

## L'ULTRA, POURQUOI PAS MOI ?

Ca m'a pris juste après un marathon : même pas fatiguée (enfin, presque pas) ! Ras le bol du bitume, et deux marathons par an depuis deux ans, cela devient la routine. La première fois que j'ai émis l'idée d'un défi plus stimulant, ma fille m'a déclarée d'un air affligé : « mais t'es vraiment MALADE ! ». La solitude du coureur de fond me faisant un peu peur, j'ai essayé, en vain, de convaincre mes compagnons marathoniens habituels de tenter l'aventure avec moi.

Lasse de ces refus et de cette incompréhension, j'ai cherché sur le net des récits de courses, histoire de rêver un peu... et je suis tombée sur les remarquables BD d'Atomik JF sur le blog du JDM. L'idée de l'Eco-trail et de rejoindre un groupe d'ultra-fondus pour m'entraîner a fait son chemin tout l'été pour se concrétiser à la journée des associations de Bures.

Pendant des semaines, j'ai pu profiter des conseils des uns et des autres, et d'une compagnie stimulante pour les longues courses du dimanche.



Enfin le jour J : je bénéficie de la logistique mise en place par Robert et de la voiture de Jean-François. Avec Yves, nous sommes 4 JDM au départ de ces 80 km. Tout a été pensé, je n'ai eu qu'à m'occuper de mon sac... Stationnement dans un parking à deux pas de la tente de retrait des dossards. Le trajet jusqu'à Saint-Quentin paraît ensuite interminable, mais tout est bien organisé.

Arrivée sur la base de loisirs. Le temps est radieux, de nombreux coureurs sont allongés dans l'herbe et profitent du soleil, ou pique-niquent en petit groupe. Dans le sas de départ, je suis complètement euphorique. J'Y SUIS !

Pourtant, le premier kilomètre est terrible : on court dans l'herbe parmi les taupinières, au coude à coude avec des centaines d'autres coureurs, sous un soleil de plomb. Dire qu'on s'est entraîné tout l'hiver, par tous les temps y compris par grand froid... Evidemment, on n'a pas été préparé à cette chaleur ! Mon sac me scie les épaules : j'ai complètement remplis ma poche à eau de 1,5 l, j'ai une gourde, du ravitaillement certainement en trop grande quantité... Juste avant le départ, j'ai quitté la « 2<sup>ème</sup> couche » pour garder un tee-shirt à manches courtes... pour m'apercevoir que ce vêtement supplémentaire ne rentrait plus dans mon sac ! Tant pis, j'ai bourré au risque d'exploser la fermeture éclair. Maintenant, mon sac fait une boule, je réalise que mon tee-shirt à une encolure en V, que donc la sangle du sac sur le devant est à même la peau... J'ai laissé mon enthousiasme dans le sas de départ, les doutes qui m'ont envahie la semaine précédente reviennent : qu'est-ce que je fais dans cette galère ? Dans une heure c'est sûr, je vais avoir la peau en sang avec ce frottement sur le sternum...



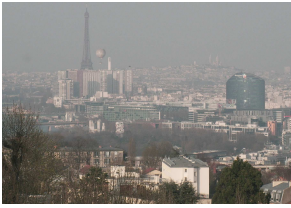
2<sup>ème</sup> kilomètre, j'ai enfin réussi à quitter les taupinières pour me faufiler sur le chemin. J'ai bien écouté les conseils de Marc lors des entraînements, j'ai mangé un sandwich à 11 h, mais aussi du pain d'épice, des fruits secs... et là, c'était en trop ! Je suis nauséuse, j'ai mal au ventre, le moral dans mes chaussettes... Marc m'avait également recommandé de boire dès le début, je suis incapable d'avaler une gorgée !

3<sup>ème</sup> kilomètre, des coureurs derrière moi m'interpellent : mon sac est ouvert, forcément, bourré comme il est... On me le signalera encore à 2 reprises avant que je me décide à m'arrêter, à ressortir le tee-shirt en trop pour l'attacher comme je peux à l'extérieur.

5, 10, 15 kilomètres, je ne me rappelle plus des barrières horaires, mais avec toutes les personnes qui m'ont dépassée, c'est sûr, je vais me retrouver dernière ! Je marche dans toutes les côtes, pourtant, Fred avait bien dit qu'il fallait courir... De temps en temps, je me retourne pour voir s'il y a encore beaucoup de monde derrière moi.

22,6 km, Buc, juste un petit pipi, je ne regarde même pas la table de ravitaillement, je bois un petit coup et je repars. Vu tout le temps que j'ai déjà perdu, pas la peine de trainer davantage. Tiens, un visage connu : coucou Jean-François ! Le courage me revient un peu... C'est quand même chouette de passer tout l'après-midi dans les bois par un temps pareil ! Les nausées ont disparu. Je commence à apprécier vraiment la course, la forêt est magnifique, mais quelle chaleur !

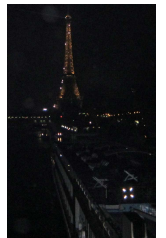
40 km, j'écoute des groupes de coureurs deviser entre eux : 5 heures de course, ils sont très contents d'eux. Là, je reprends vraiment confiance. Après tout, ça fait la moitié ! Plus de pensées négatives, presque plus de pensées du tout d'ailleurs : je suis en mode automatique, je me répète en boucle « *FAUT COURIR EN LEVANT LES PIEDS !* » car je crains toujours une chute.



45 km, observatoire de Meudon, je remplis ma poche à eau, ma gourde et m'attarde un peu : Paris est à nos pieds éclairée par le soleil couchant, la vue est absolument magnifique et j'ai du mal à m'en détacher. Jean-François me rejoint, armé de son appareil photo, comme d'habitude : je lui pose la question des barrières horaires qui me tarade toujours, et là, je suis (enfin) complètement rassurée, on est largement dans les temps ! Je repars plein d'allégresse...

54,6 km, Chaville, un point de ravitaillement complet avec de la soupe, du fromage, du saucisson (berk) et d'autres gâteries... des tables, des chaises : certains ont l'air installé pour passer la soirée, l'ambiance est détendue, style kermesse ! L'animateur au micro donne quelques statistiques dont le nombre d'abandons. Il annonce qu'il y a encore 700 coureurs qui ne sont pas arrivés à ce point. Pour moi, c'est le déclic : nous étions un peu plus de 2000 au départ, il y a donc près de 1300 coureurs devant moi ou au ravito. La combativité et l'esprit de compétition me reviennent tout à coup. Je m'équipe pour la nuit : j'ajuste la frontale, je remets le maudit tee-shirt qui m'a tant encombrée et c'est reparti. Dorénavant, je cours dans toutes les côtes, je double chaque fois que je peux... Il fait maintenant nuit noire. Je double un groupe de coureurs qui chantent à tue-tête « le rire du sergent » dans les bois : 4 d'entre eux portent un jeune handicapé, je salue la prouesse et chante un peu avec eux...

67 km, parc de Saint-Cloud, je me pose quelques minutes et discute avec les bénévoles : ils sont là depuis 6 heures du matin, il est 9 heures du soir, et ils ont toujours le sourire ! C'est reparti, on amorce la descente vers Paris, retour à la civilisation, au bitume, à la circulation automobile... mais finalement, je trouve les quais de Seine moins ternes que ce que j'avais imaginé. Nous longeons des péniches où des fêtards boivent et mangent, ignorant totalement les coureurs qui passent à quelques mètres de là. Des odeurs de barbecue nous chatouillent les narines... La Tour Eiffel scintille au loin et semble s'éloigner au fur et à mesure qu'on avance : impossible d'évaluer la distance qui nous en sépare. Encore des escaliers ici et là, ces monstres d'organiseurs ont décidé de nous torturer jusqu'au bout !



Enfin, les acclamations de la foule s'élèvent au loin, se rapprochent. Des anonymes crient notre prénom, nous encouragent. Les femmes sont particulièrement ovationnées (nous n'étions que 176, soit 8,6 % des partants et 155 à l'arrivée). Là, c'est le bonheur total, tous ces applaudissements me donnent des frissons... Passage devant le podium et l'écran géant, et c'est le bas de l'escalier de la Tour Eiffel. 347 marches au petit trot, les touristes, étrangers pour la plupart, nous dévisagent, incrédules : on doit ressembler à des zombies et la tenue de trailer + la frontale semblent totalement incongrus dans ce cadre !

Cette fois j'y suis, je franchis la ligne d'arrivée en 10 h 24 mn : JE SUIS COMBLEE ! Je récupère mon tee-shirt finisher (très laid, surtout vu le prix, 80 € !), j'attrape un coca et m'écroule sur une chaise où je vais rester au moins 20 mn dans un état de totale béatitude (hébétude ?), à contempler les autres arrivants. C'est GEANT, nous sommes tous des héros ! Je reprends enfin mes esprits en réalisant que mes compagnons sont sans doute en train de m'attendre... Je redescends par l'escalier pour prolonger le bonheur d'être dans la Tour Eiffel avant le retour à la vie réelle. Je retrouve Robert qui patiente depuis déjà près d'une heure et s'est restauré (t'es vraiment trop fort, Robert !). Yves et Jean-François nous rejoignent. Nous pouvons contempler la Tour Eiffel depuis notre table. 1 heure du matin, elle s'éteint, c'était mon premier ultra, JE SUIS HEUREUSE !

Annick



*Merci Jean-François pour les photos !*