

Course à pied : Récits de voyages

Graziano TEVERE - Les Caimans de Dakar

Sommaire :

- Comment est née l'idée du voyage
- La mise en place d'un programme d'entraînement
- La préparation de l'équipe
- Le déroulement de la course
- Réflexions sur les enseignements de l'aventure

Dans ce numéro :

- 100 Km de course à pieds en Sardaigne **2**
- L'itinéraire **2**
- L'entraînement **2**
- L'équipe **3**
- L'aventure **4**
- Remerciements **8**
- Enseignements et perspectives **8**

Pourquoi ce bulletin

Parce que j'ai envie de partager, parce que pendant mes courses j'apprends plein de choses. J'appellerais ça des informations, et que l'information n'a de valeur que si elle est partagée.

J'attends aussi de mes lecteurs des avis et commentaires diverses sur la préparation et la gestion de cette course.

Je fais partie des Caimans de Dakar, et beaucoup de mes collègues attendent ce récit.

Je suis aussi un « italianblogtrotter », cette formidable communauté m'a récemment accueilli, et mes bulletins seront ma contribution en remerciements aussi à tous ceux qui m'ont encouragé.



100 Km de course à pied en Sardaigne

Tout a recommencé avec un livre, « La grande course de Flannagan ». Un des rares livres que j'ai lu deux fois. Je l'ai donné à un ami, que j'ai suivi à vélo sur un marathon.

Depuis lors le virus de l'aventure me tourmente. Ayant du abandonner la bicyclette pour des raisons de sécurité, j'ai rêvé de La «Transe Gaule» course qui traverse la France. Je me suis donné 5 années pour la préparer, avec deux passages obligés sur la 100 km. Un pour apprendre, et l'autre pour établir le temps mi-

nimum de qualification, 12h. Il fallait donc trouver un terrain d'apprentissage.

Tous les ans je me rends en Sardaigne, je suis

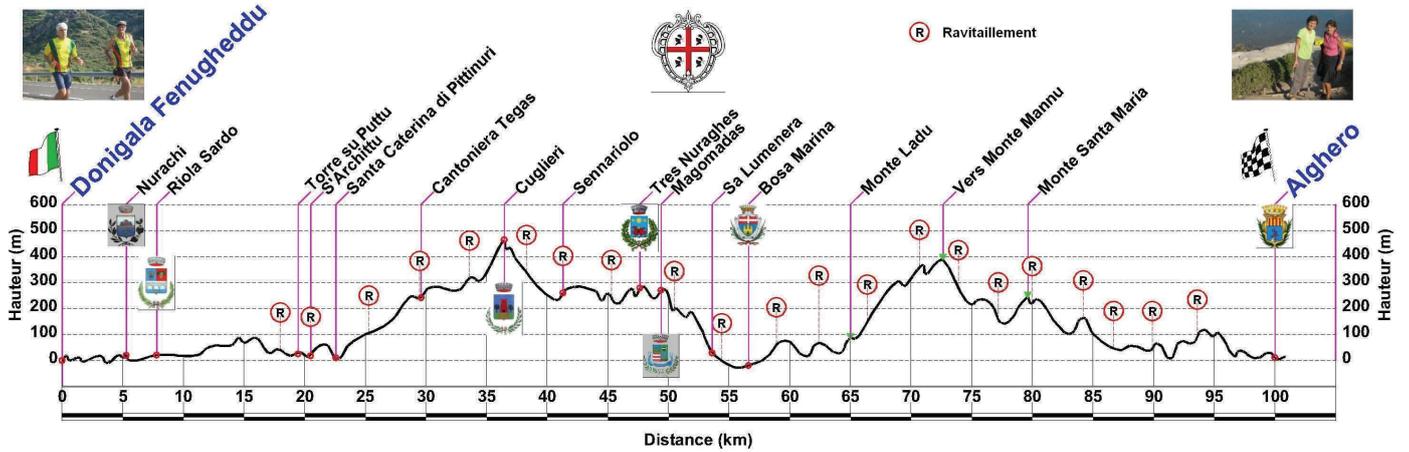


Sarde. J'aime ma terre, et les itinéraires de beauté n'y manquent pas. J'ai choisi d'arriver à Alghero, parce que mon oncle y habite, c'est la ville où j'ai appris à nager, le trajet Bosa-Alghero c'est l'un des plus beaux le long de la mer, et dernièrement j'avais découvert une véritable nichée de passionnés de course à pieds, dont une amie qui avait réussi les « 100 Km del Passatore », mon rêve de course, je suis donc parti à la rencontre des gens et des lieux. Tous étaient au rendez-vous.

L'itinéraire

Oristano - Alghero : 100 Km le 12-09-2009 de 8h à 20h30mn

Montée Totale 2854 m - Descente totale 2837 m



Passage à la hauteur du km 60, avant d'attaquer la deuxième grosse difficulté



L'entraînement



Les amis qui m'ont accompagné sur mon 50 Km
Markus, Isabelle, Karim

Le mental :
Vous dire que la 100 km il faut d'abord la préparer dans sa tête, ça tout le monde le sait. Mais de quelle manière ? Mon outil est Google Earth. Une fois le point de départ et d'arrivée définis, j'ai commencé à identifier l'itinéraire sur Google. Le premier résultat a été un parcours adapté

aux voitures et qui m'a donné une approximation de la distance. J'ai suivi ce trajet point par point et l'ai réadapté à un itinéraire piétonnier. Il n'y a pas eu beaucoup de différences : des semaines durant je me le suis mis dans la tête parcourant chaque coin et village à traverser. J'ai édité des feuilles avec



les distances. J'y ai inséré les extraits Google qui aideront également mes suiveurs à se repérer sur le

L'entraînement, suite.

parcours. Jamais content du résultat, j'ai passé des nuits et des week-end entiers à travailler mon road-book.

Bien s'imprégner du parcours.

Autre aspect de la préparation mentale : s'habituer à courir seul de façon à s'obliger à réfléchir et se créer un imaginaire qui vous accompagnera dans les



moments difficiles.

Se construire un pilote automatique.

Pour ce grand raid à effectuer je n'étais pas à mon premier essai ;

Un passé cyclotouriste m'a formé aux voyages de longue haleine et à l'endurance.

La préparation physique : depuis 2007 j'ai repris à courir :

- 1^{ère} année un ½ marathon,
- 2^{ème} année un marathon, -
- 3^{ème} année 100 km.

L'équipe

Je n'ai jamais imaginé pouvoir courir un 100 km tout seul, c'est-à-dire sans une équipe de suiveurs. Que ma femme Maïté m'accompagne c'était déjà donné pour sur. Pour tout dire nous voulions le faire ensemble si un accident de parcours n'avait pas arrêté sa préparation. En ce qui concerne mon frère Maurizio et ma soeur Tiziana il a été assez

Dans cette 3ème année j'ai participé à trois marathons et deux 50 km (dont un dans la savane dans des conditions climatiques difficiles) tout cela couru hors esprit compétition, pour développer l'endurance, ne pas être obligé à des périodes de récupération et ne pas avoir à m'arrêter. D'un grand secours a été pour moi la lecture du site « 100 km del Passatore » j'y ai trouvé des récits, des conseils et surtout le savoir



faire d'Orlando Pizzolato qui a mis à disposition des passionnés trois tableaux de préparation. J'ai choisi le moyen et je m'y suis tenu avec de rares exceptions. Cela m'a permis d'être en paix avec moi-même sachant que j'avais fait, de mon côté, tout ce qu'il fallait physiquement. Une hygiène de vie m'accompagne depuis toujours me

aisé de les convaincre l'un étant marathonien et l'autre professeur d'éducation physique. Maurizio, a parcouru les derniers 50 km de la course avec moi Le seul



faisant préférer le sport et le repos à d'autres activités. Tout cela m'a permis de ramener mon poids de 84 à 76 kg pour 1m83. Les conditions climatiques de Sénégal (chaleur, humidité) nous mettent en conditions



de difficultés et nous rendent plus aguerris aux courses en Europe.

Suivre un programme préparé par des spécialistes.

La stratégie :

à moins d'être un champion et de mettre 10h, ce qui est loin d'être mon cas, il arrivera un moment où on aura besoin de marcher. Alors pourquoi ne pas introduire la marche de suite ? (J'ai copié cette idée) Diverses méthodes sont préconisées, j'ai opté pour 10mn de marche et 20mn de course (8.333 km à l'heure de moyenne.)

Programmer sa course.

hic, si l'on ose dire, ils avaient cru pouvoir faire plus de tourisme le long du parcours, mais ça on y viendra plus tard. Je ne pense pas que j'aurais tenté l'aventure sans leur appui. Font partie de mon équipe aussi, tous les amis qui m'ont encouragé et qui ont suivi mon aventure. En premier lieu le club « Les Caimans de Dakar » avec lequel j'ai repris goût à la

s'habituer à courir seul de façon à s'obliger à réfléchir et se créer un imaginaire qui vous accompagnera dans les moments difficiles



Course de 42.195 km à Dakar avec quelques amis qui ont tous battu leur record de kilométrage

En premier lieu le club Les Caimans de Dakar avec qui j'ai repris goût à la course.





Maïté ma femme et Tiziana ma sœur qui ont assuré le suivi en voiture et organisé les points de ravitaillement.



L'équipe, suite.

course. Beaucoup d'entre eux m'ont accompagné sur des longues sorties pour les entraînements, m'ont encouragé et ont suivi à distance ma traversée des montagnes sardes.

Avant le départ pour la Sardaigne j'avais pris contact avec Mathias qui fait partie de « Alghero



Marathon » club de la ville où j'ai séjourné avant la course. Les amis de ce club m'ont fait le plaisir de courir avec moi la dernière semaine de préparation et pendant ces courses j'ai connu Mary Galluccio ultra



marathonienne (100 km del Passatore) qui m'a révélé quelques unes de ses astu-

ces. Beaucoup d'encouragements aussi de la part des lecteurs du blog de Mathias « Run&Fun by Mathias » Une mention particulière à un ami de jeunesse Pinuccio qui m'a encouragé tout au long de la préparation sur facebook ainsi que les autres lecteurs. Cela fait beaucoup de monde mais c'est aussi pour l'engagement pris vis-à-vis d'eux que je suis arrivé au bout.

Travailler en équipe.

Après une autre heure toujours personne mais qu'est-ce qu'ils font ?

Surtout je m'interdis de stresser sinon je consomme mes glucides !!

L'aventure :

Donigala F. quelle déception ! Pourquoi ils n'ont pas écrit Donigala Fenugheddu en entier ?

Après tout c'est de là que commence mon aventure, la course de 100 km qui doit m'emmener jusqu'à Alghero. Allez, si je commence à stresser sur ces détails je me mets en consommation de glucides et tout le système que j'ai élaboré depuis des mois s'écroule. Alors calme, la photo du départ avec Tiziana et Maurizio qui a déjà le tee-shirt des Caïmans et a promis de courir avec moi la 2ème partie et Maïté derrière l'appareil. 2ème photo avec Maïté. Elle n'a pas eu de chance cette année un accident musculaire a mis fin à sa saison.

Je suis en route, la traversée de Donigala F. je la fais en marchant, comme expliqué dans ma stratégie de course, coté gauche de la

route je commence à prendre la dimension de ce qui



m'attend. Tous les doutes et les peurs je les ai laissés avant le départ et me concentre sur une petite portion de km qui me précède. A la sortie du village j'ai retrouvé l'équipe suivieuse curieuse d'avoir mes premières impressions. Allons, je viens de commencer, profitons en pour faire une première photo.



Je commence ma première portion de course, la voiture me dépasse et photo.



Nous nous donnons rendez-vous après la première heure pour faire le point de la technique de ravitaillement. Sur mon chemin je traverse le village de Nurachi en plein marché du samedi, je regarde tout le monde, personne ne me regarde.... La traversée de Riola Sardo se fait à la suite et je vois mon équipe qui après une halte s'apprête à reprendre la route, on se fait signe car nous devons nous revoir dans un petit quart d'heure. Je passe un pont et commence à chercher l'équipe du re-



Tiziana et Maurizio, ma sœur et mon frère. J'ai un autre frère Walter, qui nous a suivi de loin et qui nous a promis sa participations aux prochaines aventures.



Maïté, ma femme.

L'aventure : suite 1.

gard, personne. Je décide de ne pas m'arrêter ils vont bien me rejoindre sur la route. Après une autre heure toujours personne mais qu'est-ce qu'ils font ? Surtout je m'interdis de stresser sinon je consomme mes glucides !! La soif commence à se faire sentir, je suis sur la troisième côte de la journée, j'entrevois une équipe de gardes forestiers qui cassent la croûte, je leur demande un peu d'eau « mais quand on court comme ça on s'emmène de l'eau » !! Je ne leur dis ni où je vais ni que j'ai une équipe qui est censée me suivre, mais les remercie chaleureusement. Après les avoir quittés je m'arrête derrière un buisson et je vois mon équipe me passer devant. Vraiment pas de chance ! Je reprends mon chemin et après quelques kms voilà qu'ils reviennent à ma rencontre : quelques explications chaleureuses mais sans stress, quelques verres de l'amitié et nous prenons rendez-vous pour le prochain ravitaillement à S'Archittu.

La confiance est rétablie, je reprends ma course. Je



traverse Torre su Puttu et voilà la mer. Cela me donne de suite une sensation de fraîcheur je suis presque au km 20. Le tableau de marche est respecté, pas de fatigue. S'Archittu est une des plus belles

localités de la Sardaigne très connue en raison de son rocher qui fait un arc sur la mer d'où son nom. Il y a même un site sur facebook « S'Archittu » Je retrouve mon équipe et là, grand festin : j'ai droit à un sandwich jambon-fromage, j'en ai confectionné dix la veille et n'en mangerai que trois.

La course reprend et j'arrive très vite à Santa Caterina di Pittinuri, magnifique vue sur la mer et plage dans tous les catalogues de vacances. Je reconnais l'endroit où toutes les fois que je reviens d'Alghero en voiture je m'arrête pour pique-niquer. Cette fois-ci c'est en sens inverse et je suis à pied. J'ai rendez-vous avec l'équipe deux km après Santa Caterina, question de bien m'alimenter avant la grosse difficulté du parcours (la mon-



tée vers Cuglieri à 450 m d'altitude), j'aurais droit à un autre ravitaillement puisque Cuglieri se trouve au km 36. La montée se fait sans incident majeur un peu monotone et pas mal de voitures qui venaient en face et une très grosse frayeur lors de ma rencontre avec un « biscione », gros serpent non venimeux, mais je crois qu'il a eu plus peur que moi.

Juste avant Cuglieri je retrouve mon équipe pour un dernier briefing, itinéraire



et prochain point de rencontre. La ville se trouve sur les hauteurs et j'ai mon escalade sur le coup de midi. Je quitte le goudron pour un chemin revêtu, qui m'éloigne du parcours des voitures, il est plus court, mais beaucoup plus pointu. J'ai toujours peur d'engendrer la consommation de super, je ralentis mon rythme et je fais des petits pas, fidèle à ma technique, récupérer dans les côtes et gagner du temps sur les parties plus faciles. Je traverse Cuglieri comme une ville fantôme, malgré ma mémorisation du parcours j'ai l'impression de me retrouver dans un labyrinthe, je dois avouer que je ne me repère pas, une seule certitude, la route principale doit être à ma droite. J'avance au milieu de petites ruelles, j'emprunte quelques rampes d'escaliers, et me voilà enfin sur la route principale au beau milieu d'une petite place. Le rêve, il y a même une fontaine avec robinet d'eau courante. Je me désaltère sans vergogne, de toute façon avec le passage du labyrinthe, j'ai perdu le contact avec mon équipe, je les retrouverais certainement après Cuglieri.

Je reprends ma course et je sors de la ville, anonymement, comme j'y suis entré. J'aborde la descente et après un bon kilomètre, je vois Maïté qui m'attend sur



Arrivée à S'Archittu

Je traverse Cuglieri comme une ville fantôme, malgré ma mémorisation du parcours j'ai l'impression de me retrouver dans un labyrinthe



L'aventure : suite 2

le bord de la route avec un



verre de Coca Cola

– Comment tu te sens ?

– Bien, honnêtement comme ce matin, je n'ai pas l'impression d'avoir vraiment commencé. (Km 38.3), Rendez-vous à Sennariolo.

C'est vrai, ma technique d'alterner course et marche est pour le moment payante.

L'étude de mon parcours devait me faire rentrer à Sennariolo par une petite route, en quittant la route principale, je vois en effet un chemin à ma gauche, mais il est tellement pentu qu'il me fait peur, je décide de rester sur la route principale, et je me retrouve quand même face à une grosse côte. A la fin de la difficulté, me voilà à la



sortie de Sennariolo. Ce village a une particularité, les tags sur les murs. Mais ces tags sont de vraies œuvres d'art. En Sardaigne l'art de peindre les murs s'est développé déjà à l'époque où j'y habitais, les années 70. Les peintures s'appellent « Murales »,

Maïté nous a fait quelques photos souvenir. Je sens que Maurizio commence à donner des signes d'excitation, dans une dizaine de kms il va rentrer dans la course.

On reprend la course avec une rencontre programmée avant les passages de Tresnuraghes et Magomadas. Si la traversée de Tresnuraghes s'effectue sur la route principale, celle de Magomadas m'amène directement au centre du village, et là nous voilà à nouveau avec un effet labyrinthe les ruelles sont de plus en plus étroites, la voiture ne pourra pas me suivre, je me pose des questions sur la direction à prendre. Je trouve quand même la sortie, et je me remets sur la route principale. Je rencontre l'équipe et Maurizio qui a chaussé ses running. J'ai décidé aussi de changer mes vêtements, je garde uniquement le short (excellent matériel la tenue des Caïmans).

Nous sommes maintenant deux, nous commençons la descente, la voiture est partie devant. Après quelques minutes, bifurcation : à gauche Santa Maria del Mare à droite Sa Lumenera, j'ai des doutes sur la direction à prendre mais pas Maurizio, manifestement il a envie d'y aller espérons que ce soit la bonne direction, il opte pour la droite, ce sera la bonne puisque nous retrouvons la voiture. A Sa Lumenera nous sommes en face de la mer et nous rejoignons la route qui le long de la plage nous emmène à Bosa Marina. En

descendant vers la ville qui nous annonce 47 km de désert jusqu'à Alghero nous jetons un coup d'œil à



notre gauche et la vision des montagnes nous annonce ce qui nous attend. Dernières provisions de la part de nos suiveuses dans un supermarché de la ville et nous nous donnons rendez-vous à la sortie de Bosa. La traversée se passe au milieu d'une ambiance de vacances de fin d'été, à gauche une plage et ses baigneurs à droite une ville qui dort dans une après midi d'été. Au loin le château de Bosa qui nous regarde passer pendant notre traversée du fleuve Temo. Nous laissons la ville derrière nous et rentrons dans les montagnes. A la fin de notre tronçon de course



voilà une halte et ravitaillement. L'attente de boissons sera un objectif constant durant cette deuxième période. Maïté m'a obligé à avaler une barre énergétique malgré mon absence de sensation de faim. Le passage du premier petit col nous a fait croire que nous

Bosa. La traversée se passe au milieu d'une ambiance de vacances de fin d'été, à gauche une plage et ses baigneurs à droite une ville qui dort dans une après midi d'été



L'aventure : suite 3

serions restés au niveau de la mer avec quelques petites montées ; grosse erreur !! A chaque succession de virages la route nous montrait qu'il fallait s'élever. Arrivant près du Monte Mannu après le km 70 j'ai vécu une étrange



sensation, j'avais besoin d'espace vital, pourtant nous étions seul Maurizio et moi, mais à la limite même sa présence contribuait à réduire mon espace vital. Je me trouvais donc soit à accélérer ou ralentir ma foulée pour élargir mon espace. C'est certainement dû à l'accumulation des km et à cette succession de montées et de descentes. Le niveau du parcours s'éloigne des sommets, mais chaque morceau en descente est suivi d'une montée qui semble nous ramener constamment vers le haut. Un point à la décharge de la dureté du parcours pour la beauté du paysage. A notre gauche les criques et les plages se suivent les unes aux autres. Régulièrement nous rencontrons des bandes de motards qui nous saluent et



nous encouragent. A partir du km 85 nous abordons

une descente de 3 km, cela va correspondre à la disparition de mon besoin d'espace vital. Le parcours a l'air de devenir moins difficile. L'euphorie de l'approche de l'arrivée me donne un renouveau de vigueur. Je sais néanmoins que ce n'est pas fini car dans les dix derniers kms il y a encore quelques jolies bosses à passer. Je le sais parce que la semaine avant mon départ, avec les amis d'Alghero, j'avais parcouru ces kms, je prévois donc Maurizio que ce n'est pas encore gagné. Au 93ème km nous avons eu le plaisir de la rencontre avec Mathias avec qui nous avons échangé quelques mots et à qui j'ai donné certainement une fausse impression de fraîcheur. Ca a été aussi la dernière rencontre sur le parcours avec Maïté et Tiziana qui après ce dernier ravitaillement sont parties vers Alghero annoncer à l'oncle Minuccio notre arrivée. Les derniers kms Maurizio et moi avons marché, la nuit avait commencé à tomber et nous cherchions à entrevoir les lumières d'Alghero. Dans cette ville j'y viens en vacances presque tous les ans. C'est une des localités les plus prisées de la Sardaigne par son climat et sa position géographique, la multitude de ses criques et ses nombreuses plages au sable blanc. On y parle le catalan, vestige d'anciens dominateurs dont la cuisine a gardé certaines influences. Les voilà les lumières, au détour d'un virage, il nous reste un dernier km et nous voici devant le panneau 0 km sur la route Alg-

hero-Bosa qui correspond à 100 km pile sur mon garmin 305. Lui aussi il a tenu la route, il est donné pour 8h d'autonomie et a tenu 12h30, et ce n'est pas fini, l'arrivée a été décidée au cœur d'Alghero à la place Sulis il nous reste donc encore 1 km à parcourir. Nous le faisons le cœur léger au milieu de touristes, heureux d'avoir parcouru cette aventure ensemble. Place Sulis, Maïté Tiziana et Minuccio sont là.



Km 70 on approche de MonteMannu.

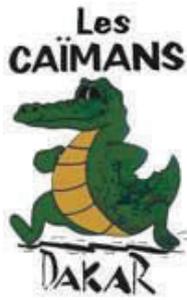
garmin 305. Lui aussi il a tenu la route, il est donné pour 8h d'autonomie et a tenu 12h30



Voilà le colle.

En route vers le....





Graziano TEVERE - Les Caïmans de Dakar

Téléphone :
 Télécopie :
 Email : graziano@les-caimans-de-dakar.com

Remerciements :
 Tous ceux qui de près ou de loin sont impliqués dans cette aventure

Maïté, Maurizio, Tiziana, Minuccio, Walter, Pinuccio. La famille.

Agnès, Daniel, Isabelle K, Isabelle T, Karim, Markus, Maurice, Michel, Momo, Najib, Paulo, Silvie, Virginie, e tous les Caïmans

Mathias, Mary, Pier Paolo, et les amis d'Alghero Marathon.

Ele, Ribichesu Davide, Fatdaddy, Insane, The yogi, Karim, Tosto . Lecteurs du blog de Mathias "Run&Fun by Mathias"

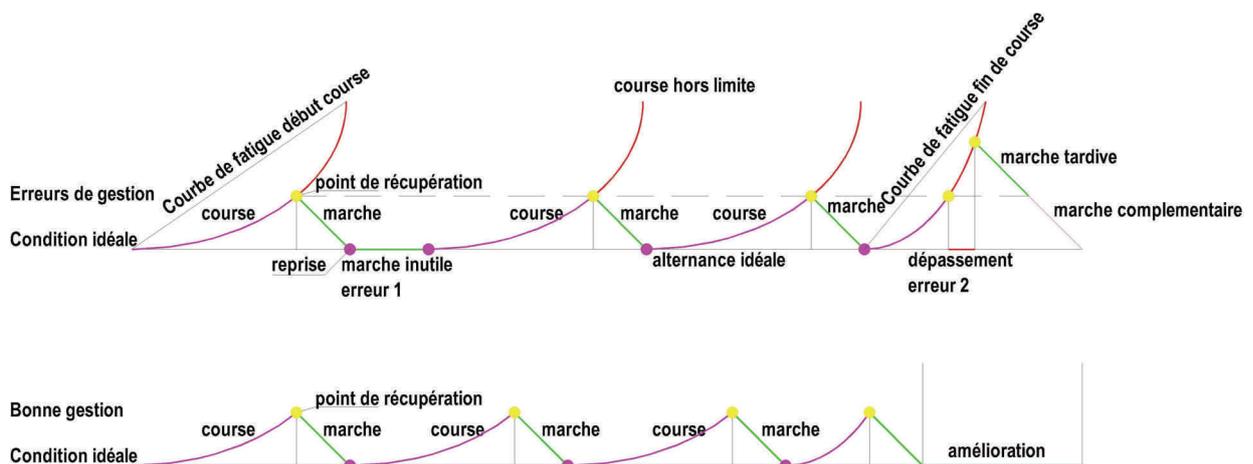
Maïté, Claudine, Agnes. Mes correctrices.

Enseignements et perspectives :

Je pense avoir effectué une préparation correcte du point de vue mental et physique.

Les essais sur l'alimentation n'ont pas été assez nombreux. J'ai consommé des intégrateurs mélangés à de l'eau fraîche, dans la dose prescrite, mais à moitié chemin j'ai rencontré une certaine intolérance. Par contre le mélange Coca-Cola eau, m'a procuré une sensation de rafraîchissement et renforcement. La technique de course, alterner marche et course très utile, mais à reprogrammer totalement.

Gestion de la fatigue



Il faut déterminer le point de récupération, à partir duquel une portion de marche peut ramener l'organisme en condition idéale. Une fois arrivé à la condition c'est inutile de marcher, perte de temps, à moins qu'on veuille faire du tourisme. La deuxième erreur est de dépasser le point de récupération, de rester en course. Dans ce cas il faut obligatoirement rallonger le temps de marche, mais en proportion une fois revenus à la condition idéale nous aurons une perte de distance.

En conclusion, je peux déjà partager 100 km en trois parties, première partie 20mn course et 5mn de marche, deuxième 15mn de course et 5mn de marche, troisième 10mn de course et 5mn de marche.

Une étude technique du parcours est néanmoins nécessaire, pour y adapter les différentes phases.