

Petit dictionnaire pratique de l'Ultra Trail des Pyrénées

Amitié : pas sympa a priori de parler de "découverte" à ce sujet, mais les conditions de course ont soudé un improbable groupe de 3 trailers. Pascal, rencontré sur les hauteurs d'Hautacam a joint son destin au mien en prévision d'une première nuit de course que nous ne savions pas encore si mouvementée. André a complété notre petite farandole dans la montée du Cabaliros. Lunettes et crachin-brouillard ne faisant pas bon ménage, il a calé ses pas dans les nôtres avant d'ouvrir la voie durant le reste de la course. De coup de mou en coup de gueule, nous sommes devenus inséparables et avons très tôt fait le choix de finir ensemble. Pas sûr que nos chemins se croisent de sitôt, mais cette aventure commune risque de ne pas s'effacer de nos mémoires si facilement. Les voici en action, Pascal au premier plan.



Mais aussi « A » comme « **Akunamatata** » dont j'ai utilisé par la suite quelques photos (il en a fait plus de 1000) pour illustrer ce dictionnaire. Un grand merci...

Bénévoles : des ultra-bénévoles tout au long du week-end,

Le sourire toujours présent, une poignée de bénévoles nous ont chouchoutés durant deux jours de l'inscription au dernier repas. Transis de froid au pointage col de Riou, porteurs d'eau improvisés Cabane d'Aygues Cluses, les yeux gonflés par le manque de sommeil au Col de Portet, un seul mot : MERCI.



Course : quel parcours magnifique... En bonne partie sur sentiers de GR, la progression est plus difficile que dans les Alpes avec un chronomètre égrainant les heures sans pitié. L'objectif initial était de bien finir, sous-entendu Samedi soir vers 22h, soit un temps final d'environ 41h. Le brouillard, les soins auront raison de ce but devenu très ambitieux et finalement le chrono devint vite assez secondaire. Au final 43 heures, sans souffrance excessive et sans envisager d'abandonner. Une récupération après course bien plus rapide qu'après les 100km de Millau. "C" comme "Classement" aussi, en 260ème position, 500 partants et environ 180 abandons.



Dénivelé : l'une des grosses incertitudes d'avant course. Comment le corps allait-il encaisser plus de 9000m D+ ? Sympa les rondins de Gif et les 80m de montée qu'ils proposent, mais là c'était la cour des grands. 1400 D+ pour commencer, puis 400, 1100, un peu de yoyo, 1900, 1000, 1800 et 400 pour en finir avec les montées. Impeccable tout le long, la dernière montée faite en une heure, mais que dire de "D" comme "Descentes"... Rendues glissantes par la pluie, dangereuses par manque de visibilité, cassantes pour nos pieds, la difficulté de la course était là.



Et après ? Persuadé que l'UTMB était plus difficile, le choix des Pyrénées s'imposait et permettait de continuer à monter l'échelle de l'Ultra. Avis unanime à l'arrivée : l'UTMB est bien plus roulant, donc a priori plus accessible. Mais pourquoi comparer les courses et se livrer à une incessante surenchère ? 2010 sera l'année de l'UTMB et je compte bien être accompagné de coureurs du JDM, Yves et Marc ayant déjà accepté de relever le défi.

Fatigue : encore une première : marcher en dormant. Sensation très particulière avec un équilibre précaire et une incapacité à allonger le pas alors qu'on sent son corps en bonne forme. Bourré sans le mal de crâne qui va avec. André et Pascal m'ont poussé au cul pendant 2 heures, et d'un seul coup la forme est revenue en pleine montée. Un peu de vitamine et de caféine s'impose pour la prochaine course nocturne et éviter une perte de temps considérable.



G. J'ai "GR20" et "Gif sur Yvette" en stock, mais je ne sais pas trop quoi en faire. G ça me Gonfle.

Hallucinations : Dieu que l'esprit est créatif quand il n'est plus étanche... A la place de pierres et fourrés, j'ai comme tout le monde cru apercevoir tous les animaux de la création, j'ai confondu les points de ravitaillement tant attendus et des arbres, notamment dans la descente vers le Lac de l'Oule, j'ai marché sur la neige puis sur de la moquette, évité des chats improbables, confondu un panneau indicateur et un enfant, une épave et une personne buvant de l'eau à une fontaine. La rubalise s'est mise à me faire des gestes obscènes. Mais le pire est à venir dans la descente vers Luz : pas de doute, je vois un orchestre, avec grosse caisse, contrebasse et trompette. Il me semble bien étrange et je trouve vite pourquoi : aucun son ne sort. Qu'à cela ne tienne, j'en conclus qu'ils vont nous faire une surprise et se mettre à jouer au moment où l'on passera devant. Mon rêve s'effondre quand cette fanfare redevient un banal tas de bois.

Insolite. A mi parcours, je me suis fait doubler par une fusée. Voici son histoire, retrouvée sur le forum du Grand Raid et racontée par Pépé : Daniel Lévy dossard 147 est passé 1er au Col de Portet, a bu rapidement et est reparti comme une flèche vers le bas du vallon de Portet. (donc à l'envers du parcours) Notre Lévy est redescendu au lac de l'Oule qu'il a confondu avec celui du Bastanet, a franchi le col de Barrège , croyant franchir celui de Bastan, et a atteint Tournaboup où il s'est rendu compte de son erreur. Le voici faisant demi-tour, remontant vallon et col et redescendant à Artigues où il arrive à 15 mn avant la barrière horaire. Un ravitaillement rapide, et il repart bon dernier, double une cinquantaine de coureurs dans la montée de Sencours, et ainsi de suite, jusqu'à arriver 106ème à Tournaboup. Là , la fatigue l'attend, et il terminera 106ème de l'Ultra.

Il n'était pas seul. L'espagnol qui l'accompagnait s'est rendu compte de l'erreur et a abandonné, et sollicité de la direction l'autorisation de faire le 75 km le lendemain, 75 km qu'il finira 3ème.

Jornet Kilian. Comment parler des Pyrénées sans faire allusion à lui et caser 2 lettres pour le même prix ?

Lacs. Plein les yeux... Heureusement le brouillard est arrivé, sinon c'était l'overdose garantie. Je ne sais toujours pas si le Lac Bleu est Bleu, même pas sûr qu'il y ait un lac d'ailleurs. Il faudra revenir.



Météo. Rien à dire jusqu'à Vendredi 13h30 Vendredi, puis rien à voir jusqu'au lendemain midi. Le crachin s'invite à la tombée de la nuit avec le brouillard et l'éclairage à la frontale nous fait penser à Lucas passant dans l'hyper-espace dans la Guerre des Etoiles. La mal de crâne s'installe, l'humidité s'immisce partout et l'on met en pratique la théorie de la triple couche. Malheur aux participants ayant choisi d'alléger au maximum leur sac. Le beau temps revenant Samedi, la moyenne horaire repart à la hausse et nous entrevoyons Col de Portet la possibilité de passer sous les 42h. Enfin une descente attaquée au pas de course, et là, rideau, revoilà le brouillard. Un mur marron se dresse soudain devant moi. Le bout de ce mur tourne et me voilà nez à nez avec un cheval patibulaire. Ci dessous ; Vendredi 13h, le brouillard arrive...



Noke. Dans un esprit purement scientifique, il faudra que je ne prépare qu'un pied lors d'un prochain trail, pour voir la différence. Mais pas là. Merci Noke. Alignés sur un banc à Luz Saint Sauveur, la podologue nous prévient : je vais vous faire très mal en aspirant le contenu de vos ampoules puis en injectant un produit antiseptique. Vu comment on en a chié dans la descente et sur le bitume interminable de Luz, même pas peur. Pan, mon voisin s'évanouit sitôt la piqûre faite. J'arrête de manger mes nouilles et le podologue de m'expliquer calmement : "certains ont supporté une telle douleur pour arriver jusque là, que si j'en rajoute un petit peu le cerveau court circuite tout ça". Au fait, c'est maintenant à mon tour de me faire piquer...



Obsession. Si la préparation de cette course est restée en fil rouge présente durant toute la saison, sur la fin ça devenait chronique. Me voilà courant au bureau à 7h le matin et je me surprends à réfléchir à mes premières paroles au téléphone une fois la ligne franchie. Début Août, piscine d'Aurillac, me voilà parti pour mes 1000m réglementaires. Mais 1000m ça fait 40 longueurs, 40 ça rappelle trop le marathon, alors banco, 160 longueurs. Merci de n'avoir pas créé un bassin olympique sinon je serai resté au fond. Je passe rapidement sur le road book appris par coeur durant les vacances.

Préparation. Depuis Septembre 2008, 180 sorties en course et 5 compétitions (100km Millau, Raid28, EcoTrail Paris, 12h de Bures et Ultra Aubrac), soit 3195km parcourus dont 740 avec le JDM et plus de 43km de D+.
70 sorties en vélo pour aller bosser, soit 1094km, 44km de VTT, 125km de ski de fond, moins de 10 en natation.

Queschua. C'est l'invasion. Un vrai défilé de mode : sac de couchage et tentes au camping, sacs à dos, bâtons, textile sur la course. Decathlon est partout. Le monde de la chaussure résiste vaillamment, mais pour combien de temps ?

Ravitaillement. Vous voulez encore des chiffres pour cette course? 16 tranches de jambon, 28 morceaux de pain, 6 assiettes de pâtes, 45 1/2 tranches de Lonzo, 41 gels, 18 litres de boisson énergétique, 4 litres de coca, 2 litres de soupe, 6 bananes, 20 Tucs, 8 tranches de gâteau.

Sabine. Mille merci. Evidemment elle n'était pas pour. Evidemment c'était comme pisser dans un violon. Faisant contre mauvaise fortune bon coeur, Sabine m'a aplani le terrain en facilitant mes entraînements notamment les 2 derniers mois. La course c'est exigeant et ça rend égoïste, j'ai essayé de ne pas franchir la ligne rouge, mais j'ai dû la frôler quelque fois.

Tétu. C'est pas nouveau. Des pensées négatives, oui, envisager l'abandon sûrement pas. Pas si mal que cela à l'arrivée, hein ?



USBY-JDM. Arrivé dans cette secte en Septembre 2004, avec un temps de référence de 4h10 sur marathon, je pensais trouver des compagnons d'infortune me permettant de passer sous les 4h. Plus long n'était simplement pas concevable. Véritable loque humaine en 2005 avec 90km aux 12h de Bures et un marathon en 3h41, le JDM me fait découvrir en 2006 le trail et la "Via Romana". 3h39 sur marathon. 2007 et enfin 100km sur 12h ainsi que la CCC, les Templiers, l'Aubrac. Marathon en 3h34. 2008 marque la fin de la route avec 3h24 au marathon de Sénart et les 100km de Millau. Avec toujours le JDM devant derrière et à côté. Et surtout n'allez pas dire "pas cap' ". Vous n'allez pas me laisser aller dans les Alpes tout seul après ça ?

Voiture. Elle a fait sa crise de jalousie dès le retour à Gif et est tombée en panne en allant au boulot. J'étais presque content qu'elle ne m'ait pas lâché avant, sous le regard perplexe du dépanneur, j'ai remercié le garagiste et tout et tout. Y'a d'la joie. « V » comme Villelongue et une barrière horaire ramenée de 23 à 21 heures en raison des conditions météo. Horaire couperet laissant sur leur faim quelques coureurs, mais décision de bon sens prise par les organisateurs au vu de la difficulté suivante : l'ascension du Cabaliros. Un clin d'oeil à Raphaël, épinglé à cette base de vie.



Wapiti Xylophone Yen (j'ai déjà utilisé le "H") Zèbre : peut être sur la deuxième nuit de l'UTMB ?