XTrail « Corrèze-Dordogne » du samedi 22 septembre 2018.

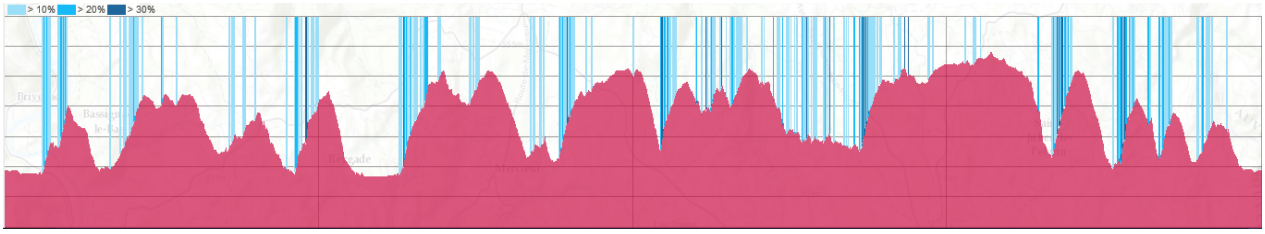
Trois semaines que ce fichu genou me pourrit la vie et ce matin : « Ô »miracle, plus de douleurs ! Nous sommes fin juin et l'objectif N° 1 de ma saison se profile à l'horizon. Je décide de partir trottiner dès le lendemain sur le tracé du « petit trail » de Lagraulière pour tester mon articulation. Les sensations sont bonnes et l'espoir renaît. Je retrouve cette envie folle de courir l'unique ultra de la région : le XTRAIL « Corrèze-Dordogne » dans sa version longue, cette année : 103,8 kilomètres à travers la Xaintrie avec 4410 mètres de dénivelé positif.

Le dimanche 08 Juillet, la course « La Vézerchoise » se présente à moi. Je décide d'y participer pour faire du kilométrage. J'accompagne Elodie sur le parcours de 14,5 kilomètres. La chaleur ne nous épargne pas mais cette reprise tranquille me fait le plus grand bien. Je bâtis vite fait un programme d'entrainement pour les onze semaines qui me séparent de l'objectif. Le plan est toujours le même tout en rajoutant quelques séances de VTT pour soulager mon genou. Je prévois de trois à quatre séances par semaine avec deux gros blocs mi-août et je me laisse une semaine de repos pour nos vacances d'été à Banyuls. Je fais le choix délibéré de mettre un maximum de séances en endurance, quitte à ne faire que peu de dénivelé. De toute manière, je marcherai dans quasiment toutes les côtes. Le plan est bâtît sur 450 kilomètres de course à pied en onze semaines avec trois sorties « test » en rando-course à plus de trente kilomètres… Si le genou tient le rythme, ça peut le faire….

Mi-juillet, il n'y a déjà plus de dossard pour le parcours du 48 kilomètres, plus de solution de repli, ce sera 103 ou rien….. Je possède déjà tout le matériel nécessaire à ce genre d'épreuve, il ne me reste juste qu'à renouveler mon stock de boissons isotoniques et de pastilles de sels minéraux ainsi qu'une paire de chaussures neuves. Je ferai dans la continuité en optant pour des Kalenji XT7.

Je n'ai toujours pas validé mon inscription à la course. Je me doute qu'il restera des dossards jusqu'à la fin et que nous ne serons pas nombreux à nous jeter dessus…. Le prix étant déjà à 67 euros, je ne préfère pas prendre de risques, on verra début septembre à l'issue de la préparation. Je ne pars pas non plus dans l'inconnu, mon expérience des deux dernières éditions va me servir pour la gestion de la préparation et la course. Avec plus de soixante-dix courses au compteur, je sais plus que n'importe qui, l'ampleur des difficultés qui m'attendent, mais c'est aussi pour cela que je cours : pour les affronter et trouver les bonnes solutions. Ayant déjà fait la version 80 kilomètres l'année précédente (voir récit sur site LGN), je connais une grosse partie du parcours. Une boucle de vingt kilomètres a été rajoutée après le « Puy du Tour » et après la traversée de la Dordogne en gabarrot, nous

remonterons la via ferrata à partir du 90ème kilomètre. Le dernier tronçon de 10 kilomètres sera terrible avec ses trois montées et ses 1000m de dénivelé !



Je regarde le règlement de l'épreuve 2018, et aperçois quelques nouveautés : le site de départ change et sera au stade de rugby d'Argentat, les bâtons seront interdits dans la montée du « Puy du Tour ». Je scrute la liste du matériel obligatoire et jette un œil sur les barrières horaires : il faudra courir à plus de six kilomètres par heure ! Un parcours « light » est mis en place à partir de Servières-le-Château pour un retour tranquille sur Argentat mais il entraînera une pénalité de quatre heures, toutefois les coureurs seront considérés comme « finisher »… on ne sait jamais.

Ayant couru les 80 kilomètres en 12H40'en 2017, il me faudra faire attention aux barrières horaires. Ma marge de manœuvre devrait être des plus minimes. Je me mets en tête de trouver sur internet le tracé définitif de la course, histoire de voir dans quoi je mets les pieds et pour éviter toute mauvaise surprise : rien-à-signaler, la position des ravitaillements est quasiment la même. Je sais désormais où je vais…

Première semaine de préparation, j'enchaîne trois sorties dont deux à « allure rapide ». Au bilan, je peine dans la sortie longue du dimanche matin où il faut que je me fasse violence pour respecter le programme prévu. Je manque encore d'endurance et essaye d'assagir mon programme de reprise. Je cale deux sorties en footing pour récupérer des efforts de la première semaine.

Deuxième semaine de préparation, je fais trois séances plus une sortie VTT qui finira en sortie marche suite à une crevaison et l'absence dans mon kit de secours de mes démonte-pneus ! Les deux premières sorties sont faites à faible fréquence cardiaque. Pour la sortie rando-course prévue le week-end, je pars en solo de Lagraulière et rejoins la sortie LGN du jour qui a lieu à Seilhac. Le rythme rapide et la chaleur me mettent dans le « rouge » lors du retour en solitaire vers Lagraulière. Je dois mieux gérer mes efforts et marcher lorsque c'est nécessaire. Finalement, je fais 36 kilomètres en 4H12' mais ce coup de mou après trois heures de course me met des doutes sur ma participation à l'ultra. Bon je ne suis qu'au début de l'entrainement et logiquement le retour en forme devrait avoir lieu. Semaine achevée à 53 kilomètres.

Troisième semaine de préparation, je récupère rapidement de la rando-course du week-end et décide de sortir trois jours de suite étant donné que le week-end suivant est « chargé »

(anniversaire, repas,…). Sorties tranquilles en soirée à cause de la canicule et sortie nocturne avec LGN dont je profite pour faire un peu plus de kilométrage.

Les trois semaines suivantes, j'augmente le nombre de sorties pour passer à cinq sorties par semaine tout en gardant deux jours de repos complet. J'alterne les sorties de 1H30' d'endurance avec des sorties de 2H00. Je parcours mon terrain de jeu préféré, la forêt de Blanchefort, soit le matin à l'aube, soit au coucher du soleil. Ma fréquence cardiaque en course diminue, le « moteur » consomme de moins en moins de carburant ce qui devrait me permettre de courir plus longtemps. Je propose à Fred une sortie nocturne avec départ à 5H30' pour courir à la « fraiche ». Nous prenons beaucoup de plaisir à courir à la lueur de nos lampes et finalement courons durant trois heures. Le dimanche suivant, je fais une sortie longue en rando-course de 35 kilomètres pour tester mon matériel et mon plan d'alimentation.

Je m'octroie une semaine de repos pour récupérer. Je viens de parcourir 203 kilomètres en quinze jours avec 3700m de D+ ! En pleine confiance, je décide de valider mon inscription à la course. Cependant, je suis resté longtemps en réflexion avant d'appuyer sur la touche validation de l'ordinateur. Je savais que cette décision est importante, qu'elle est lourde de conséquences et nécessite une sacrée dose de courage. J'ai longtemps pesé le pour et le contre et finalement, la folie l'a emporté ! Dorénavant, plus de marche en arrière possible, je serai sur la ligne de départ de ce XTRAIL !

Cette semaine de repos à Banyuls arrive à temps, je m'épuise à courir tous les jours. Je fais néanmoins trois sorties d'une heure trente le long du littoral méditerranéen. Courir dans des endroits aussi magiques au lever du soleil est un pur bonheur. Je cours « à jeun » dès l'aube afin de ne réveiller personne dans l'appartement et prends énormément de plaisir. Je ne vois plus le temps passé et mon corps s'habitue de mieux en mieux aux sorties régulières. Je profite de Banuyls pour parfaire ma condition physique, n'hésitant pas à la moindre occasion à descendre en ville pour pouvoir remonter les 182 marches d'escalier…

Retour en Corrèze pour le dernier mois de préparation, je décide de diminuer le rythme de mes sorties. Je repasse à quatre sorties par semaine avec une sortie test le samedi 01 septembre à trois semaines de la course. Je décide de partir en solo pour être dans les conditions de course et courir à mon rythme. Je trace un circuit sur les chemins de Lagraulière et Chanteix et prévois un ravito à la fontaine de l'Ermite au bout de 3 h 30' de course. Logiquement et par expérience, mes deux bidons de 750ml doivent suffire à couvrir mes besoins énergétiques. Je pars au lever du jour avec pour objectif de courir entre cinq et six heures. Les trente premiers kilomètres se font assez facilement, mais lors des dix suivants, la fatigue s'installe. Je n'ai mal nul part mais mon énergie s'épuise… Peut-être que je ne me suis pas arrêté assez longtemps à l'unique ravito prévu, peut-être que je suis allé trop vite, la chaleur, les quarante kilomètres déjà effectués dans la semaine… les kilomètres peinent à défiler. Je maintiens cependant le parcours initialement prévu et

continue à avancer. Après cinq heures de course, le rythme revient et le mental aussi. Je rentre à la maison à 13H30'comme prévu. Finalement, je parcours 47 kilomètres en 5H45' ce qui couvre juste les heures que j'aurai à faire en nocturne… Je finis fatigué « mentalement » mais je n'ai aucune douleur physique. Je récupère tellement vite de la sortie que je dois me raisonner pour ne pas recourir dès le lendemain matin avec la sortie LGN. Conformément à mon programme, je décide d'attendre trois jours pour reprendre l'entrainement afin de ne pas me blesser. Ce test vient de me rappeler néanmoins les difficultés auxquelles je vais être confronté. Cela va se passer également dans la tête, et il va falloir être fort dans l'adversité !

Changement de chaussures, les « kalenji » n'auront résisté qu'un mois à mon entraînement. Elles sont usées à l'intérieur des talons après 380 kilomètres et 23 sorties… Je rachète le modèle identique car elles se sont révélées très performantes (légèreté, confort,…) et à trois semaines de la course, il est temps que j'habitue les neuves à mes pieds…

Dorénavant, toutes mes pensées sont tournées vers l'objectif suprême, je connais par cœur : le tracé, la position des ravitos et les barrières horaires… Je décide de ne pas réduire la fréquence des sorties et de couper uniquement la dernière semaine. Je me suis pesé régulièrement et désormais mon poids se situe autour de 72 kilogrammes soit quatre kilogrammes de perdus au cours de l'été. Le changement est notable et je redeviens «gaillard» en côtes et lors des séances de fractionnés. L'attente est longue, j'aimerai être déjà au jour « J ». J'espère juste que mon pic de forme n'arrive pas trop tôt et que mon genou ne va pas me lâchait dans les derniers jours…

Mon plan de ravitaillement est calé. Aucun problème gastrique rencontré durant la préparation, j'apprécie même de plus en plus la boisson isotonique en variant les goûts (citron, pêche, orange). Mon corps s'est habitué à courir même sur la digestion. J'ai réussi à abaisser ma fréquence cardiaque en course d'environ dix pulsations !

A trois semaines de la course, j'effectue encore quatre sorties par semaine et décide de ne pas participer à la quarantième édition des Foulées Tullistes. J'ai peur de me faire « prendre » par le rythme et de courir trop vite au risque de me blesser. L'expérience de 2016 est retenue, on ne peut pas tout mélanger et courir plusieurs lièvres à la fois...serai-je devenu plus patient ? A croire qu'avec l'âge, la fougue diminue un peu.

A deux semaines de la course, toujours quatre sorties hebdomadaires mais d'une intensité moindre. Je diminue le temps de course et les effectue à allure footing. Je sens que la forme est là, je me force à ralentir le rythme. Je me lâche cependant dans quelques côtes et éprouve des sensations « oubliées » de l'époque où je pistais les dix kilomètres. Me voilà prêt pour Argentat ! Malgré toutes les difficultés en vue, j'ai mis un maximum de chance de mon côté pour en venir à bout. Après, la course est faite d'aléas et tout peut arriver !

Avant-dernière semaine, une quarantaine de kilomètres avalée au cours de quatre sorties en mode « footing ». Je profite de la sortie LGN de reconnaissance du parcours 2019, pour me tester un peu dans les montées. Pas de soucis, les cannes sont là ! Je monte relativement facilement les parties pentues dans lesquelles je peinais autrefois. Il est normal qu'après avoir suivi un tel entrainement, je sois en forme. C'est une bonne chose pour le moral !

La semaine post-course est consacrée au repos, je suis dans les starting-blocks. En dix semaines de préparation, j'ai parcouru 593 kilomètres en 39 sorties et 67heures, soit bien plus que prévus lors du plan d'entrainement initial. La peur de ne pas être assez préparer surement ! De toute manière, tout est joué désormais et je me prépare mentalement au « combat », je relis des passages de « la Bible du running » de Jérôme Sordello que Carole m'a offert pour un anniversaire. Je sais les étapes par lesquelles mon cerveau va passer et j'essaye de trouver des armes pour y répondre. Il faut que je fasse abstraction de toute pensée négative et que j'aille de difficulté en difficulté en faisant face, sans jamais douter ou perdre confiance.

Je décide de supprimer le dernier footing à trois jours de l'épreuve. Je privilégie le repos. Mon esprit est constamment tourné vers l'objectif. Ce challenge est tellement immense, ma satisfaction n'en sera qu'encore plus grande. C'est un défi que je me lance à moi-même. Je ne ferai pas la course contre les autres concurrents, mon seul plaisir sera de relier l'arrivée. Le stress m'envahie et j'éprouve des difficultés à dormir…

Je passe au régime « nouilles » pour les derniers jours, histoire de faire le plein de sucres lents et veille à boire mes trois litres d'eau par jour.

A trois jours de la course, mon sac est fait. J'y ai glissé le matériel obligatoire : couverture de survie, coupe-vent, kit de secours (cachets, pansements,..), bande, pommade anti-échauffements, des piles de rechange pour ma lampe, des pâtes de fruits ainsi que des recharges de boisson isotonique, des pastilles de sels minéraux et des gâteaux. Le reste, je le trouverai sur les ravitaillements. Je le complète en ajoutant une casquette pour la journée qui s'annonce ensoleillée, une genouillère au cas où mon genou me referait des misères et une paire de chaussette. Pour la première partie de nuit, j'hésite encore sur la tenue à porter, ils annoncent une température minimale de 9 degrés Celsius. Je me doute que dans les bas-fonds et près des cours d'eau, il ne fera pas chaud. Mais le souvenir de l'année précédente, où j'avais eu relativement chaud, est omniprésent. Mon sac de 5 litres ne me permet cependant pas de prendre une veste supplémentaire. J'opte, comme l'année précédente, pour le maillot VTT de LGN, ses poches arrières et sa solidité sont un plus pour l'ultra.

J'ai pris le vendredi, veille de la course, en congés. Le matin, après avoir déposé les enfants à l'école, je vais au magasin Décathlon Brive pour récupérer mon dossard et ma puce puis

prépare tranquillement mes affaires. Je fais une sieste en début d'après-midi. Le départ étant le samedi à deux heures du matin, j'ai décidé de partir dans la soirée et de dormir un peu dans ma voiture. Le manque de sommeil pourrait être préjudiciable et je sais par expérience, qu'il est compliqué de dormir à ses moments-là. La tension nerveuse sera à son maximum. Je rabats les sièges arrières de ma voiture et y installe un matelas et une glacière. Ma voiture se transforme en camping-car !

J'ai décidé de partir sans assistance sur la course malgré l'insistance de Carole. J'ai choisi de me débrouiller seul. C'est une aventure personnelle et j'ai envie de la vivre pleinement. Je n'ai aucune envie qu'elle me voit en difficulté ou en souffrance. De toute manière, je n'hésiterai pas en cas de difficultés majeures à abandonner. Je ne mettrai en aucun cas ma vie en danger. Je connais à l'avance les douleurs dans les jambes dus à la fatigue et l'épuisement mais je redoute encore plus l'entorse ou les ampoules qui transformeraient le périple en calvaire. Mon portable et les ravitaillements seront ma balise de secours. Je verrai à chaque ravitaillement si je peux atteindre le prochain, et petit à petit, je me rapprocherai de l'arrivée. Mon but est uniquement d'être « Finisher » et de passer la barre mythique des 100 kilomètres. Comme l'année précédente, Carole a choisi de venir chez sa tante habitant à Gumond, proche d'Argentat, pour être au plus près de l'évènement où cas où il y est besoin.

Le soir, je monte dans ma voiture et prends la direction d'Argentat. Je suis dans ma bulle. Je me gare dans le parking situé au-dessus du stade et tente de dormir un peu. Je me lève à une heure du matin. Quelques voitures sont garées à côté de la mienne et des coureurs se préparent à la lumière de leur coffre-arrière et de leur frontale. Je revêts ma tenue de course et rejoins le gymnase du stade où a lieu le rassemblement des coureurs. L'organisateur nous briefe sur la course : la couleur des marquages, les ravitos... Plus que dix minutes, nous nous dirigeons tous ensembles vers l'arche de départ. Je retrouve François, mon coéquipier de l'édition précédente. Avant le départ, petite nouveauté et surprise : un feu d'artifice est tiré sur le stade sous un tonnerre d'applaudissements. La sono envoie la musique officielle, c'est le « Now we are free » du film « Gladiator », je prends alors conscience que je participe à un grand évènement avec l'élite de mon sport. Grosse montée d'adrénaline et de larmes, il est temps que ça démarre… le speaker effectue le décompte.

Nous voilà partis, je suis surpris par le nombre de spectateurs massés au départ de l'épreuve à cette heure-ci de la nuit. Les flashs des appareils photos crépitent et nous démarrons sous l'ovation du public. Le départ est rapide, je veille à garder mon rythme et à ne pas me faire entraîner sur une allure qui me serait fatale. Après trois kilomètres de plat à travers les quais d'Argentat, nous rencontrons la première difficulté : le « Puy du Tour » et ses 220 mètres de dénivelé en deux kilomètres. Montée que nous effectuons en marchant en file indienne et sans « bâtons. Nous courons sans aucun repère visuel, notre attention

est uniquement concentrée sur la zone de pose de nos pieds. Au 10ème kilomètre, je rattrape François à l'occasion d'une montée et nous décidons de rester ensemble jusqu'au bout. Nous arrivons au premier ravitaillement au 15ème kilomètre, situé dans une stabulation à Moustoulat, et là, surprise : il y a pénurie d'eau ! Du coca et de l'eau gazeuse à volonté mais plus d'eau dans les jerricanes … ça commence bien ! Avec mes bidons, je sais que je peux tenir jusqu'au ravitaillement suivant, je ne m'inquiète donc pas plus que ça. Nous repartons et enchaînons deux grosses montées dont une avec 270 mètres de dénivelé sur trois kilomètres. Nous arrivons à Monceaux-sur-Dordogne au bar « Chez Maryse » au 29ème kilomètre, deuxième ravitaillement solide et premier check-point à 6H10'. Les premiers abandons commencent, les visages commencent à être marqués par la fatigue. Il nous tarde que le jour se lève. Je refais le plein de mes bidons et commence à manger un peu. Nous passons le pont de « Laygue » et longeons la Dordogne sur trois kilomètres en passant dans un champ fraichement labouré puis attaquons la montée vers « Le Temple ». L'ascension est terrible, 340 mètres de dénivelé sur deux kilomètres. Nous avons déjà 30 kilomètres dans les jambes, ça pique un peu les cuisses ! Le jour se lève enfin, nous sommes sur le plateau et discutons de tout et de rien. Nous rigolons en voyant l'intersection où François s'était perdu lors de l'édition précédente. Le temps passe et nous avançons à bonne allure. Le lever du jour nous a reboosté et nous profitons maintenant du décor. Nous passons assez rapidement le ravitaillement du « moulin de l'Hoste » situé au bord de la D33 et enchaînons avec une longue descente traversant la D1120 reliant Argentat à Aurillac. Un arrêt « pipi » sur le ravitaillement en eau situé sur le délaissé de l'ancienne route et nous repartons pour cinq kilomètres de montée et 300 mètres de dénivelé. Jean-Mi me téléphone de Saint-Bonnet, à cinq minutes du départ du 48 kilomètres, pour prendre de mes nouvelles. Nous discutons mais avec 1H30' de retard sur les coureurs de LGN inscrits au 48, je ne les verrais pas ! Descente rapide et technique en direction du barrage de Hautefage. A peine arrivés au niveau de la retenue, la terrible montée vers Saint-Bonnet les Tours de Merle se dresse devant nous. Une ascension dantesque avec des passages à plus de 30% à travers une barre rocheuse. Premier coup de fatigue, je monte les rochers en baissant la tête et en appuyant fortement sur mes fidèles bâtons. Je m'accroche, je sais que ça va passer et que le ravitaillement n'est pas loin. Arrivés au village, nous nous accordons un arrêt un peu plus long soit une quinzaine de minutes. Il est 10H40', nous avons déjà parcouru 56 kilomètres et 2200 mètres de dénivelé positif. Je remplis mes bidons, change de chaussettes et mets un peu de pommade sur une ampoule récoltée sur la pointe d'un orteil. Je mange des morceaux de banane et des quartiers d'orange et fais un check-up complet : tous les voyants sont au vert ! Un petit SMS à Carole pour l'avertir de la situation.

A ce moment-là, surgit un membre de l'organisation de course qui annonce aux bénévoles du ravitaillement: « Vous arrêtez tous ceux qui arrivent après 11H00 et vous les mettez dans la camionnette ! » Je sens un vent de révolte et de colère se levait dans le peloton éparpillé autour des tables. Pour la quinzaine de coureurs présents, au vue des difficultés déjà

rencontrées, il est impossible de tenir une moyenne de six kilomètres par heure. Ils vont mettre hors course un tiers des coureurs ! Sous la pression et le mécontentement affiché des coureurs, il retéléphone au directeur de course qui rajoute une demi-heure de délai à toutes les barrières horaires. Je suis prêt à repartir et vais voir François assis sur une chaise en train de soigner ses ampoules. Je pars devant en éclaireur et passe le tapis de la barrière horaire en 08H48’44” juste en dessous de la barrière officielle prévue. Je continue en marchant tranquillement et en répondant aux nombreux SMS reçus. François me rattrape au bout de 500 mètres. Nous courons un long moment avec Guillermo, un sympathique mexicain habitant à Lyon. Nous rigolons beaucoup car s’enchaîne une succession de dépassements. Guillermo court plus vite que nous mais s’arrête régulièrement pour faire des vidéos en "live" avec son téléphone. Il sera rebaptisé « Speedy Gonzales » ! Nous arrivons aux tours de « Carbonières » au kilomètre 63 et découvrons les pompiers aux abords du château, le maire de « Goulles » vient de tomber des escaliers d’entrée. Le passage, fort étroit et escarpé, nous incite à la prudence. Nous partons sur une monotrace : six kilomètres de passages très techniques avec la traversée de pierriers puis rejoignons les Tours de Merle par une longue montée sur la route. Arrivés au pied des tours, nous faisons une séance photo pour la postérité !

Puis nous entrons dans la citadelle par son grand escalier, le site est toujours aussi majestueux ! Nous basculons sur l’autre versant et arrivons au ravitaillement au kilomètre 69. Il est maintenant 13H00 et les tables sont disposées en plein soleil ! Je refais le plein de mon bidon d’eau et mange des morceaux de bananes, je me laisse tenté par un toast à la rillette mais le goût de la rillette chaude me fait tout recracher. Je préfère m’abstenir, c’est un coup à être malade. Nous repartons le long de la vallée de la Maronne vers la centrale hydraulique. Deux chiens de chasse perdus décident de nous suivre et nous effectuons ainsi un bon kilomètre avec le tintement de leurs grelots. Puis nous attaquons la montée vers Saint-Geniez-ô-Merle, 220 mètres de dénivelé sur deux kilomètres, un véritable casse-patte ! Nous arrivons sur le plateau et nous savons maintenant qu’une partie plus roulante s’offre à nous. Un arrêt très rapide au ravitaillement de Soult et nous partons en direction de Servières-le-Château. Le décor à changer, nous courons maintenant sur de larges

chemins à l'heure où le soleil est au plus haut. Les jambes sont encore bonnes et j'avance relativement bien. Mais François a beaucoup plus de mal et je me retourne régulièrement pour l'attendre, il n'arrive plus à suivre la cadence. On discute mais je sens depuis un petit moment dans sa voix, que sa décision est prise, il prendra la déviation pour rejoindre Argentat au plus court. Je respecte son choix, j'aurai aimé finir avec lui cette course. Mais je le sens au bout. Je décide de garder mon rythme pour ne pas me mettre en danger. Je pars devant et arrive sur la place de la Mairie. Je me ravitaille et refais le plein de mes bidons. Je n'ai que très peu de marge sur l'avant-dernière barrière horaire. Je décide cependant d'attendre François en espérant qu'il puisse continuer. Lorsqu'il arrive, son visage est fatigué. On a déjà battu notre record de distance et il m'annonce qu'il ne se voit pas faire les quatre heures suivantes dans de telles conditions. Il a des ampoules aux pieds et un début de sciatique. Il me souhaite bonne chance et choisit la déviation.

Je passe le tapis d'enregistrement des 82 kilomètres en 14H12'55''. Je n'ai que quinze minutes d'avance sur la barrière horaire et il n'y a plus de temps à perdre. Je décide soudain d'accélérer le rythme. Je dévale littéralement la très abrupte descente vers la chapelle de Notre-Dame du Roc, lieu de souffrance de l'édition précédente. Dans ma tête, tout vient de basculer ! Je vais aller chercher mon « Graal » et rien ne m'arrêtera. Les jambes sont en relativement bon état mais surtout j'ai un mental de guerrier ! Je serre les dents, passe la « Glane » et monte la nouvelle difficulté 2018 en puisant dans mes ressources. Je ne lâche rien et franchis les 2,5 kilomètres avec 300 mètres de dénivelé en un temps record. Sur le chemin plat, j'envoie un SMS à Carole pour la tenir informée, il est 17H15'. Je la joue désormais solo. Un tendon derrière le genou gauche commence à me faire mal dans les côtes mais pas de douleur sur le plat et les descentes. Je bois énormément et sue à grosses gouttes. La descente à forte pente se fait à bonne allure et je rattrape six coureurs avant de prendre le gabarrot sur la retenue du Chastang. Nous montons tous dans une seule barque et traversons la « Dordogne ». Nous montons maintenant la « Via Ferrata », je sais qu'au bout de l'effort, il y a Saint Martial Entraygues, lieu de la dernière barrière horaire. La montée se transforme parfois en escalade et les 220 mètres de dénivelé sur 1,5 kilomètres ne font que me motiver à me surpasser. Je suis en route vers mon exploit et chaque centimètre arraché est un véritable combat. Je suis fatigué mais sans véritablement de douleur précise. Je me surprends à chaque instant, relançant constamment la machine. Ma volonté a pris le dessus sur mon corps. Je me sens « indestructible ». Serait-ce la fatigue ou bien l'espoir qui me propulse dans un tel état ? L'accueil des bénévoles au passage au lieu-dit « Vialette » est tout simplement MAGIQUE, ils m'applaudissent, remplissent mes bidons et m'encouragent. Un grand moment de partage ! Je les remercie et repars le cœur remplit d'émotion. Rien que pour ça, je me dois d'aller au bout.

J'arrive enfin à Saint Martial, ultime ravito avant l'arrivée à 10 kilomètres. Il est 18H00 et je passe l'ultime check-point avec 30 minutes d'avance ! Je viens d'effectuer 10 kilomètres et 650 mètres de dénivelé positif en 2H05', ce qui avec plus de deux marathons dans les

jambes relève tout simplement du surnaturel. Maintenant c'est sûr, je vais finir. En rampant, s'il le faut, mais je vais finir ! Je ne m'attarde pas à Saint Martial. L'année précédente, suite un arrêt prolongé, je n'avais pas failli repartir tellement les jambes me faisaient mal. Je refais le plein en eau, grignote un peu et repars dans la foulée en marchant. Il me reste encore deux grosses montées soit encore 340 mètres de dénivelé. Je passe rapidement le Roc-Castel sans même jeter un regard au splendide panorama. Je double dans la descente la dernière participante au 48 kilomètres tout en lui souhaitant bonne chance, je sais qu'elle est en galère. La batterie de ma montre s'arrête au 96ème kilomètre, je ne connaitrais donc jamais l'endroit exact où j'ai franchis la barre mythique des 100. Ce qui, sur le coup, m'a fait de la peine. Je crois qu'avec la fatigue, on ne raisonne plus normalement. Je loupe ensuite à une intersection, perdu dans mes pensées, le tracé de la course mais je m'aperçois relativement vite de mon erreur et rebrousse chemin sur 200 mètres. A l'occasion, je retrouve deux coureurs ce qui me ravi. J'appelle Carole par téléphone pour lui dire que j'arrive dans moins de trente minutes mais sans réel repère de distance, le temps sera beaucoup plus long… J'atteins la plaine d'Argentat et discute avec Jean-Mi au téléphone. Il me raconte sa course et je lui parle de la mienne. Je rentre relativement bien, n'ayant aucune douleur particulière. Je décide néanmoins de marcher dans le final. Je vois l'éclairage du stade et téléphone à Carole pour lui dire que mon arrivée est imminente mais ils ont modifié le parcours et un détour de 1,5 kilomètre nous a fait passer à côté du stade de foot. Mince, j'ai confondu les deux stades… Les minutes sont longues pour mon entourage. Dernière traversée de route et me voilà à descendre les escaliers de l'enceinte sportive. Un dernier demi-tour de piste et Sacha, mon fils de 6 ans, vient me donner la main pour effectuer les cents derniers mètres et franchir l'ultime tapis sous les applaudissements de mon épouse et des derniers spectateurs. Il fait bientôt nuit et l'affichage digital du stade affiche 20H04', une aventure de trois mois vient de s'achever. J'ai parcouru 104 kilomètres en 18H04'58" avec 4410 mètres de dénivelé positif. Je finis 94ème sur 134 « finishers » avec 43 abandons.

Dès la ligne passée, François vient me faire une accolade et me féliciter. Nous sommes heureux, nous sommes allés au bout de nous-même et avons vécu un bon moment ensemble. L'ultra-trail est un modèle de vivre ensemble et de partage. Sans lui, je ne serai surement pas allé aussi loin. A plusieurs, on est plus forts, on peut partager les difficultés. On ne réussit jamais seul. Mes proches viennent me congratuler, je suis un peu déboussolé, cela vient de s'arrêter trop vite ! On me demande trop de choses à la fois… La fatigue est omniprésente. Je récupère mon tee-shirt collector de « finisher » et grignote des morceaux de quiche-lorraine et de saucisson. Je pars à la douche et fais un rapide bilan physique : uniquement une minuscule ampoule ! Je m'attendais tellement à souffrir que j'en ai presque honte. Mon programme d'entrainement a été finalement bon et ma course idéale.

Nous rentrons chez nous, la voiture ma femme précédant la mienne. Aucune difficulté à conduire. La pression est redescendue d'un seul coup. Nous passons au Mac-Do pour

manger à la maison avec les enfants et contrairement à l'année précédente, je mange mon « Deluxe » et profite de ma soirée ! Je m'occupe à ranger mes affaires de course et me couche vers 23H00. Je m'endors très rapidement mais la faim me réveille à 5H00. Je me lève et déjeune en regardant « jour de rugby » en replay. Pas de douleur particulière, les cuisses tirent un peu mais rien de bien méchant. A 09h00, je pars faire une marche de trois kilomètres dans les chemins plats pour faciliter la récupération tout en buvant ma bouteille de Saint-Yorre. A ce moment-là, seul, je prends conscience de mon exploit.

Finalement, je pensai qu'être « finisher » serait mon accomplissement, mais le fait que je ne sois pas arrivé à passer la ligne avec François à atténuer ce sentiment. Je suis fier de ma course, aboutissement de trois mois de préparation intense. Mais il faut rester humble surtout lorsque l'on flirte avec ses limites. Le moindre accro peut tout arrêter et il faut avoir un part de chance. Je sors de cette épreuve avec une autre vision de la course à pied. Ma chevauchée entre Servières et Saint Martial restera cependant à jamais gravé dans ma mémoire. Je pense que la plupart des gens ne pourront pas se rendre compte réellement de la performance accomplie, il faut être passé par où on est passé pour comprendre. Le parcours était tellement difficile qu'il y a eu également 60 abandons sur le parcours du 48 kilomètres parmi des coureurs confirmés !

Je voudrai remercier François et tous nos compagnons d'infortune avec qui j'ai passé de fabuleux moments. Merci également à tous les bénévoles et organisateurs de la course pour leur gentillesse et dévouement, le fléchage magistral du parcours et la qualité de leur épreuve. Merci aussi à Fred, mon fidèle compagnon d'entraînement, il n'y a que lui pour se lever me suivre à cinq heure du matin dans les bois. Merci à LGN, pour son soutien et es sorties régulières qui m'ont permis de me vider la tête et m'ont fait un bien fou. Merci surtout à Carole, mon épouse, mon amour, qui m'a permis de m'entraîner comme je le voulais et qui a compris l'importance que l'on met à réaliser ses rêves. Merci à tous mes proches, mes enfants et mes amis de m'avoir soutenu dans cet incroyable et beau challenge. Merci également à mon genou droit, de m'avoir épargné durant trois mois…

Je bascule déjà en mode récupération. Je vais prendre le temps de me reposer pour repartir vers un nouvel et futur objectif : route, marathon, course de 24H00, trail, ultra… je ne sais pas encore mais il est sûr qu'il y a cinq ans, lorsque j'ai commencé à courir, j'étais loin de me douter que cela m'amènerait aussi loin !

L'envie de repartir est là.

On peut, à 47 ans, toujours rêver…