonnes heures ! Au 40ème kilomètre lors de la traversée de la D18, je trouve Alexia en train de faire la circulation. Elle m'encourage. Discuter et revoir une tête connue me fait du bien. Au 42ème kilomètre, le décor change brusquement. On quitte les bois pour courir dans de grandes étendues en herbe puis on passe au milieu des tourbières avec l'étrange sensation de marcher sur l'eau.

La fin de parcours sera aussi beaucoup plus humide. On traverse à plusieurs reprises des rivières par des gués inondés d'une quarantaine de centimètres d'eau Il n'y a donc pas de pont en Haute-Corrèze ? Ces passages ont le mérite de me refroidir les pieds. Cette sensation de fraicheur me fait du bien. Il est maintenant 16H15' et l'orage se fait maintenant de plus en plus menaçant. On aperçoit les éclairs et le tonnerre gronde en continu au-dessus de nous. Il va falloir se dépêcher si je ne veux pas finir sous le déluge…

Un ravitaillement non prévu est situé à lieu-dit « Ambiaud ». C'est toujours agréable de discuter et de trouver un peu de réconfort. Bien que je n'en ai pas besoin, je veille à refaire le plein de mes bidons. L'erreur précédente m'a servi de leçon. Je m'éloigne du PC course et profite d'un muret en pierre sèche pour enlever une épine logée dans ma chaussure gauche. Quelle erreur ! Une violente crampe me bloque illico la cuisse gauche. Impossible de m'appuyer dessus ! Je sais que la crampe n'est que passagère et je continue d'avancer en boitillant. Je repars en douceur et me rattache à un petit groupe de quatre coureurs. Au bout d'un moment, je m'aperçois que deux d'entre eux, d'un même club, ont décidé d'accélérer l'allure. En effet, un coup d'œil à ma montre et je réalise à mon tour que l'on est passé au 45ème kilomètre en 6H50'. Il est donc éventuellement possible de finir encore sous les 7H00 de course, ce qui serait inespéré ! Mais soudainement, au niveau du lieu-dit « Massoutre », ils coupent leur effort. Je viens de comprendre à la vue du panneau qui indique l'arrivée à trois kilomètres… Cette accélération m'a fait du bien et je sens que j'ai encore quelques forces à jeter dans la bataille. Je décide de ne pas couper mon effort et de rentrer au plus vite. Bien finir est important pour le moral, il est hors de question que je reste sur ce sentiment d'impuissance. Je suis relativement en aisance sur cette fin de parcours. Je traverse les différents lotissements périphériques de Bugeat à bonne allure. Je double désormais de plus en plus de coureurs inscrits sur la course de 21 kilomètres. Même en difficulté, je leur ai repris les 30 minutes qu'ils avaient d'avance au départ de Pradines. On se raccroche à ce qu'on peut… Au loin, on entend la musique se faire de plus en plus forte, et j'aperçois l'arche d'arrivée et les spectateurs massés le long des barrières de sécurité pour la montée finale. La dernière côte est gravie tout en puissance sous les applaudissements du public. Je franchis la ligne en 7H12'11".

Ce fut encore une belle et mais très dure journée, j'ai parcouru 47,71 kilomètres avec 2239 mètres de dénivelé positif. Je finis 136ème sur les 201 concurrents qui ont fini la course. 64 ont abandonné ou n'ont pu passer à temps la barrière horaire. Cela reste l'épreuve la plus dure à laquelle il m'a été permis de participer. Les difficultés s'enchaînent dès le départ ne laissant que très peu de répit aux coureurs. La météo était idéale pour courir et malgré mes soucis, j'ai pris énormément de plaisir aujourd'hui. J'ai particulièrement apprécié l'ambiance de ce trail, la gentillesse et

l'entraide des coureurs. J'y ai fait de belles rencontres et j'ai même eu une crise de fou-rire à l'occasion de la chute d'un coureur. Dans une descente, celui-ci est parti en vrille sur 10 mètres à pleine vitesse et a réussi un sauvetage miraculeux en se jetant dans la mousse du sous-bois. Après lui avoir porté assistance, je pense que l'on en a ri sur 200 mètres. Le trail reste un sport à part avec de très belles valeurs de solidarité, de partage et de communion. Malgré tout, à ma grande joie, je bats mon record de 2017 de 28 minutes, mais cela restera purement anecdotique.

Aujourd'hui, malgré les difficultés, mon genou droit ne m'a pas gêné pour courir. Le fait d'avoir refait mes semelles peu avant la TBN y est surement pour beaucoup. La répartition de mon poids sur mes articulations est de plus en plus équilibrée. Il y a des hauts et des bas mais cela me laisse encore l'espoir de repartir un jour sur un ultra pour revivre de magnifiques sensations…