

X TRAIL Dordogne-Corrèze 80 kms du samedi 23 Septembre 2017

Ludo m'a dit un jour : « Pourquoi tu ne racontes pas tes courses comme Gilles ? Je trouve ça super intéressant à lire... » C'est vrai que moi aussi cela m'avait plu. Je m'étais reconnu dans ses récits, nous partagions une même passion. En discutant autour d'un verre avec Gilles et Ludo, je leur ai répondu que je ne me rappelais jamais du déroulement des courses... Gilles me conseilla de mémoriser les instants avec l'idée de les restituer par écrit plus tard. Je me suis donc efforcé de noter dans un coin de mon esprit, mon ressenti, de déroulement de ma course, mes rencontres, ... Voici donc le récit de mon XTRAIL 80 kms mais avant je vais vous conter tout mon cheminement vers l'ultra trail.

L'idée de faire un ultra a mûri longuement dans ma tête. Voilà désormais six ans que je cours depuis mes débuts au trail de Blanchefort suite à un pari avec mes amis Fred et David. J'avais littéralement explosé dans la montée de Fougeanet après 6 années sans sport. En effet, une vilaine blessure m'avait privé de rugby. Le chirurgien de l'époque m'avait dit que je ne pourrai plus jouer en voyant mes orteils regardés derrière. Il est vrai que ma cheville gauche déboîtée avec les ligaments arrachés était assez spectaculaire. Après avoir fait pendant deux ans de la course sur route, je me suis lassé des courses rapides où le chrono est seul maître à bord. Une fois mes objectifs atteints, je ne progressais plus. L'exigence et la rigueur nécessaires à ces courses devenaient trop importantes. Je totalisais alors 18 courses sur l'année 2014. Mon record sur 10 kms était de 38'46" et 1h29'40" sur semi-marathon mais le ras-le-bol était là. Plus de motivation à courir comme un poulet sans tête. Trop d'effort pour si peu de plaisir. J'en venais à détester ce que j'avais aimé le plus... certes je faisais quelques podiums mais l'envie n'était plus là. Je me tourne alors vers les courses nature malgré la raideur de ma cheville.

Fred me propose de faire le « Birounadi des Roumilles », un trail de 25kms sur Rosiers d'Egletons. J'hésite, je n'ai jamais dépassé le semi-marathon puis je me lance ... et ce fut une révélation ! Nous courons ensemble dans la neige avec 700m de dénivelé en totale autonomie. Nous passons à notre grande joie sous les 2h30'. C'est décidé : je serai « Trailer » !

De fil en aiguille, j'ai augmenté les distances parcourues. Ma cheville s'est adaptée à son nouvel environnement. Puis la TBN, inscrite au Trail Tour National, est arrivée. L'idée folle de faire le 43 kms m'est apparue. Je n'étais pas préparé à une telle course. Même avec deux sorties par semaine, ma séance la plus longue n'avait jamais dépassé 28 kms sur route. J'aborde la course la trouille au ventre de prendre le « mur », mais ce « mur »

tant redouté, je ne le verrai pas et je finis la course en 5H03'. J'en garde le souvenir d'avoir eu l'impression de faire partie d'une grande famille où la solidarité et l'entraide sont primordiales, le fameux esprit trail. J'enchaîne les courses de 30kms durant l'été (Voutezac, Beaulieu,...). L'augmentation des distances et la course en côte ont amélioré ma résistance à l'effort. En Septembre, je fais un ultime come-back sur la route pour sortir deux « 10 kms » sous la barre symbolique des 10 minutes en l'espace d'une semaine (Allasac et Tulle) mais j'en sors frustré. Je pensais franchement faire mieux... Retour dans les bois et préparation de la TBN 2016, j'établis un vrai programme d'entraînement que j'attaque dès le début d'année. Pas pour battre des records, juste pour finir mieux. Je fais la course sans souci avec mon pote Jean-Mi en 5H20'. Je coupe la course pendant 2 mois pour préparer un examen professionnel et faire la terrasse en bois que Carole réclame, tout en gardant une sortie tous les quinze jours. Cette coupure me régénère et on se lance avec Jean-Mi sur le XTrail d'Argentat avec une bande de copains ex-rugbyman. Ce sera finalement la version 47 kms avec une équipe « Lagraule Nature » composée de Gilles, Fabien et Fred. Après quelques mésaventures, nous finissons en 7H37'... A l'arrivée, je m'approche de Fabien et lui glisse que j'aurai bien fait quelques kilomètres de plus. Il me répond que lui aussi. C'est sûr, nous reviendrons l'année suivante...

2017 sera trail. J'enchaîne les sorties en respectant un nouveau plan d'entraînement en augmentant encore les sorties longues (rando-course de 30 kms), je fais du fractionné, du dénivelé... Je cherche une course intermédiaire pour préparer la TBN, désignée objectif number one de ma saison. Je participe au Marathon des forts à Excideuil où je retrouve Fabien. La distance est bouclée en 4H00. Les jambes sont bonnes, le plan de ravitaillement fonctionne... Tous les voyants sont au vert pour la TBN. La course en compagnie de Jean-Mi se passe bien sauf l'arrivée en pleine chaleur dans la plaine de Brive. Résultat : 5H08' mais la chaleur m'a eu... Peut-être que je n'ai pas assez bu ? La leçon est retenue et me servira pour la suite. Maintenant place normalement à la récup...

Suite à mes observations en course, j'achète une paire de bâtons. La plupart des coureurs en ont et en vantent les mérites. J'essaye et c'est magique ! Les côtes se montent plus facilement, les descentes sont mieux maîtrisées. Comme ai-je fais avant ??? Du coup, une idée de fou (encore une) nous passe par la tête, le Millevaches Monédières Raidlight Trail se présente à nous. 13 jours après la TBN, rejoindre Treignac à Bugeat en passant par les différents puys des Monédières (47 kms avec d+2100m) est une pure folie.

Nous prenons le départ avec Jean-Mi et Rémi pour une aventure humaine et sportive hors-norme. Après les premiers kilomètres à forts dénivelés, une chose est sûre : Je n'ai

pas récupéré de la TBN et je n'ai pas de jambes mais les bâtons sur des parcours aussi durs prouvent leur efficacité. Après avoir failli abandonner au 30^{ème} kilomètre, nous trouvons les ressources mentales pour finir le MMRT en 7H40'. Grace aux bâtons, pas de douleur dans les jambes dans les jours qui suivent la course. Ça, c'est une nouveauté !

Dorénavant, il ne peut plus rien m'arriver. Cette expérience m'a montré que le mental est aussi important que le physique. Il faut aborder les courses avec humilité, savoir que l'on ne maîtrise pas tout et qu'en se préparant bien on peut se donner un maximum de chance d'aller au bout.

Je récupère ensuite tranquillement de mes trois marathons courus en cinq semaines en faisant quelques sorties sans pression en accompagnant mes co-équipiers de LGN (Ludo et Christophe sur le Trail des Myrtilles). La notion de chrono et de classement n'est plus en moi. L'esprit de compétition, que j'avais sûrement hérité de l'époque où je jouais au rugby, a disparu. Je prends du plaisir à courir et à accompagner les autres.

L'idée de faire une distance plus longue commence à pointer son nez. Je veux savoir ce qu'il se passe après la barrière des 50 kms ? Si le mental peut faire continuer quand les jambes ne sont plus là. Savoir jusqu'où je peux aller ? Quelles sont mes limites ? Tout en ne se mettant pas en danger, bien sûr. Faut être maso pour penser ces choses-là mais il me faut un objectif pour avancer. Mon esprit a besoin d'être occupé par quelque chose, sinon je m'ennuie. Le sport a souvent été cette soupape.

Je cherche alors une course d'une distance de 60 kms mais rien à l'horizon. Seules « Les gendarmes et les voleurs de temps » en version 58kms et l'Aquaterra en version 70 kms. Les gendarmes tombent quasiment en même temps que la TBN et l'Aquaterra le 14 Juillet, signe pour moi de chaleur ... Le prochain objectif sera donc le XTrail d'Argentat en version 80 kilomètres avec ses 3000 mètres de dénivelé.

Je convaincs presque Jean-Mi de venir avec moi. Un autre fou toujours prêt à suivre mes plans foireux. Nous établissons chacun notre plan d'entraînement. Je commence le mien à quatorze semaines de l'objectif avec trois séances par semaine. Une sortie longue de deux heures, une séance de fractionné et une séance de dénivelé d'une heure et demie. Lui se tient à son fameux plan Kalenji. Au bout de trois semaines, changement de stratégie, je me rends compte que je m'épuise. Je ne suis que dans la phase de préparation physique générale et je n'arrive plus à suivre le rythme. Toutes les séances ont été inconsciemment rallongées de quinze minutes. Je décide de sortir plus souvent mais moins longtemps. Je rajoute une séance de 45' et diminue les autres tout en veillant à respecter un jour de repos entre chaque sortie. Difficile de tout concilier (femme, enfants, travail, maison), j'en suis conscient et cale mes séances dans les trous (tôt le matin, tard le soir, le week-end...). Pour m'adapter à la distance et à la durée de

l'épreuve, je change de matériel (sac, montre,...) et prend conscience qu'il faut également changer de ravitaillement en adoptant les boissons isotoniques. Je pioche sur internet des idées, des astuces et m'approprie un maximum d'informations que j'essaye à l'entraînement. Je profite d'une semaine de vacances à Banyuls début Juillet pour faire du dénivelé dans l'arrière-pays. Re-belotte début août, où nous partons dans les Alpes avec à la clé une participation à une course locale. Une semaine magnifique où je découvre la course de montagne dans un lieu magique, assurément les plus belles vacances en famille de ma vie. Retour en Corrèze où j'enchaîne seul avec mon MP3 les sorties longues en rando-course de quatre heures. Je suis en phase de préparation spécifique, je travaille les descentes, les côtes, l'endurance. La forêt de Blancfort devient mon camp d'entraînement. Le puy d'Arial sera le témoin muet de mon acharnement. Les dimanches, je pars à l'aube et retrouve les garçons et filles de LGN pour faire un bout de chemin avec eux, cela me distrait et me change les idées. Les sensations sont bonnes. L'enfant se présente bien ! Je valide donc mon inscription.

Maintenant, impossible de reculer. Je garde néanmoins tout au fond de moi l'idée que l'abandon est possible en cas de difficulté majeure et que ce ne serait pas un échec, juste une étape supplémentaire. C'est la première fois que je finis une période de préparation sans blessure et en ayant réalisé toutes les séances prévues. Jean-Mi renonce au projet lors de sa dernière sortie longue à Bretenoux, il sature. Je comprends et n'insiste pas. Je partirai donc en solo sur la distance. Durant ces trois mois de préparation, je frôle les 600 kilomètres.... Je coupe mon entraînement à quinze jours de la course, sachant que tout est joué et que maintenant il faut se reposer.

Malheureusement, le temps tourne à la pluie et une méchante douleur vient me rappeler que j'ai de l'arthrose dans le genou droit... Traitement de choc (j'ai déjà eu ce problème dans le passé), j'enchaîne les « ibuprofène » et les « doliprane » pendant trois jours avec trois glaçages de vingt minutes par jour et miracle : la douleur s'estompe à trois jours du départ.

Trois mois que je rumine cette course, j'ai le tracé en tête. Je connais tous les ravitos par cœur et calcules et recalculs mes temps de passage. Je prépare ma tenue, modifie à de nombreuses reprises le contenu de mon sac (la peur de manquer). J'essaye de penser à tous les scénarios possibles, j'établis une check-list pour ne rien oublier... Je prévois une course en 13H15' à vue de nez dans le meilleur des cas.

Les trois derniers jours seront entièrement tournés vers l'objectif. Je veille à boire mes quatre litres d'eau par jour et mange des pâtes à tous les repas ce qui a le don de faire rire mes collègues. Mais la technique est rodée et fonctionne.

La veille de la course, je change d'option et modifie mon matériel pour les ravitos. Je décide de voir sur place, au gré des événements. De toute manière, on peut tout préparer, rien ne se passera comme prévu...

Le samedi à deux heures du matin, impossible de dormir. Je suis déjà dans la course. La tension nerveuse est là. Je déjeune et revêt ma tenue. Mes affaires sont déjà chargées depuis la veille dans la voiture. Je tourne en rond... Trois heures du mat, pas la peine d'attendre plus, je prends la route et effectue les 40 kilomètres qui me séparent d'Argentat. Je pense avoir fait le trajet sans jamais croiser d'autres voitures. Je suis dans ma bulle, seul au monde. J'arrive sur la place d'Argentat, quelques voitures garées ont les plafonniers allumés. Je ne suis plus seul. Je me dirige vers la salle des fêtes où je retrouve quelques coureurs. On prend un café et je discute avec Steve que j'ai côtoyé sur certains podiums du côté d'Allasac. Tous les bénévoles s'affairent : un distribue les dossards, un autre installe la sono,... Je reviens à ma voiture pour me préparer, on est encore loin du départ, je tourne en rond... A vingt minutes du départ, je retourne vers la salle des fêtes pour me mettre dans l'ambiance. Les haut-parleurs crachent de la musique style UTMB sur la place du village, je retrouve Fabien en train de boire un café, on discute. Puis je repars faire un tour dehors pour évacuer la pression, j'ai besoin de me retrouver seul. Je me dirige vers l'arche de la ligne de départ et croise un coureur et son accompagnateur. Le suiveur félicite le coureur et lâche un : « ça y est, on y est ! » Ils s'étreignent et cela me fait monter les larmes aux yeux. Je ne suis pas tout seul à vivre le truc... A ce moment-là, je réalise toute la préparation effectuée et tous les sacrifices consentis. Le speaker demande aux coureurs de se diriger vers la ligne de départ. La musique se fait plus fort, le speaker annonce un inscrit de dernière minute, Thierry Breuil, le triple champion de France de Trail, s'invite sur le 80. Le décompte des dix dernières secondes est effectué au micro. Je suis à côté de Fabien. Et c'est parti.....



Je souris, le radar indicatif situé en ville affiche notre vitesse, nous sommes à 11 kms/h. Les premiers kilomètres dans Argentat sont effectués à un rythme assez rapide, je zieute ma montre pendant que nous longeons la Dordogne, elle affiche un 5'35" à chaque kilomètre. La première difficulté arrive rapidement, un long chemin de terre nous monte vers le Puy du tour soit un dénivelé de 250m sur 1,5 km de montée. Nous marchons tous. Je suis impressionné par la gestuelle de certains coureurs habitués à ces épreuves-là.

Leur technique de montée avec bâtons est extrêmement précise, on dirait des robots. Moi, je me sers de mes bâtons beaucoup plus en force, en m'appuyant dessus. J'essaye de les imiter mais ma synchronisation n'est pas parfaite. Je reprends alors vite fait mes habitudes.

Arrivé au Pont de Laygue, le ravitaillement en eau est absent. Je m'étais posé la question sur la nécessité de ce point au bout de seulement 7 kilomètres. J'espère qu'il n'y aura pas d'autres surprises. Le fléchage dans la nuit est parfait, les affichettes se voient de loin et les peintures au sol resplendissent dans le noir. Il est six heures du matin, et j'ai chaud ! J'ai eu raison de partir léger. Les coureurs désormais se distancent les uns des autres, j'aborde la deuxième difficulté avec un groupe de plusieurs coureurs. Nous montons en silence dans la nuit noire vers l'aire de décollage du Temple. Arrivés au sommet, un premier ravitaillement solide nous attend. Je l'avais coché à 14 kms et je n'en ai que 11,5 à la montre. Je discute avec les bénévoles et laisse volontairement le groupe repartir sans moi. Je pars seul, j'ai décidé de vivre mon aventure. Je me retrouve seul à courir dans des chemins en sable. Le halo de ma frontale m'empêche de voir le relief du chemin et mes pieds tapent à plusieurs reprises dans des buttes de sables. Je vis ma course. Le jour se lève avec le brouillard, je cours à travers les prés et les bois, voyant péniblement la lumière des coureurs au loin devant moi. Ma lampe éclaire le brouillard et je me rends compte qu'il vaut mieux éclairer sur le côté du chemin. Je traverse la nationale qui rejoint Argentat à Aurillac et arrive au ravito en eau de La Broquerie au kilomètre 22, je viens de faire 10 kms en solitaire. A ma grande surprise, je retrouve Fabien. Je l'imaginais loin devant. On discute et refait le plein des bidon. A ce moment-là, un mini-bus arrive et décharge une dizaine de coureurs. Ils ont loupé l'intersection du 25 et du 80 et sont revenus à Argentat. Dans le lot se trouve François, une connaissance. Ils ont 21 kms au compteur et ont appelé l'organisateur pour les remettre en course. A l'occasion de ce ravito, c'est un groupe d'une quinzaine de coureurs qui s'élancent ensemble. Je cours avec Fabien jusqu'au ravito suivant.



Nous découvrons alors la ferme des histoires mélangées. Vision étrange que cette maison de sorcière perchée dans les arbres.



S'ensuit la descente vers le barrage de Hautefage. Je décroche et demande à Fabien de ne pas m'attendre. Je ne veux pas me mettre en surrégime, nous n'avons fait qu'un tiers du trajet. Je me focalise sur mon plan de route, je prends une pastille énergie d'Isostar tous les heures en alternance avec un cachet de Sporténine (1 toutes les 3 h). Je refais le plein de mon bidon d'eau à chaque ravito et gère mon bidon de boisson isotonique goût citron. Je mange une demi-barre de pâte de fruit en alternant avec des morceaux de bananes sur les ravitos.

La montée sur Saint-Bonnet les Tours de Merle est dantesque. Nous traversons une barrière rocheuse en escaladant les rochers, on a déjà fait 30 kilomètres et les jambes commencent à faire mal. Nous montons de 220 mètres en seulement 2 kilomètres. Je suis accompagné de Leslie, une jeune toulousaine dont c'est le premier ultra, et d'Oscar un V2 charentais avec une grosse expérience en ultra. Nous nous laissons guider et écoutons ces conseils avisés. Nous arrivons groupés au ravito de St-Bonnet au kilomètre 32 en 4H25'. St Bonnet est le village de départ du 46 Kms sur lequel Jean-Mi s'est finalement inscrit. Nous nous ravitaillons et je recharge mon premier bidon en boisson isotonique. Maintenant direction Carbonnières. Je connais désormais le parcours puisque l'ayant fait l'année précédente. Nous rejoignons François et Antoine son compagnon de route. Les chemins se transforment en single étroit. Chaque racine est glissante. Le moindre caillou devient dangereux. Nous passons les tours de Carbonnières situées au kilomètre 41 en 5H30'. Bien plus vite que je ne l'avais imaginé. Jean-Mi me téléphone pour prendre des nouvelles. Tout va bien pour lui aussi. Le moral est au beau fixe. Nous traversons un pierrier en faisant de l'escalade sur des pierres instables où à chaque pas, le sol se dérobe et peut compromettre la fin de la course. Nous redoublons de vigilance, heureux d'avoir des bâtons pour traverser cet obstacle naturel. Leslie n'est maintenant plus des nôtres. Nous avançons à quatre en file indienne sur le chemin Merlin. François mène le groupe avec Antoine, Oscar et moi derrière. Une partie plus roulante nous emmène aux Tours de Merle. Bien que l'ayant déjà fait l'année précédente, je suis toujours aussi impressionné par la beauté du site et je me promets d'y revenir le faire découvrir à Carole et les enfants.



Nous gravissons les nombreuses marches du château et entrons dans la citadelle. Le spectacle est magique. Nous basculons sur l'autre versant. Je m'accroche à la rampe en fer, les jambes font mal. Nous avons atteint les 47 kilomètres en 6H30'. Le ravitaillement se fait en contre-bas. Nous rencontrons les premiers derniers coureurs du 46 kms. Nous passons le pont flottant spécialement installé pour la course et continuons notre périple vers l'usine hydraulique en longeant la Maronne. Nous enchaînons les singles.

La remontée vers le plateau est longue. Nous nous encourageons et discutons. Nous arrivons à Soult, il est déjà 12H45'. Nous avons perdu la notion du temps. Les organismes commencent à être sérieusement éprouvés. Mais à mon grand étonnement, je suis encore lucide. Ce qui n'était pas forcément le cas lors des Tulle-Brive. Je recharge mon deuxième bidon de boisson isotonique. Il commence à faire très chaud...

Nous attaquons de longs chemins en plein soleil pour rejoindre Nadiou. Je reste avec François, Oscar fait la navette et Antoine se laisse décrocher irrémédiablement. Je propose à François de marcher pour aider Antoine mais il nous annonce que la tête n'y est plus et de ne pas l'attendre. Je partage alors un bout de chemin avec Benoit, une connaissance du rugby, inscrit sur le 46. Nous discutons de tout et de rien. Les kilomètres s'enchaînent et le temps passe... Nous arrivons désormais à Servières-le-Château. François passe sur la table de la kiné, il souffre d'une tendinite à l'épaule. Je ravitaille et pars devant en éclaireur en marchant. Surtout ne pas s'arrêter de peur de ne pas repartir. Plus d'Antoine à l'horizon... Je passe le tapis d'enregistrement après 9H18' d'effort au kilomètre 64. J'avance seul vers la Chapelle de Notre Dame du Roc et profite de la beauté du paysage. Les rochers sont glissants et la pente se fait raide. Le ligament externe du genou droit me fait mal. François et Oscar me rejoignent. La descente est un calvaire. Nous descendons de 190 mètres en un kilomètre. Ce fut, je pense la partie la plus dure du parcours. Nous rejoignons la route et longeons la Dordogne jusqu'au quai d'embarquement des gabarres. J'arrive le premier et m'installe. François me rejoint puis

Oscar. L'année précédente, j'avais ramé mais là je me laisse conduire, plus occuper à masser mes cuisses. Une petite séance photo immortalisera l'instant.



Nous débarquons et commençons la terrible montée. Le gabarrier nous interpelle : Mince, j'ai oublié ma casquette ! Je reviens au bateau et manque de m'enliser dans la vase. Nous repartons sachant qu'un gros morceau s'offre à nous : la montée sur Saint-Martial-Entraygues. Montée dans laquelle, nous avons énormément peiné l'année précédente. Le souvenir des crampes de Gilles ressurgit. Nous ne sommes désormais plus que trois. Nous nous mettons en procession et montons lentement avec nos bâtons. Nous enchaînons les « pétées » dans le jargon trailer et les jambes deviennent douloureuses. Nous ne faisons aucune halte. Avancer est le mot d'ordre. Nous doublons des coureurs arrêtés dans la côte, l'hécatombe commence. De nombreux coureurs du 46 sont en difficulté. Tout le monde est en mode survie.

Nous arrivons enfin au dernier ravitaillement solide de Saint-Martial au kilomètre 70. J'en profite pour faire un brin de toilette, mon visage est couvert de sels. On refait le plein d'eau, on mange et discute avec les bénévoles de la localité. Charmant accueil mais que la remise en route fut dure, les jambes ne veulent plus avancer... Nous nous promettons de rester à trois pour finir les dix derniers kilomètres de cette course. Maintenant, nous sommes trop près du but pour ne pas l'atteindre. L'effet de groupe nous oblige courir alors que seul on marcherait.

Nous passons rapidement au Roc Castel, grandiose point de vue sur la retenue du sablier et les gorges boisés de la Dordogne, mais nous ne nous attardons pas. La fatigue est omniprésente. Nous avançons à un rythme lent mais soutenu. La cadence ne change pas mais la foulée se réduit inexorablement. J'ai l'impression de faire du sur-place. Au 75^{ème} kilomètre, nous atteignons enfin Aumont, le dernier ravitaillement liquide du parcours. Maintenant, c'est sur je serai finisher. Jean-Mi m'appelle et me demande ma position. Il est impressionné et je comprends alors que je suis en avance sur mes temps de passage. Je téléphone alors à Carole, pré-positionnée chez des cousins à Gumond en cas

d'abandon, de rejoindre immédiatement l'arrivée à Argentat. Je lui avais prédit une arrivée entre 18 et 19H00... Je comprends alors que je serai sous la barre des 13 heures. Reboostés, nous attaquons la descente vers Argentat. Je prends la tête du petit groupe et cours comme un métronome, la cadence est lente mais régulière. De vrais automates ! A trois kilomètres de l'arrivée, alors que nous traversons la zone artisanale d'Argentat, François nous propose de marcher afin de finir en courant sur les quais et à l'arrivée où se massent les spectateurs. Nous marchons et profitons de ce moment de répit. Oscar nous remercie de l'avoir accompagné au cas où on ne se voit pas après. Nous discutons heureux comme des gosses. Arrivé au camping, la sœur de François est venue l'attendre pour faire les 2 derniers kilomètres avec lui. Nous recourons alors et je décide alors d'accélérer un peu l'allure afin de rentrer au plus tôt. Il est temps que cela se termine. Juste avant d'accéder au quai, Carole me téléphone. Il est 17H32', ils sont en place et m'attendent à l'arrivée. Deuxième montée de larmes, je me contiens mais je bouillonne intérieurement. Je réalise que je vais être finisher. Je traverse les quais à une bonne allure, je n'ai plus mal aux jambes, je vole vers l'arrivée... Les terrasses des bars, le long des quais, sont remplies. Le public encourage les coureurs. Dernière petite difficulté, un escalier d'une vingtaine de marche qui m'avait fait tant souffrir l'année précédente avec Fred. Je baisse la tête et passe les marches appuyés sur mes bâtons. Les dernières centaines de mètres se font au pas de charge, rien ne peut m'arrêter. Les spectateurs m'encouragent et m'applaudissent. Je les remercie. Je vois enfin la ligne d'arrivée tant espérée, je double par la droite un dernier groupe de coureurs en faisant attention de ne pas les accrocher avec mes bâtons et entend Carole et Sacha m'encourager sur ma gauche. Je leur fait signe, je suis heureux et franchis la ligne victorieusement. J'arrête mon chrono, il affiche 12H39'55" !!!!



Ma femme Carole, mon fils et mes nombreux amis coureurs viennent me congratuler. Je félicite Oscar et François qui arrivent quelques instants après. Nous avons partagé des moments inoubliables.

Je récupère mon tee-shirt de finisher, ainsi que ma bouteille de Saint-Yorre et part à la douche. Je croise alors Fabien, déjà changé. Nous nous félicitons mutuellement, ravis

l'un pour l'autre. Je me douche à l'eau froide et rejoins Carole. Je compte boire une bière avec François mais mon état de fatigue me ramène à la raison, impossible de la boire ! A peine une gorgée et elle me monte à la tête. Je renonce à ma bière...

Retour sur un nuage à Lagraulière pour un repas MacDo à la maison avec les enfants. Le Deluxe ne passe pas ! Je renonce également à suivre le match de rugby à la télévision Brive-Toulouse alors que je n'en ai pas raté un match de Brive depuis au moins deux ans.

Je bascule en mode récup, vide les bouteilles de Saint-Yorre les unes après les autres... Je me glisse dans le lit. La tension nerveuse n'est pas redescendue. Je finis par m'assoupir. Je cauchemarde en rêvant que je monte des côtes. A 3H00 du mat, les yeux sont grands ouverts ! Je me lève à 4H00 : pas spécialement de douleur, je reprends un cachet de Sporténine. Je déjeune en engloutissant les tartines de brioche au Nutela dans mon café. Je tente de regarder le match de rugby en replay. A 7H00, je décide de casser la croûte, chose que je ne fais jamais. J'entame le saucisson et la rillette. A midi, retour à la normale, la pression est redescendue. J'ai repris mes repères. Ludo et Laura passent me féliciter et on boit le champagne.

Un grand merci à Carole et à mes enfants, sans leur soutien et compréhension, je ne serai jamais allé au bout. Merci à mes compagnons de route, à Fabien, à mes compagnons d'entraînement (Fred a fait une partie du chemin avec moi avant sa blessure au genou), à LGN.

Une porte vient de s'ouvrir sur un autre monde...

J'ai envie d'aller courir ...

Olivier