

Bonsoir à tous,

Encore un WE de sport qui s'achève. Vous avez été nombreux à enfilez les baskets et porter le maillot des lents pour représenter la section tant aux courses du puits de l'enfer à Neuville-aux-Bois que sur les bords du Golfe du Morbihan. Bravo à tous.

Un petit retour de cette 13ème édition dans la peau d'un trailer attristé.

Pas de long discours contrairement à mon habitude. En septembre dernier, j'avais dû renoncer au Sancy estival sur le 60Km faute d'une préparation et d'envie à la mi course. Le constat était clair je ne l'avais pas préparé. Mais là, 3 mois de préparation intense, de sorties longues de rando-course réalisées le dimanche sur les bords de Loire et du Loiret. 3 mois à chercher la stratégie de course, la foulée, l'alimentation, le matériel... 3 mois à renforcer ce mental pour affronter la souffrance forcément présente sur une telle épreuve.

Après 15 jours de relâche, le corps était pourtant bien frais pour se lancer dans ce grand tour du Golfe du Morbihan, de l'alimentation au sommeil tout était au top. Même vendredi, la sieste a réussi à s'inviter pour faire le plein des batteries avant course. Je suis parti prudemment comme souvent avec l'expérience. Mon plan de marche initial c'était 8,5Km/h pour le rythme de course, avec de la marche dans les parties techniques et les montées pour économiser le plus possible les guiboles. Nous avons essuyé dès le départ une averse pendant 10 bonnes minutes mais pas de quoi refroidir un ultrarunner. Rapidement, les paysages sont enchanteurs, sauvages, on enchaîne les petits hameaux, les criques sauvages, quelques passages par des mini plages sur le sable mouillé donc sans difficultés ou sur un sentier de granit. Les premiers passages de granit brut et de racines font leur apparition. La majorité des coureurs se mettent à marcher voire à s'arrêter devant chaque obstacle, commence quelque chose à laquelle je ne m'étais pas préparé faire le yo yo. Et oui tu cours 20", tu en marches 30" puis tu recours 2' puis tu marches 10"... ça casse les pattes et tu pestes après les autres dans ta tête de dire c'est pourtant simple cette section avance merde !!!! Mais tu ne le dis pas tu le penses seulement très fort.

J'applique mon plan de marche : hydratation toutes les 12', alimentation horaire en salé comme vu avec David. J'arrive sans réelles difficultés au 35ème Km vers 22h20. 4h05 de course je suis parfaitement dans les temps. Je prends le temps de faire le plein d'eau, de manger de la soupe, un bout de pain avec du fromage type leerdamer, des tucs, je renfile finalement mon sac après avoir changé de tenue pour la nuit et mis mon coupe vent et ma frontale. Je manifeste alors à Mathilde, et mes beaux-parents mon étonnement d'avoir un sac si lourd. Il pèse dis donc !! Je repars en faisant un peu le mariolle sur la ligne de pointage qui vous informe de mes chronos... Les jambes y vont toutes seules. La nuit tombe très rapidement et est très noire. La frontale allumée, j'enchaîne entre routes bitumées et petits sentiers pleins de racines. Je suis confiant sur mon plan de marche et les jambes y vont même si elles ne sont pas aussi faciles musculairement que je pouvais l'espérer à cet instant très proche du départ. Au 44ème, je rencontre une racine qui m'oppose de la résistance. Je n'ai pas chuté mais le réflexe d'équilibre fait que je me suis contracté et là ... c'est le drame... je ressens une vive douleurs dans les deux mollets très durs, et surtout j'ai eu d'un coup une sensation de coup de poignard permanent au niveau de l'omoplate droit majoré avec le balancement des bras. Je respire, m'étire un peu, repars... au 46ème Km, suivant un autre

trailer, je me retrouve de nouveau à buter dans une racine... la douleur est insupportable au niveau de l'omoplate, la respiration en est coupée. Le moral en prend un gros coup... j'en viens à l'évidence qu'avec de telles douleurs si tôt dans la course toute chance de rallier l'arrivée vient de fondre comme neige au soleil. J'appelle Mathilde et mes beaux parents. Malgré leurs encouragements, et leur invitation à marcher pour continuer et voir si les choses passent je me refuse à finir sur une plus grosse blessure que celle qui semble m'attaquer. Je rends mes runnings après 6h30 de course et 48Km... Je ne verrai ni Le Bono ni ne profiterai de la traversée en Zodiac...

3 mois de préparation pour abandonner si tôt dans la course dont je rêve depuis près de 10 ans !! Oui c'est un projet que j'ai mûri pour lequel j'ai franchi des étapes, j'ai progressé, structuré mon entraînement et les à côté... J'étais bien côté souffle, bien côté alimentation/hydratation avec aucune gêne, bien côté entraînement me semble-t-il, mais pas suffisamment bien pour aller au bout de cette aventure.

Bon, il y a eu les paroles réconfortantes de mes proches, de certains d'entre vous qui m'ont laissé des messages ou m'ont appelé pour en savoir plus. Je vous en remercie mille fois. Cette vague positive permet de relever fièrement la tête, mais ma déception est grande. Encore plus quand 48h après, tu as l'impression de pouvoir reprendre le départ parce que les douleurs ont disparu malgré 48Km dans les jambes.

Il m'a été compliqué de voir un Kiné pour comprendre les maux qui m'habitaient. J'ai finalement profité de l'arrivée de Mathilde à la fin de son 36Km à 15h00 le lendemain pour faire le point. Les mollets étaient toujours très sensibles, mais la douleur au dos un supplice. Grosse contracture le long de l'omoplate qui malgré les massages profonds (tu sais celui où tu as la larme qui te monte à l'oeil tellement tu douilles), bah la contracture a tout juste cédée.

Des premiers échanges avec ce jeune kiné et son apprenti, le poids du sac est à mettre en cause, avec ma posture et je pense un problème de semelles orthopédiques que je n'ai pas réussi à résoudre malgré les nombreux échanges avec ma podologue de choc. Ceci est un premier élément de réponse pour construire un jour ma revanche sur ultra. Lors des arrivées des finishers de cet ultra, je me suis rendu compte que mon sac était vraiment à mettre en cause. Tous étaient bien moins chargés que moi. Mais surtout le moindre grain de sable se transforme en calvaire et use le mental.

J'ai par contre rechargé en positif dès samedi en apprenant la victoire de Jean-Pierre que j'avais prédit oui oui vous pouvez demandé à tout le monde avant même son départ j'avais prédit une grande chance de victoire de sa part. Mais aussi, une grande satisfaction des coureurs sur 36Km et 56Km, qui ont brillé. Quant aux copains d'abandons, Hugues et Sylvie Naudé vous avez fait preuve d'une grande sagesse malgré l'excellente forme du moment qui vous habitez !! Nous savons tous les 3 ce que nous avons à régler ou presque, alors prenez soin de vous.

Encore un grand merci à chacun de vous pour votre soutien tant à l'entraînement que pendant ce We de folie et encore bravo aux finishers... wouah quelle émotion sur le vieux port de Vannes.

A bientôt

Alex