22/05/2009

Pour ce grand WE du 8 mai, direction Crest, petite bourgade drômoise située à une vingtaine de km de Valence. Au programme un ultra trail de 100 bornes et 5000 D+, réputé difficile .... C'est le gros truc inscrit à mon programme de printemps. Ma préparation s'est passé sans encombre avec notamment le trail du Petit Ballon, le Grand Défi des Vosges, quelques épreuves du trophée des Vosges et environ 4000 bornes à vélo. Je pars donc en pleine confiance. L'objectif est d'arriver au bout du mieux possible et de profiter d'un beau WE convivial consacré à la course nature.

N'ayant pas trouvé de covoitureurs pour cette nouvelle aventure, j'ai finalement opté pour un déplacement en train. Certes on perd un peu de temps avec des correspondances un peu laborieuses à Lyon et Valence. Mais c'est bien plus reposant que la voiture , bien meilleur pour la (notre) planète bleue .... et puis on ne risque pas de se faire flasher par les potes au p'tit garnement qui fait le mariole au Guignols !!! L'organisation propose même un service de navette pour relier Valence TGV et Crest .... Malheureusement un problème de communication (eh oui, les limites d'internet !!!) ne m'a pas permis de pouvoir en profiter vraiment, ni à l'aller, ni au retour. Un petit coup de téléphone aurait été préférable ... à retenir pour la prochaine fois.

C'est donc en "autonomie" totale que je débarque à la gare de Crest vers 20H .... Là, pas vraiment d'indication pour rejoindre les site de départ. Heureusement, après un petit coup de grelot à l'organisation, un bénévole aura la gentillesse de venir me ramasser en voiture .... En fait le site de départ est tout pres de la gare, il aurait juste fallu un bout de plan ou quelques fléchage. Ouf, il est encore temps de récuperer mon dossard.

Je m'installe rapidement dans le gymnase ou il nous est possible de passer la(les) nuit(s). Excellente idée, bien pratique. J'apprendrai plus tard qu'il y a également des possibilités d'hebergement à moindre coût dans un lycée situé à proximité.

Nous sommes une vingtaine à squatter sur les tapis de sol mis à disposition. Dans un calme quasi religieux, chacun prépare ses petites affaires et son équipement pour le lendemain. J'aime ces moments de veille de course, sensations melées de crainte, de complicité, de solidarité .... ressenties au travers de quelques mots et sourires échangés. On est bien conscient du copieux programme qui nous attend, on ne peut plus reculer .... et finalement on à hâte de se retrouver sur la ligne de départ. Tout le monde est attentif à respecter le calme et la tranquillité des voisins .... Pour cette nuit, je vais m'endormir comme un sac !!!!

Ca fourmille déjà lorsque je rentre dans la grande salle de l'Espace Soubeyrand ... Coup d'œil à droite et à

gauche ... le voila, je reconnais the Bottle, ultra trailer estampillé Ufo que l'on retrouve sur la plupart des forums consacrées à la course nature, avec qui j'ai déjà eu l'occasion de palabrer à maintes reprises. Sacré bonhomme ce Bottle .... Je le retrouverai le lendemain matin à l'heure du p'tit déj. Après s'être englouti les 100 bornes du Samedi, notre Bottle est attablé, l'œil déjà pétillant ... "Alors Poucet, tu fais le marathon ????" qu'il me lance entre deux tartines ... "Ben t'es fou" je lui répond en me marrant .... Dans ma petite tête je pense que ce Bottle à vraiment beaucoup d'humour !!!

Mais bon, revenons au sujet du jour .... Après les opérations rituelles de vérification des sacs, de pointage des dossards et breafing, les 123 partants du 100 bornes et les copains du 65 se retrouvent sous l'arche, pour un départ commun à 4h30. On attaque direct par une bonne montée par les ruelles pavées de la ville en direction du donjon avant de trouver le premier sentier sur une jolie (je dis jolie, because je l'ai refaite le lendemain, de jour, en promenade pour zieuter le retour des marathoniens) crête plutôt technique. Il faut faire gaffe ou on pose les pieds, ça bouchonne un poil mais chacun reste bien sagement dans la trâce. Ces départs nocturnes à la frontale ont toujours un coté un peu magique. Les gars qui me precedent filent un peu trop vite tout droit ... premier petit plantage de la journée, retour rapide et on se remet dans la file. Puis une bonne petite descente raide abordée au ralenti nous améne sur une piste bien large .... Ca fait quelques semaines que j'imagine ces instants, je me pince .... oui oui, c'est bien moi, j'y suis .... Voila, c'est parti, on peut laisser filer tranquille. Yapuka.

Ma seule expérience sur cette distance date de l'an passé sur l'ultra des hauts du lyonnais que j'avais bouclé en 14h26. Cette année il y aura 800 m de plus à grimper, c'est pas rien. Je table donc sur un temps raisonnable de 16H, espérant secretement faire n'en faire que 15 .....

Le profil du parcours indique très clairement que la course ne débuterra vraiment qu'après le km 65. La stratégie est donc simple : arriver à Saillans avec encore des jambes et suffisamment d'appétit pour déguster le gros plat de resistance. Il est donc prudent d'aborder les copieux amuses gueules proposés par Jack et son équipe avec retenue et modération, en prenant soin de refaire les niveaux régulièrement. Je cours donc sur un rythme tempo tranquille et je marche dés que la pente se redresse sérieusement. Inutile de gaspiller des forces.

Après une petite heure de course on devine le soleil pointer par delà les crêtes alentours ... La foulée encore legère, je m'ennivre de ces instants merveilleux ou les bruissements et les odeurs de la nature sont exacerbés par les belles couleurs rougeyantes de l'horizon Une belle journée s'annonce, une sensation de bien être m'envahit , je mesure ma chance de pouvoir m'offrir ce genre d'aventure.

On arrive ainsi très rapidement au premier point d'eau à La Baume Cornillane après environ 16 km. Je me contente d'un gobelet d'eau très vite englouti. A cette heure le moteur ne chauffe encore pas trop et le niveau du camelback me permettra de rejoindre Barcelonne sans encombre. Le parcours, somptueux , est vraiment idéal pour une mise en route progressive. Ca discutaille tranquille au gré des rencontres, on parle matos, sensations, projets .... C'est cool.

Aprés 25 bornes, Barcelonne est le premier gros ravitaillement. Je rempli la poche à eau et je compléte avec une reserve de poudre energétique tirée de ma ceinture, je grignotte les produits salés trouvés sur les tables (sauciflard, fromage), je ferme les yeux en appercevant le coca (j'ai pris la décision de ne plus "consommer" ce produit .... influencé par les articles au maestro Vieux Bridou sur le forum du CCK http://www.cck.com.fr/), je glisse quelques bouts de pain d'épice dans la poche filet à la ceinture ... A partir de là, j'adopterai systèmatiquement la même stratégie bouffe sur chacun des ravitos.

Quittant Barcelonne, on prend la direction du sud en attaquant un gros morceau avec la longue montée du pylone. C'est très verdoyant en arrivant sur le haut et la vue de dégage. On appercoit notamment le Vercors tout proche sur notre gauche. Tiens voila une féminine qui pointe et me double comme une fleur, au plus dur de la pente .... Quelques encouragements, sourires sympas. Passé le pylonne on s'engage dans une longue et superbe descente .... quel plaisir. Je reviens rapidement sur la miss ainsi que sur quelques gars qui semblent avoir les cannes déjà bien entammées. Sur le bas, un peu avant d'arriver à Cobonnes je rattrape la première fémininine. Ces filles sont vraiment épatentes ... et surprenante. Au ravitos de Cobonnes, Agnés la première fille s'arrétera à peine ..... je ne la reverrai plus avant Saillans. Comment fait elle pour courrir aussi vite en consommant si peu

???? Chantal, la seconde suit de prêt et s’accorde un vrai ravitos .... j’observe tout ça en grignotant et en faisant le plein du camel !!! Les prénoms des filles, je les ai appris plus tard .... en consultant les classements !!!

A ce moment on a déjà couru a peu pres la distance d’un marathon. Au breafing Jack nous avait mis en garde à propos de la liaison suivante, ou le profil ne paie pas de mine mais ou la fatigue commence à se faire sentir et ou le chaleur commence à jouer un rôle important. Finalement ça ne se passe pas trop mal pour ma pomme, d’autant plus que j’aurai le loisir de jouer au yoyo avec la miss numéro 2 jusqu’à Mirabel : elle me grille à tous les coups de sa foulée légère dans les plus gros pourcentages et je rapplique dans les descentes qu’elle aborde, par contre, comme si elle courrait en talons aiguilles. Vraiment une portion sympa ...

Malheureusement miss Chantal repartira bien plus vite que moi à Mirabel (qu’est ce que ça consomme un vieux V1 !!!) et je ne la reverrai plus jusqu’à Saillans .... Mais on à maintenant passé la mi parcours et c’est vachement bon pour le mental ... Y a plus qu’à gerer tranquillement jusqu’à Saillans, avant d’attaquer le gros morceau. Je mets à profit cette section pour engager une sérieuse reflexion sur la stratégie à adopter au prochain poste : arrêt prolongé avec recrémage des pieds et changement de pompes comme je l’avais initialement prévu (genre je me prends pour une formule 1) ou bien repartir au plus vite tant que le moteur est chaud ???? J’ai de bonnes sensations mais j’hesite quand même à me décider pour la seconde option .... de peur de le regretter plus tard !!!

Pas mal de monde à Saillans puisque c’est l’arrivée du 65 bornes et que les 100 bornards lessivés peuvent aussi y jetter l’éponge. Les deux filles sont là et arrêtent, Agnés et Chantal feront donc 1 et 2 sur le podium féminin du 65 bornes, 5 ème et 6ème au scratch, 1ere V1 et 1ere V2. Bravo les filles. Le scratch est (évidement) remporté par Dominique Nugre, vraie pointure en trail, avec une confortable avance. Dominique remettra le couvert le lendemain pour une sorte de décrassage sur le semi.
Pour ce qui est du 100 km, on m’annonce qu’une vingtaine de clients sont repartis .... Ca fait tilt dans ma tête, je peux rentrer dans les 20, et ça va me motiver pour la suite. Je me doute que la section suivante va être trés longue compte tenu de la distance (18 bornes) et du copieux dénivellé à s’enfiler. Je remplis donc le camel au super taquet et je décoince au plus vite

au loin les 3Becs ....

On repars sur le bitume au plus fort du cagna, direction le col de la .... chaudière !!! Ca ne s'invente pas !!! En plus de nous proposer un superbe parcours, ces organisateurs font preuve d'un humour de bon gout !!! Deux p'tits jeunes cyclos chargés comme des mulets me dépassent péniblement .... la bouteille de pastaga dépassant négligemment de la grosse saccoche arrière. Sourires complices, encouragements réciproques .... c'est drôle, sincére .... J'aime ces instantanés complétement décalé

J'appercois au loin un petit groupe qui ne me semble pas avoir un rythme extraordinaire. Je profites d'une pente raisonnable sur la route pour relancer la foulée jusqu'à l'embranchement du GR qui nous menera aux fameux 3Becs .... C'est le clou de l'aventure. De plus en plus raide, interminable, sans répits ... A cet instant je l'avoue je me suis demandé ce que je faisais là ("trop dur, n'importe quoi, c'est pas de la course"). Mais avec une pente aussi raide, impossible de tergiverser, un arrêt aurait été probablement fatal .... j'ai donc continué à l'arrache jusqu'à rattraper plusieurs gars qui m'ont laissé passer (dont Sanggi et Stéphanos les kikourous sympas que je retrouverai le lendemain sur un ravito du marathon ... Vous voyez bien les gars que je ne volais pas !!!
les photos de Sanggi

Quand je débouche au Pas de la Motte, le bénévole posté là (Kikourou ???) m'annonce "15 heures, 15 ème" ... Je le questionne entre deux haletements "bientôt un point d'eau ????" .... Réponse : "non, pas bientôt !!!" .... Aie Aie aie, je le sens mal pour la suite. Encore une bonne demi heure à jouer à saute moutons sur la crête déchiqueté et toujours technique, ou je rattrape un nouveau compagnon, que je baptiserai "roule toujours" (déformation cyclo) et qui se revelerra être un personnage etonnant et attachant !!!

Bref quand j'arrive sur la tente placée au point le plus haut et avant de basculer dans la descente je suis pas loin d'être à sec ... Le kikoureur de service (Supersteph donc si j'ai bien suivi le fil sur Kikourou) m'annonce 10 bornes avant le prochain ravito. Là je me fait un méga blocage mental .... Complétement crispé au début sur le début de la descente, pourtant sur une large piste bien roulante. Et carrement au supplice dans l'interminable combe de sauvage, ou l'organisation avait probablement envoyé plusieurs camions bennes pour deverser des tonnes de cailloux, rochers, racines en tous genres ..... et ensuite arrosé le tout pour rendre le truc encore plus instable et glissant. Respect pour tous ceux qui sont passés dans ce coupe gorge infâmme (je parle évidemment

du terrain à courrir, car pour ce qui est du décor c’est en réalité tres impressionant et joli évidemment) à la lumière de leurs frontales. Pourtant même en courant à deux à l’heure, et mis à part "roule toujours" qui m’a évidemment relargué sur le roulant du début, personne n’est revenu sur ces 10 bornes infernales. J’ai même rattrapé un p’tit jeune un peu entamé, qui trouvera pourtant les ressources pour relancer et me décrocher un peu avant le ravito. Soulagement donc en déboulant sur l’Auberge des Dauphins ou on trouve des bénévoles attentionnés et réconfortant. Merci pour l’excellent nougât trouvé sur la table. Ben ouais ça colle au dents .... mais kesquecé bon !!!

On repartira groupir à 4 après quelques minutes à refaire les niveaux .... Pour se mettre rapidement dans une une petite galère puisqu’on ne trouvera pas les balises qui devaient nous faire descendre le vallon par un petit sentier longeant la rivière ... On revient, on interroge les promeneurs, on repart ... On suit bien la petite rivière .... mais sur la route. Beurk. Des gardes à cheval nous indiquent qu’on retrouvera la rubalise plus bas. On poursuit donc sur le bitume pendant plusieurs km, tout droit .... honnetement un peu chiant. Avant de rattraper enfin une belle piste toute plate qui s’en va au milieu des prairies fleuries. Voila qui me regonfle le moral et j’allonge la foulée jusqu'à retrouver un sentier pour la dernière grosse montéé de la journée. " Roule toujours" n’est pas loin, mais les deux autres compagnons ont laché prise. Dont le p’tit jeune qui m'avouera à l'arrivée avoir eté embrouillé par les crampes sur la fin. La descente qui suit dans la grosse caillassse est compliquée (y vont quand mêm pas nous refaire le coup de la combe ????) et decidemment j’ai du mal à assurer dans ce domaine qui est plutôt mon point fort. Evidemment "roule toujours" rapplique dard dard et me déposera définitivement avant le dernier ravito .... Je l’aurai toujours en point de mire quelques centaines de metres devant , sans avoir les ressources pour faire la jonction. A la ferme equestre les bénévoles m’annonce 8 km de l’arrivée ....

La fatigue est bien là mais la fin est facile. Juste deux petits coups de cul a gerer ... ça sent bon l’écurie (normal ...) une petite euphorie (juste mentale, le physique poursuit tant bien que mal au ralenti) agrémente les derniers km. Il y a du monde et beaucoup d’applaudissements en approchant de la ligne .... Je rentre dans la grande salle de l’Espace Soubeyran et la rampe finale me dépose sur le podium, accueilli par Jack et le speaker ... Quelques mots au micro : à chaud c’est un peu difficile d’aligner quelques phrases sensées. Les petits moments de galères sont déjà oublies, je ressens un immense moment de bonheur et de plaisir. Mon Polar indique 14H39, FC moy 132 , FC max 155 et 8080 cal consommées. Olivier MULLER le vainqueur est arrivé depuis deux 2H1/2 ... Bravo champion !!!! Le classement officiel m’attribura en realité la 12ème place en 14H26 puisque le veritable top chrono a été donné après le passage du donjon.

classement 100 km

Aprés une bonne douche prolongée, je déambule cahin caha sur les site d'arrivée avec pourtant l'impresion d'être en apesanteur, comme sur un nuage ..... Je croise "roule toujours" qui ramasse un bulletin DFU dans la pile que j'avais déposée la veille sur les tables .... (Parenthèse pour une petite promo DFU, le Défi des fondus de l'Ubaye, superbe épreuve cyclo, sympa et conviviale, organisée en faveur de la lutte contre la mucoviscidose, et dont la prochaine édition aura lieu le Samedi 27 Juin prochain à Barcelonnete. Vrai défi sportif, mais organisation à taille humaine, ambiance familiale, dans l'esprit de ce que l'on trouve à Crest ..... Pour en savoir plus http://fondubaye.free.fr/) .... "roule toujours" est donc aussi cyclo, branché par ce type de défi. On discutaille vélo quelques minutes ...

La joyeuse soirée défilera trés vite, attablé avec une bande de joyeux lurons grenoblois venu pour le marathon du lendemain (encore des ex cyclos dans le troupeau !!), rythmé par les arrivées des 100bornards qui en terminent à la frontale, la présentation des pipeules invités et le spectacle de danses orientales. Je me lache et m'autorise quelques canons de rouge pour accompagner la copieuse pasta ..... Puis direction le sac de couchage et le marchand de sable passe direct !!!!

Le Dimanche j'avais prévu d'aller voir de départ du marathon, puis de faire une petite babade récupération sur la deuxième partie du parcours .... afin de faire quelques photos pour agrémenter mon CR. Prévoyant le type ... enfin presque, pareque si je commence à prendre un peu de bouteille en trail, question photo je suis zéro de chez zéro ... Pas équipé en la matière, j'avais emprunté l'appareil du bureau, un gros machin qui tient pas vrament dans la poche, avec des touches et des menus dans tous les sens ... évidemment sans la notice !!! En

trifouillant un peu au blair, j'ai pu faire deux trois photos au départ .... avant de tomber en rideau, batterie naze !!! GRRRRR GRRRRR GRRRR ..... En espérant que le lecteur saura se monter indulgent !!!!

Bon, ces entrefaits n'ont pas perturbé ma balade .... J'ai trouvé vraiment agréable le petit bout du parcours que emprunté, en gros une dizaine de kilométre. Pas encombré par l'appareil photo, j'ai donc pu profiter du grands défilé des marathoniens et semi marathoniens et appaudir les valeureux partipants. Hazard total, c'est là que j'ai retouvé et fait connaissance avec Sanggi et Stéphanos ... bénévoles sur un ravitos en compagnie de quelques kikourettes. Les gaillards me content leur aventure de la veille .... plantage dans le secteur des 3Becs et une dizaine de bornes "gratuites" en plus !!!! Bravo les gars.

Comme dans une BD, c'est la également qu'un superbe maillot jaune pétant de chez Ufo est apparu au milieu du peloton, me sortant carrement les yeux des orbites .... Super Bottle ne plaisantait pas le matin au p'tit déj .... Le voila parti pour boucler le marathon avec Ultrasteph, un autre Ufo gourmand. Respect, Respect, Respect. Bon, il est vrai qu'il y avait une caisse de clairette au boût, promise par Jack ...
chez Bottle

Sur le semi, Mohamed LANTRI et Philippe REMOND sont loin devant, parti pour une balade à deux qui tournera à l'avantage de Momo .... Les autres pipeules sont plutôt au rythme footing léger, à déconner au fond de la classe ... C'est sympa de pouvoir échanger quelques boutades sur le bord du chemin avec Richard DACCOURY, Jean Philippe GATIEN ou Stéphane DIAGANA.

Mon plan retour ne me me permettra malheureusement pas de profiter des arrivées et des podiums ..... Mon train est à 15H à Valence Ville. Pour assurer la correspondance je dois prendre un TER à 13H à Crest !!!! Pfffff .... Et c'est là sur le quai de la gare que je retrouve "roule toujours" : déciment celui là ne me lâche pas d'une semelle. Nous reprenons notre conversation de la veille .... "Roule toujours" se prénome Luc, routier de son état (dans le sens de "celui qui conduit le camion"), cyclo-aventurier, collectionneur de grand brevets en tous genre, diagonaliste version extrème ... C'est à dire avec la tente et tout le bastringue sur le vélo et en passant par les cols. Il me raconte sa dernière expérience, Menton - Brest avec traversée des Alpes ..... m'avouant toutefois que c'était un peu "chaud" au niveau délais !!! GLUPS, les connaisseurs apprécieront. Ce type est incroyable ... pas de voiture, il récite le reseau SNCF et les bons plans par coeur . Pas d'Internet non plus .... conscient toute fois qu'il va falloir faire un effort, because c'est vraiment compliqué de s'inscrire sur certaines épreuves ou d'être informé des (relatives) nouveautées ultra version vélo. Son prochain projet : la traversée du Jura en rando trail solo !!! Un post du père Rodio sur Esprit Trail m'apprendra également que ce gars là est l'un des deux français à avoir bouclé la Run Across América 2004 (traversée des etats Unis Ouest-Est). Pour une fois je regrette que le train aille si vite, nos chemins se séparent à Valence. A bientôt l'ami .... j'espère que ton patron te liberera pour nous rejoindre sur le prochain DFU.

:~ Bon voila, j'ai fini mon baratin .... J'espère trouver quelques covoitureurs pour un prochain WE à Crest, l'an prochain ou plus tard. En fait le seul petit blème c'est que ça tombe à une période ou il y a pas mal de truc sympa à faire dans le secteur. Genre les Hauts du Lyonnais (déjà gouté en 2008), le Raid Ventoux, le Grand Raid 73 .... et je ne parle même pas du programme vélo !!! Les types qui bricolent un peu dans tous les rayons, il serait juste de leur accorder deux mois de Mai par an !!!!

RAB : l'emouvant récit d'Olivier, the winner

POUCET
Papy Trailer et Cyclo CCK