

2023.05.27 et 28 Ultr'Ardèche 222 km sur route, 3500 D+

L'ultr'Ardèche de 222 km, c'est une magnifique course dans un paysage de toute beauté dont les 2 sommets Mézenc et Gerbier de Jonc , au faîte de la course, attirent le regard et interpellent par leur étrangeté. Deux « mamelons » de roches volcaniques dans un décor tout de verdure. Les petites routes forment l'essentielle des voies que nous empruntons. Les bénévoles sur les 24 postes de ravitaillements sont partout aux petits soins, dévoués et toujours avec un mot gentil d'encouragement. Même à nous proposer de nous reposer... mais ce fut rare que je m'asseye, juste quelques fois pour remettre de la crème anesthésiante sur la semelle de ma chaussure gauche. Cela m'a bien aidé, ça perce à travers les mailles de la socquette fine et durant 15 à 20 km, c'est bénéfique. J'ai répété l'opération 4 ou 5 fois. Toutefois, les longues montées m'ont été quelques fois pénibles, l'appui du pied étant plus long et prononcé. L'ascension menant à Borée depuis St-Martin de Valamas, du 77<sup>è</sup> au 91<sup>è</sup> km m'a été toujours plus pénible. Là, j'avoue, j'en avais un peu marre, marre d'avoir mal. J'ai dû faire un arrêt plus prolongé avant les 2 kms de plats et de descente menant au ravitaillement. Julia m'avait rattrapé peut-être 1 à 2 km avant. Mais je voulais continuer, car courir autant de km pour rien ne rentrait pas dans mes plans. Je voulais mes 222 km et être Finisher. Mais je peux dire quand même qu'hormis les montées prolongées ou les descentes un peu pentues, ça allait mieux que ces derniers temps. Comme d'habitude, je faisais quelques petits arrêts pour reposer mon pied. Une grande amélioration grâce à une injection de PRP dans l'articulation du gros orteil (PRP = plasma enrichi de plaquettes, de mon sang). Avec ça, les impressions d'avoir des aiguilles qui me sortent de cette articulation étaient très fortement diminuées. J'essaie de trouver malgré tout des solutions pour réduire les douleurs du pied, avec mon médecin traitant. Ce PRP et la pommade anesthésiante et ça fait déjà beaucoup par rapport à il y a une semaine, en Forêt-Noire. J'ai donc connu pas mal de tronçons où c'était je dirais « normal ». Espérons que ça continue dans cette direction. Mais je ne dois pas m'emballe pour autant : après l'arrivée, le pied fortement enflammé ne me permettait presque plus de le poser sans avoir très mal. J'arrivais à peine marcher. Depuis le dernier ravitaillement à l'arrivée, j'ai foncé toujours plus pour être sûr d'être sous les 34 h. Du 9 km/h pour finir, j'étais aux anges à la fin d'une telle course. Mais tout se paie...

La chaleur, à laquelle nous n'étions pas encore habitués cette année, nous a bien durci l'effort. Pour ma part, des manchons blancs que j'arrosois 3 à 4 fois entre 2 ravitaillements, tout comme la nuque, les cheveux et les oreilles, me refroidissaient efficacement et m'aident à mieux supporter la chaleur. Avec une casquette claire, bien entendu. Il y avait des endroits où on était dans des fours, sans brise aucune pour nous rafraîchir. Le long de la Dolce Via, ancienne voie ferrée transformée en piste cyclable et chemin de randonnée, j'avais parfois grand-peine à trouver mon souffle. J'avais, du fait de la chaleur, l'impression d'avoir un étou sur les poumons que je n'arrivais plus à gonfler. Et un point à la poitrine spécialement dans certaines ascensions, de jour.

Depuis la mi-course, je me suis mis à calculer sans arrêt, craignant de voir ma vitesse chutée comme à l'Ultra Bellifontain. J'avais 1h25 d'avance au minimum sur les barrières horaires. Mais la perspective de trop ralentir me tenait attentif au rythme, avec l'aide de ma montre GPS, qui m'indique le temps réalisé après chaque km. Je n'avais pas envie de finir au-delà de la 36<sup>ème</sup> heure. Le parcours est très exigeant à l'Ultr'Ardèche. Avant la course, je n'étais pas sûr d'arriver à terminer cette année avec mes problèmes de pied. Cela m'a tenu à rester concentré et donner le meilleur de moi-même au fil des heures, des kms, ceux montants qui nous font ralentir et aux descendants qui nous font reprendre le temps perdu dans les ascensions, qui nous font donc accélérer. Dans les rares portions de plat, j'avais en général plus vite qu'espéré, puis subitement, il suffisait que j'aie un peu mal au pied, ou que j'aie une baisse d'énergie et ma vitesse chutait. Il fallait que je m'arrête, un peu de pommade sur la semelle, peut-être un gel et ça me permettait de me relancer. J'ai avalé un grand nombre de gels, surtout en 2<sup>ème</sup> moitié de course et encore plus dans le dernier quart. Je gagne 16 places depuis mon

pire positionnement vers Borée au toit de la course, jusqu'à l'arrivée, pour franchir la ligne en 29<sup>ème</sup> position, 1<sup>er</sup> de ma catégorie des plus de 60 ans, (sur 11 au départ, 5 classés) et 15<sup>ème</sup> homme, en 33h52.06

Chose de moins en moins incroyable, car cela arrive de plus en plus souvent, ce sont 2 femmes les plus rapides du peloton. L'internationale et championne du monde et d'Europe des 24 h, la Polonaise Patricia Bereznowska. La 2<sup>ème</sup> est la Russe vivant à Chypre, Irina Masanova. Le premier homme, le Français Robin Florian est 3<sup>ème</sup>, devant le Polonais Pawel Kydlak et le Français Nicolas Cointepas. La Hongroise Zsanett Horn est 3<sup>ème</sup> femme et 7<sup>ème</sup> du scratch. Il y a donc 14 hommes et 14 femmes devant moi. Belle parité, chose assez remarquable pour un ultra, d'avoir un peloton si féminin de qualité aux avants-postes. Julia, encore en délicatesse avec un mollet, mais pas le même qu'en février-mars-avril, est partie très en douceur. Une gêne à partir du km 16 lui a fait craindre le pire, soit l'arrêt. Alors que j'arrive au 2<sup>ème</sup> ravitaillement, elle me téléphone et me demande si j'ai du Sporténine, des pastilles homéopathiques qui aident à lutter contre les courbatures et les crampes. (zinc, arnica montana, sarcolatum acidum, vincum oxydatum pour ceux à qui ça dit quelque chose) J'en ai, mais pas sur moi, dans un de mes sacs de décharge, pour mes habits nocturnes et en cas de pluie ou de froid. Elle s'en fait offrir par un coureur et un bénévole et va remarquer une grosse amélioration. Plus de courbatures, plus la peur que ça pète quelque part dans le mollet. Elle fait aussi une belle remontée, passant de la 62<sup>ème</sup> place à Lamastre au 50<sup>ème</sup> km à la 22<sup>ème</sup> place finale scratch, de la 20<sup>ème</sup> à la 10<sup>ème</sup> place femme, 2<sup>ème</sup> de sa catégorie, en 32h48.23

Elle comme moi, nous n'avons pourtant pas accéléré, car nous perdons tous de la vitesse en ultra. Mais on a moins faibli, on bénéficie davantage de la baisse de régime des autres. Cela m'a fait très plaisir, de nuit, de pouvoir courir quelques kilomètres avec un ou plusieurs coureurs. Mais cela ne dure jamais vraiment très longtemps. Un ravitaillement et ça casse cette entente sportive et amicale. J'essaye toujours de faire le plus vite possible. Les arrêts prolongés me refroidissent trop la musculature, les courbatures se font un plaisir de se manifester. Donc mis à part mes tartinages de pommade sur ma semelle, avec l'aide parfois des bénévoles, je fais au plus vite. Je perds un peu de temps pour prendre mes habits en prévision du froid éventuel de la nuit, mes lampes frontales et idem pour me décharger de ces affaires au petit matin.

Le balisage était parfait, je n'ai jamais eu aucun doute sur la direction à prendre, malgré des flèches au sol de même couleur orange, pour d'autres compétitions. Un point rond, qui suivait les dites flèches de notre compétition annihilait toute erreur d'interprétation. Les petits autocollants oranges complétaient le marquage au sol. J'avais toutefois le tracé GPX sur mon natel, pour m'aider en cas de doute, mais je n'ai pas eu besoin de m'en servir.

Arrivé en 29<sup>ème</sup> position, l'accueil à l'arrivée m'a particulièrement touché, j'avais l'impression d'avoir gagné la course, tellement j'ai été chouchouté. Un verre de bière bien fraîche, de l'aide pour m'aider à m'asseoir, à me relever, même à marcher et des félicitations... La suite a été un peu plus dure, chez nos hôtes, avec les courbatures dues à mon finish où j'ai vraiment tout donné pour être sûr d'être sous les 34 h. Les adducteurs tout spécialement et le pied gauche en feu m'ont fait passer un sale moment. Je pensais que cette 16<sup>ème</sup> course de plus de 200 km sur route était la dernière de ma vie. Mais déjà ce matin... suite à quelques discussions déjà de hier soir... je me disais que oui, enfin, peut-être que quand même il faudrait que je découvre celle-ci ou celle-là ou revenir ici ou là. En fin de compte, je n'ai pas encore Alzheimer, mais je n'ai pas assez de mémoire pour me souvenir des mauvais moments passés en course ou juste après. Est-ce cela la clé de la longévité ? Ou est-ce l'ambiance, les amitiés des mêmes fadas qui anesthésient le cerveau ? A en avoir les jambes coupées ? A une prochaine !!!

[Ultr'Ardèche \(taktik-sport.com\)](http://Ultr'Ardèche (taktik-sport.com))



Au départ, prêt ? On verra bien...



on en a les jambes coupées à l'arrivée



Nous avons oublié de porter le buff aussi labellisé « Ultr'Ardèche »