

Le puy Firminy 17/11/2013 0h00

Après une saison de trail réussie, malgré une blessure au mois de mai, l'envie me prend de refaire Le Puy Firminy, un raid nocturne de 70km et 1500 m de dénivelé. Ni une ni deux je prends mon téléphone et en parle à mon ami et coach Arnaud sa réponse est ferme « pourquoi pas si tu veux » et me voilà parti pour un plan d'entraînement de 5 semaines concocté par ses soins.

Samedi 16/11/2013 La veille du jour J je pars de bonne heure de la maison rendre visite à l'ami Bio-man au pull-ovaire (Alain pour ceux qui n'ont pas suivi). Je suis accueilli chaleureusement par mon ami qui se réveille de sa sieste et se remet difficilement de l'abus de vin frelaté bu à midi, après ce agréable moment il est temps pour moi de mettre le cap sur Firminy et c'est donc à 19h00 que j'arrive sur place . Je vais prendre quelques renseignements dans la salle et je vais manger et faire une petite sieste (2 h tout de même) dans la voiture.

21h00 Je me réveille et je prends mes affaires et je rejoins la salle où se tiendra l'arrivée, je discute avec quelques coureurs on échange nos impressions sur la course (je fais la connaissance d'un coureur de Vinay qui vient de signer au CMI)

22h00 je monte dans le bus et c'est parti pour Le Puy en Velay

22h45 Nous arrivons sur le nouveau lieu de départ un stade de foot cela raccourci le parcours de 2km mais on verra plus tard qu'ils les ont rattrapé. Je suis fin prêt la pression monte c'est la première fois que je fais une course avec un objectif de temps (moins de 10h), j'ai froid et je me sens pas bien pourtant je sais dans ma tête que je peux le faire.

0h00 Le départ est donné nous sommes environ 300 coureurs et marcheurs confondus c'est un joyeux bordel car nous partons sur une piste d'environ 2m de large, le long de la rivière et certains marcheurs n'ont pas compris qu'en marchant à 4 de front ils prennent toute la place !! Il faut donc jouer des coudes et de la voix pour se frayer un chemin après 2km la circulation devient fluide, mais je ne me sens pas bien, j'ai un point de côté, je n'arrive pas à prendre mon souffle, je commence à douter, mais dans ma tête je me dis « ne lâche rien franck ça va le faire » (merci Marie). Je me cale donc sur mon plan de marche qui est de courir 20' et de marcher 45 s (je m'aperçois vite que c'est difficile à respecter à cause des montées et des ravitos au bout de 2h j'arrêteraï) les kilomètres défilent et rien ne vas plus j'ai des crampes d'estomac qui m'empêchent de courir dans les descentes et me gênent sur le plat. J'arrive au premier pointage km 10 (1h19) je prends un verre de coca et deux pâtes de fruits et repars aussitôt en marchant. Ça ne va toujours pas mieux côté ventre et dans ma tête je commence à me dire que l'objectif des 10h n'est plus jouable .Pourtant je continue coûte que coûte je ne lâche rien, je reçois des SMS des amis qui me soutiennent ça m'aide. Peu après le ravito je rejoins un coureur dans une montée (et oui dans les montées j'avançais bien) qui me dit être de St Germain Laprade à côté du Puy en Velay et en discutant on s'aperçoit connaître la même personne (Benoit Exbrayat) mais ce fut de courte durée car dès que ça redeviens plat il part devant et je ne peux pas le suivre. 3h31 j'arrive à Beaux (km28) enfin ; des toilettes Alléluia c'est pour moi une renaissance. Après m'être ravitailler dans ce gymnase surchauffé je repars je suis gelé il me faut 20' pour me réchauffer, les jambes reviennent je décide de rattraper le temps perdu le moral reviens j'attaque une longue portion de descente 6km sur du bitume je colle un groupe le rythme est soutenu mais je me sens bien ; arrivée en

bas de cette descente les jambes sont dures et je commence à avoir envie de dormir, je me passe de la neige sur le visage, ça passe, mais que où sont mes jambes ? Je suis rejoint par un coureur avec qui j'avais échangé quelques mots au ravito ; il me dit quelques chose que je ne comprends pas, je décide de recourir pour le rejoindre et là miracle les jambes répondent présentes ; on se met donc à trotter joyeusement tous les deux tout va bien on passe le fameux ravito dans un bar où se côtoie coureurs à l'agonie et buveurs à l'agonie, on rejoint le petit groupe avec lequel j'ai fait la longue descente précédente. Nous repartons vite car dehors il fait si froid (tiens ça me rappelle une chanson) et on ne veut pas trop se réchauffer après la transition est dure. Nous sommes 6 maintenant, on est aux pieds d'une des difficultés majeures de l'épreuve une montée raide de 200 m de dénivelé, avec mon binôme on attaque bon train dedans et on lâche le groupe de 4, on est surpris, mais on est en pleine forme et le malheur des un fait le bonheur des autres. On arrive dans la ligne droite avant Monistrol environ 2 km mais elle passe bien on trotte jusqu'au ravito km 50 (6h34) les jambes sont très raides on décide de s'étirer un peu. Le redémarrage est difficile mais on reprend notre rythme de croisière environ 10-11 km/h sur le plat. La partie la plus dure de la course est là un enchaînement de montée descente très raide (les descentes nous font plus peur d'ailleurs) mais ça se passe bien et je vois à ma montre que finalement l'objectif est encore jouable. On passe La Chapelle km 56 à 7h35 on fait du 6km/h de moyenne dans cette partie très vallonnée. Je suis déchaîné, j'ai la rage, je veux y arriver alors je cours coûte que coûte même si mon genou droit me fait souffrir le martyr (douleur psychologique je vous rassure tout va bien maintenant). On arrive au ravito du km 64 il est 8h49 encore 6km je peux le faire alors je m'accroche et là la surprise du chef ! en 2010 on montait et on redescendais avant de remonter sur l'arrivée ce qui faisait environ 3km et là on nous fait tourner à gauche on gravit une colline je regarde ma montre frénétiquement j'annonce à mon partenaire que je tente quelque chose je me met donc à courir dans cette montée le souffle est bon ,les jambes et bien il faut que ça tiennent ,et je continue ma remonter dans le classement (il faut dire que depuis Monistrol on a du redoubler une vingtaine de coureurs) je redouble 5 personnes qui me félicitent , je suis gonflé à bloc j'entame la redescente vers Firminy l'objectif va être validé je cours je ne sens même plus mes jambes , la dernière montée se fait je me fait redoubler par une personne et c'est enfin l'arrivée 9h40 . Je suis heureux j'en ai les larmes aux yeux comme si j'avais gagné. Je tiens à remercier Arnaud tout particulièrement pour la qualité de ses plans d'entraînements et de ses conseils de gestion de course et toutes les personnes qui m'ont encouragées. Je sais que mon temps n'est pas exceptionnelle pour certaine personne qui vont lire ce compte rendu mais pour moi c'est énorme.