

2006 La No Finish Line de Monaco 2006
Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► Principe

Huit jours à tourner en rond sur un circuit de un kilomètre. Non, ce n'est pas une blague ni une punition que m'aurait collé mon chef pour ne pas avoir rangé mon bureau. Dans le monde de l'ultra-marathon qui rassemble toutes les courses d'une distance supérieure à 42,195 kilomètres, la No Finish Line (NFL) est une épreuve tellement insensée qu'il est difficile d'imaginer que des coureurs originaires des quatre coins de l'hexagone prennent une semaine de vacances pour y participer.

Le principe est simple et l'enjeu à la fois sportif et humanitaire. Il s'agit de courir, autour du port de Monaco pendant 192 heures (8 jours et 8 nuits) sur un circuit fermé bitumé compris entre 900 et 1600 mètres. La distance varie en fonction des festivités de la Fête Nationale monégasque et des escales des paquebots. Les bénéfiques basés sur le principe du 1 kilomètre parcouru = 1 euro sont reversés à l'association Children and Future afin de permettre l'opération d'enfants au centre cardio-thoracique de Monaco.

Au sein de la course étalée sur huit jours est également organisé un 24 heures, épreuve officielle classée par la Fédération Française d'Athlétisme comme compétition hors stade, ainsi qu'un six jours, un format de course longue distance réglementée par l'IAU, la Fédération de Grand Fond International. Concrètement, à la fin du temps imparti, les organisateurs arrêtent les compteurs. Le vainqueur est celui qui a accompli le plus de kilomètres.

La NFL, placée sous le haut patronage de son Altesse Sérénissime Albert II, se déroule sur la nouvelle digue et le quai Antoine 1^{er} du port Hercule avec pour toile de fond le palais princier, les yachts de luxe, le casino, la discothèque ainsi que les superbes montagnes. L'inscription pour la semaine coûte 60 euros. Elle comprend l'hébergement en demi-pension (places limitées à 40 personnes) dans des baraques Algéco avec chauffage, salle de bain au Yatch-Club, salon de thé sous la tente berbère et friandises à volonté (bananes, orange, barres de céréales...) Voilà une idée originale de vacances que vous ne trouverez dans aucune brochure touristique.

Les participants ne sont, d'ailleurs, pas des vacanciers ordinaires. En clair, pas du genre à se faire dorer, dans cette baie paradisiaque, comme des sirènes ou des calamars mais plutôt à mouiller le maillot. On y croise des chasseurs de records, de simples coureurs venus galoper pour le plaisir et l'ambiance hors du commun, et ceux qui viennent pour décompresser ou perdre un peu de poids avant Noël. Les marcheurs sont également les bienvenus. De nombreuses équipes formées par les pompiers, les entreprises locales (Monaco Télécom, banque Rotchilds...) les institutions, les associations sportives, les banques ou des groupes d'amis répondent également à l'appel. En tout, 3150 personnes se sont données rendez-vous du 18 au 26 novembre 2006 afin de remplir d'argent le petit cochon humanitaire. Une fois inscrit, chacun peut venir courir ou marcher la distance qu'il souhaite, sortir du circuit pour aller au restaurant, faire ses courses ou danser en discothèque. Les tours sont comptabilisés informatiquement lorsque l'on passe sur un tapis grâce à une puce fixée sur la chaussure. Pour sa 7^{ème} édition, la NFL a battu, cette année, tous ses records : 84 000 kilomètres, soit plus de deux fois le tour de la terre ont été parcourus contre 51115 km l'an passé.



Un événement placé sous le haut patronage de son Altesse Sérénissime Albert II



Record de participants qui font la queue pour obtenir une puce



Le circuit



Le bébé coureur

- ▶ [Le principe](#)
- ▶ [Le casting](#)
- ▶ [L'épreuve : comment est-ce possible](#)
- ▶ [La stratégie de course](#)
- ▶ [La vie au camp de base](#)
- ▶ [Equipement](#)
- ▶ [Et la suite dans le diaporama](#)

2006 La No Finish Line de Monaco 2006
Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► Le casting

Au regard des pointures présentes et du nombre de participants (3150) la cuvée 2006 de la NFL est un cru exceptionnel. Parmi les têtes d'affiche figure notamment Claude Hardel, vainqueur au championnat des six jours d'Erkrath (Allemagne) avec 923, 21 km.parcourus Personnage plutôt taciturne, il avance bille en tête comme une fusée. Longtemps favori, il a été obligé d'abandonner pour cause de blessure. Bricoleur, il s'est occupé de l'intendance lorsque les plombs ont sauté ! Hors course, il a assuré le ravitaillement de sa compagne Christine Bodet, inscrite sur les 24 heures. C'est toujours très agréable de regarder courir cette sympathique et généreuse institutrice qui rayonne, sur la piste, comme une danseuse étoile.

Il y a également Christophe Laborie et Patricia Leblanc, deux fortes têtes, vainqueurs des Six jours d'Antibes. Autre duo de choc : le tandem formé par Patrick Bonnot et Christophe Midelet. Le premier est un flic multicartes. Habitué des raids multisports, on l'a vu sauter d'un hélicoptère lors de l'émission "La Chasse au trésor", mais aussi manipuler le buzzer dans le jeu télévisé "Une famille en or" Le second, un pince sans rire, est avec Alain Forcella, vainqueur 2005 avec près de 700 km en 8 jours, le pionnier de la NFL. A l'époque, il dormait à l'hôtel et venait courir le jour.

Egalement présents : William Sichel, Ecossais détenteur d'un record personnel sur 24 heures à 246,70 km et présent sur le Guinness Book pour le record des 24 heures sur tapis en 2002 (182,08 km); Peter Kluka, réfugié politique tchèque, autre habitué des podiums. Enfin, Sylvain Délépine, un coureur monté sur des échasses et vainqueur des 12 heures de Bures.



Christine Bodet et Claude Hardel ont improvisé un lit de fortune



Sylvain Délépine. Jamais sans son Bolino



Christophe Midelet et Alain Forcella,
les deux pionniers de la NFL soignent leur ventre



William Sichel, vainqueur des six jours

2006 La No Finish Line de Monaco 2006
Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► L'épreuve : comment est-ce possible

Comment peut-on courir pendant huit jours alors qu'une épreuve de 24 heures relève déjà de l'exploit, même pour certains coureurs d'ultrafond? Cette question, je ne me la suis jamais posée. Quoiqu'il en soit, le jour où je trouverai la réponse, je pense que j'arrêterai de courir ! En fait, au bout de 24 heures, on perd la notion du temps. Le premier jour, Robert Miorin, postier à Bordeaux et grand manitou de l'ultrafond m'avait dit qu'il s'efforçait de garder un rythme normal : courir le jour et dormir la nuit. Au bout du troisième jour, le nez dans son bob, il me répétait sans cesse lorsque je le croisais, la nuit tombée, *"cette fois c'est le dernier tour"*. Et il restait scotché au circuit comme un aimant pendant des heures encore.

Et puis, surtout, la communion entre tous les concurrents est telle qu'il se dégage une sorte de bonheur partagé que personne ne souhaite laisser filer en s'arrêtant. Les individuels venus sur les huit jours "bouffer" du kilomètre se fondent avec ceux qui viennent trotter entre midi et deux, le soir après le dîner en guise de promenade digestive ou tôt le matin avant le travail. Tel jour, ce sont les joueurs de l'AS Monaco qui s'invitent sur la piste pour un footing bien en règle. Tel autre, la police. A force de se croiser et de se recroiser sur l'aller-retour, on rencontre les mêmes visages. On se lance des sourires, des mots d'encouragement. On s'arrête prendre un pot sous la tente berbère. On discute et on repart en marchant. Comme dirait Patrick Bonnot, le monsieur "raid" de la police, *"c'est toujours très touchant de voir les gens venir le matin avec un gâteau, des spécialités de Monaco, des chocolats fins, un cake, des dattes"*. Un grand merci à Ginette, sympathique Monégasque qui nous a apporté un énorme Panettone. Je comprends pourquoi certains coureurs participent pour la troisième ou quatrième fois consécutive. La NFL, c'est un peu comme le pot de Nutella que l'on planque au fond du placard en jurant de ne plus y toucher. Une fois que l'on y a goûté, on y revient toujours. Par tradition, Albert II vient d'ailleurs faire quelques foulées sur le circuit. Cette année, il est venu de bon matin à l'improviste. Même pas le temps de se refaire une petite beauté pour l'accueillir !



Robert Moirin, grand manitou des « Ultrafondus »



Patrick Bonnot



Ginette, « la bonne mère »



Albert II en course

2006 La No Finish Line de Monaco 2006

Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► La stratégie de course

Très honnêtement, mon objectif est de faire le plus de kilomètres possibles. Cela semble très facile vu le profil de la course. Plus plat tu meurs ! Mais c'est sans compter avec les quelques pavés et les cinquante centimètres de dénivelé qui se révéleront, au fil des jours, de véritables pièges à tendinite et un calvaire pour les pieds à ampoules. D'autant que la pluie battante qui est tombée pendant au moins 7 heures d'affilé dans la nuit de samedi à dimanche n'a pas arrangé les choses. Un coureur, très bien placé, s'est même fait une entorse fatale qui l'a contraint à s'arrêter.

Parfois, il n'est pas évident de se faufiler entre les poussettes ou les enfants qui chahutent, voire les chiens en laisse complètement fous furieux de ne pouvoir piquer un sprint comme il se doit. Et si la laisse est par malheur basée sur un fil qui se détend, gare aux télescopes ! Et puis, dès que je parviens un peu à me concentrer, il y a toujours un coureur taquin qui, lorsqu'il me croise, se met à hurler dans les cônes de signalisation ou me déconcentre avec une vanne. J'anticipe toujours le croisement avec Sylvain Délepine, un moulin à blagues qui me tord l'estomac de rire à chaque fois. Quand ce géant fait un pas, je suis obligée d'en aligner trois ! Les deux étalons Christophe Midelet et Patrick Bonnot ne sont pas en reste. Leur sens du contact est tel qu'ils sont toujours très bien accompagnés. Une nana dans un sens, une autre dans l'autre.

La nuit, l'ambiance est évidemment plus calme. Au début, la perspective de courir sur la digue ne m'enchantait pas vraiment. Cette partie est souvent balayée par les vents. La nuit y est plutôt glauque, presque aussi peu accueillante que les sous-sol du jeu vidéo «Silent Hill 3 ». Surtout, certains coureurs me disent que, avec la fatigue, on a tendance machinalement à se rapprocher du bord de l'eau. Un bain de minuit fin novembre, non merci. Du coup, je m'efforce de longer le mur de cette longue ligne droite. Je conserve tellement bien le cap qu'un soir, j'oublie de dévier de quelques centimètres et me prend en pleine face la grille prévue pour accueillir les passagers à l'embarcation. Un autre soir, je m'engouffre carrément dans l'allée qui conduit au parking. Comme quoi, il n'est pas facile d'avancer droit lorsque l'on tourne en rond !

A la lumière de ces remarques, difficile donc de respecter la stratégie de course que l'on s'est fixé au départ. Je dirais que pour durer, il faut courir régulièrement, sans se brûler, marcher de temps en temps et savoir s'arrêter pour se reposer.

A ce titre, la régularité de l'Écossais William Sichel (vainqueur des six jours avec 770,247 km) est impressionnante et son plan de course réglé au moindre détail. Il faut qu'il dire qu'il est soutenu par un coach, Alan Young, qui ne laisse rien au hasard. Ce dernier qui me fait penser au professeur Tournesol a aménagé, sous les arcades, un point de ravitaillement digne d'un temple. La nourriture (saucisson, fruits secs, fromage, barres), découpée en petits morceaux très réguliers, est posée dans de multiples petites assiettes. Le "poulaïn" est régulièrement pesé. Et tous les soirs, il a droit à sa boule de glace à la vanille. Alan l'attend, par ailleurs, souvent sur des portions du parcours pour trotter un peu avec lui. Dans un autre genre, deux autres coureurs m'impressionnent. Il s'agit de Gérard Déhue et de Christophe Antoine. Le premier, le vétéran, a 72 ans. Il a déjà couru près de 150 courses de 24 heures. C'est dire la santé du gaillard qui n'a pas manqué de nous faire rire. Un soir, il nous révèle en se marrant comme un gamin qu'il a mangé les biscuits du chien. En fait, sa femme qui logeait à l'hôtel lui avait laissé un sachet de victuailles pour lui et un autre contenant des croquettes pour leur Chiwawa. Visiblement, Gérard devait avoir une grosse faim puisqu'il n'y a vu que du feu. Quoiqu'il en soit, le bonhomme est assez coutumier de ce genre de gag. Chez lui, il mange régulièrement les biscuits pour oiseaux en attendant que sa femme fasse la cuisine. Trêve de plaisanterie, ce sacré personnage termine tout de même avec 471 kilomètres au compteur. Et avec une fraîcheur renversante.

L'autre coureur, plus jeune, est Christophe Antoine. C'est le classeur/compilateur/statisticien de l'IAU (Fédération de Grand Fond International). C'est lui qui m'apprend que je détiens le record de France des 48h et 6 jours dans la catégorie W35. J'en suis flattée mais très honnêtement je ne savais pas que ce genre de classement existait. Tout en rondeur, Christophe est comme moi, pas vraiment taillé pour la course à pied. Et pourtant, il avance avec une force de conviction impressionnante. Sa foulée est aussi puissante que le trait laissé par le pinceau d'un artiste.

Huit jours, c'est long. Le corps s'adapte à l'effort au bout de trois jours environ mais personne n'est à l'abri d'une blessure. La plus répandue est la périostite : une inflammation de la membrane de l'os, le périoste et provoquée par les chocs répétitifs. L'athlète ressent une douleur à l'intérieur du tibia qui peut être très vive. Touchée par le problème j'ai contenu le mal et réduit sensiblement la douleur en courant sur la plante des pieds. Cela permet d'amortir avec les genoux et les mollets et donc de soulager le tibia. Me voyant un peu mal en point, Peter Kluka, réfugié politique tchèque et grand gagnant de la NFL 2006, me conseille d'allonger ma foulée. Je fais un peu la grimace au début mais, au final ses conseils se révèlent payants.

Les autres bobos sont évidemment les ampoules. Depuis que je tartine mes pieds de crème Akiléine Nok, j'ai réglé le problème. Mais pour que ce soit efficace, il faut en mettre beaucoup (400 ml sur huit jours soit 5 tubes environ) sans la faire pénétrer et surtout ne pas hésiter à remplir la chaussette. Le pied glisse au début mais très vite ce désagrément disparaît. Je repense à ce pauvre Alain Forcella, vainqueur de l'édition 2005, touché par le problème pour la première fois de sa vie ! Je m'empresse de venir à son secours. Mais son désarroi est tel qu'il peine à écouter mes conseils. «C'est dans la tête», m'explique un coureur. Un peu de repos et quelques soins lui permettront quand même de repartir comme un léopard.

Le lancement de l'épreuve des 24 heures, le samedi matin à 8 heures, marque une rupture. Il pleut à sot depuis 3 heures du matin et de façon si intense que je me demande si les organisateurs n'ont pas, par hasard, simulé une pluie artificielle. De nouveaux concurrents arrivent. Beaucoup viennent chercher un temps. Je croise Hans, un ouvrier Hollandais, employé dans une usine d'adhésif tout droit sorti d'un film de Ken Loach. Il me confie que son patron lui a payé le voyage. En échange, il porte la casquette

de l'entreprise. Et il semble heureux comme cela. La semaine suivante, c'est en vélo sur une piste qu'il va tourner en rond...

A l'approche de la fin de la NFL, après vérification sur la borne, je m'aperçois qu'il me manque 10 kilomètres pour atteindre les 600. C'est peu et beaucoup vu mon état de fatigue. Il est midi. C'est non sans peine que je crois avoir atteint le palier. Sauf qu' une erreur de programmation informatique de la distance du tour a été commise le dimanche matin. Le tour enregistré était de 1629 m alors que l'on courait sur un circuit de 900 m ! Je devrais donc me contenter d'un 587 km...

Pour conclure, je laisserai le mot de la fin à Bernard Estatof, coureur discret très impliqué dans les causes humanitaires et d'une gentillesse à vous faire fondre comme une madeleine. Il résume parfaitement ce que l'on ressent après. "*Cette course permet de se remettre en question et de minimiser nos problèmes quotidiens. Le sourire des enfants malades y contribue fortement. A la fin, tout se remet en place automatiquement*". En clair, c'est mieux et moins cher qu'un psy !

Enfin, chapeau également aux organisateurs de ce projet incroyable mais vrai et en particuliers à celui par qui tout est arrivé : le très sympathique Philippe Verdier.



Nathalie Lamoureux
La course en musique avec RFM



Même les chiens sont de la partie



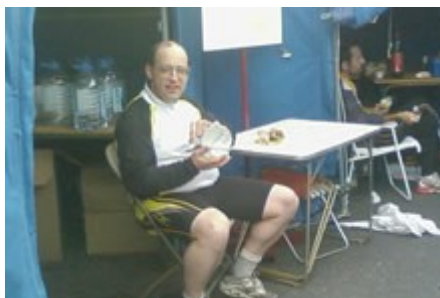
L'équipe espoirs de l'AS Monaco



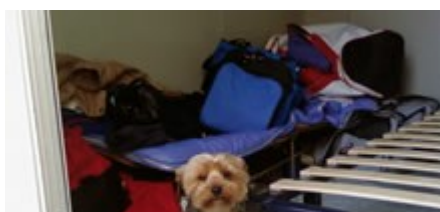
Les vaillants pompiers



Alan Young, un coach hors pair



Le très combatif Christophe Antoine
au repos bien mérité



Le chien du vétéran Gérard Déhue garde
le camp comme un Doberman



2006 La No Finish Line de Monaco 2006
Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► La vie au camp de base

La base logistique se compose de cinq cabanons de chantier pour dormir, de trois tentes, l'une pour le coin cuisine avec réfrigérateur et four à micro-onde, la deuxième pour les kinés et ostéopathes et, enfin, la troisième, l'exotique tente berbère pour les repas du soir et la pause café, véritable café du commerce où l'on discute de tout et de rien, mais surtout de rien pourvu que l'on se marre même si ce n'est pas toujours d'un niveau intellectuel très élevé. Quoiqu'il en soit, au fil de la course, la moindre blague même vaseuse fait rire tout le monde. Certains coureurs logent dans des campings car, d'autres dans des fourgons, ou carrément dans leur voiture.

Je partage mon cabanon avec le Champenois François, le sanglier Ardennais Carlo (ce n'est pas le cochon sauvage typique de cette contrée mais le surnom d'un coureur Ardennais !), deux bons vivants Bordelais, Pierre Russia, premier Français à avoir couru la "Badwater", une course qui se déroule dans la vallée de la Mort au USA et l'infatigable Robert Miorin, ainsi qu'avec le Suisse Milan, joyeux personnage illuminé tout droit sorti d'un dessin animé.

Au fil des jours, l'intérieur des cabanons ressemble à des squats de SDF. La botte de carottes de Milan commence à flétrir. Les lits débordent de fringues, de nourriture en tous genres (paquets de chips, fromage, saucisson...). Les coureurs, la mine défaits, se métamorphosent. Certains ont le visage tellement déconfit que la situation en devient comique. A l'image de Thierry Dégoulange que ses amis surnomment très amicalement le «Gainsbarre» du bitume. Quoiqu'il en soit, on est tous logés à la même enseigne. Même la plus belle des coureuses a le visage enfariné. Rassurant !

Il n'est pas toujours évident de pouvoir dormir tranquille. Entre les ronfleurs, les allers et venues entre ceux qui vont dormir et ceux qui vont courir, ceux qui font crisser les sacs en plastiques quand tout le monde se repose (c'est l'une de mes spécialités), les ricanements (je ne suis pas trop mauvaise non plus sur ce plan), le camp de base est une véritable auberge espagnole. Certains coureurs ont, d'ailleurs, installé leur lit dehors sous les arcades et dorment à la belle étoile. D'autres finissent par découcher. Ainsi le Suisse Milan a pris ses appartements sous la tente des kinés. Il a sans doute dû en avoir assez que je mette le chauffage à fond. Le pauvre dormait la tête contre le radiateur.

Surtout, au-delà du côté extrême et intemporel, des rituels se mettent en place. Ainsi tous les soirs, après le repas de 20 heures servis sous la tente berbère, les deux sympathiques "Dupons", Alain Champion et Marc Maillot, poursuivent les agapes dans leur camping car. Et c'est frais comme des gardons que je les retrouve sur la piste tous les jours vers 2 heures. Leur secret : un morceau de fromage, un verre de vin, une douche, 3 à 4 heures de sommeil. Toujours ensemble et toujours de bonne humeur à papoter comme des pipelettes. Ils ont dû en se raconter des choses pendant tout ce temps !

De leur côté, Patrick Bonnot et Christophe Midelet. serviette sur l'épaule, affaire de toilettes dans un sac, font un tour de circuit complet avant de rejoindre les douches du Yacht Club. Cela permet de valider le tour de piste. La même logique prévaut lorsque les coureurs vont faire leurs emplettes. On a beau faire les cent pas toute la journée, on n'est pas enfermé comme des bêtes en cage. Les petites virées à la supérette sont de véritables bouffées d'air et surtout, l'occasion de refaire le stock du ravitaillement qui fond à une vitesse hallucinante. Il faut dire que la dépense énergétique journalière avoisine au moins les 6000 calories ! Un soir, je m'inquiète d'engloutir des barres de céréales en enfilade. Patrick me rassure : il vient d'en finir avec six barres de Milkyway en un quart d'heure !!!

Côté soins, les séances de massage sont de moments de pur bonheur. On les doit notamment à Antoine, le kiné ainsi qu'à l'équipe d'osthéopathes dont le travail fut exemplaire. Mais attention à ne pas confondre massage tonifiant et massage de récupération. Un soir, espérant reprendre la route, j'ai opté pour le massage tonifiant mais la fatigue m'a contraint à rentrer au bercail. Au bout de deux heures, je me suis réveillée avec la sensation de recevoir des coups de marteau ! Seul solution pour évacuer cette accumulation d'acide lactique : séance de décrassage immédiate. Concrètement, il faut courir tout de suite !



Les cabanons



2006 La No Finish Line de Monaco 2006 Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

► Equipement

Bien qu'il ne s'agisse pas d'une expédition au pôle Nord, la NFL implique d'être bien équipé. Les nuits sont fraîches et humides, les journées ensoleillées mais pas chaudes. L'amplitude thermique entre le trajet aller et le retour peut être importante surtout si le vent se met à souffler. Et quand il pleut, c'est pire que la Bretagne !

Matériel testé : Veste Comfort Mapping Gore running wear, Softshell Eider Windscore, chaussure Air Pegasus 2006 et RBK Road lite, sous-vêtements Mizuno Breath Thermo, Odlo Cubic et Gore running wear Instinct lady Shirt, HH performance base layer, polaire Aigle, collant Instinct lady tight Gore running wear, collant Salomon, gant Mizuno Breath Thermo, Duvet Pyrenex.

Tous ces produits se distinguent par leur niveau de technicité. Bon point aux vêtements Breath Thermo de Mizuno dont la particularité est de transformer l'humidité en chaleur, aux T-shirt anti-bactérien Cubic d'odlo ainsi qu'à la Softshell Windscore de Eider pour son confort thermique. Le chaussant de la RBK road Lite m'a, en revanche, très vite échauffé le dessous des pieds. J'ai terminé avec la Nike Air Pégasus 2006 dont le confort sur la durée est imbattable. Très bien coupée et pensée la Veste "comfort mapping" de Gore running wear a pêché côté étanchéité. De l'eau s'est infiltrée au niveau de l'avant bras (partie stretch) et, par capillarité, a mouillé la seconde couche.

Enfin, rappelons que les duvets n'aiment pas l'eau, c'est le moins que l'on puisse dire. Ils gardent à la fois la chaleur et l'humidité. La transpiration conjuguée à l'humidité nocturne fait qu'il faut bien se sécher avant de pénétrer à l'intérieur. Ce qui n'est pas toujours facile car on est toujours trempé, les cheveux notamment. S'il existe bien des sur-sacs en Gore-tex pour éviter la condensation extérieure, il n'existe guère de parade pour réguler le circuit de refroidissement du corps humain.

Nathalie Lamoureux

2006 La No Finish Line de Monaco 2006
Comment courir deux fois le tour de la terre en huit jours

