

Statistique sur les 24 heures de Barcelone, 14 et 15 décembre 2013. Sur piste, vieux tartan, couloir 6, 435 m au tour.

Nourriture ingérée:

| | nombre de fois | kilo | | | % par rapport au poids |
|---|----------------|-------|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Solide: | | | | | |
| Farmer | 4 | 0.1 | | | |
| fruits secs | 11 | 0.3 | | | |
| fromage | 9 | 0.4 | | | |
| pâtes | 1 | 0.05 | 0.85 | 25 prises de solides | 17.36% 3.80% |
| semi-liquide: en litre | | | litres | | |
| Stocki/purée de pdt | 8 | 1.5 | | | |
| Soupe | 4 | 0.8 | | | |
| Gel | 19 | 0.82 | 3.12 | 31 prises de semi-liquides | 21.52% 14.00% |
| Liquide: en litre | | | litres | | |
| Sirop | 48 | 10.5 | | | |
| Bière sans alcool | 10 | 2 | | | |
| Powerade | 9 | 1.5 | | | |
| Energisante (genre redbull) | 8 | 0.8 | | | |
| Malzbier | 5 | 1 | | | |
| Eau | 5 | 2 | | | |
| thé chaud | 2 | 0.3 | | | |
| coca | 1 | 0.2 | 18.3 | 88 prises de liquides | 61.11% 82.17% |
| | | 22.27 | 144 prises de calories | | 100.00% 100.00% |
| Sur 24 heures, cela fait une prise toutes les 10 minutes, de quoi que ce soit. | | | | | 22.27 kg ou litre |

Cela fait une prise de boisson toutes les 16 minutes et 20 secondes env.. Avec les semi-liquides compris, toutes les 12 min env.

Mais il y a des fois 2 à 3 tours de suite où je bois 1 dl, puis plus rien durant 20 minutes

mais ensuite je bois peut-être 5 dl d'une traite. Si je mange du salé ou du sec,

je bois aussi pour aider à descendre les aliments. Donc cela fait une multi-prise énergétique en 2 tours

J'ai évité de trop manger de pâtes, cela me demandait trop de temps et d'énergie pour les mâcher et les avaler.

Les pâtes ne descendaient pas. Par contre, les stockis qui sont salées m'aident à mieux supporter et donc à favoriser la prise de gels, qui d'habitude me font vomir après en avoir ingurgité 5 ou 6, ou après une dizaine d'heures. Je n'ai été que peu de temps gêné au niveau de l'estomac, à ce niveau, cela s'est très bien passé.

J'ai donc utilisé 4 aliments solides, 3 semi-liquides et 8 liquides, soit 15 sources différentes de calories, mais le 60 % est apporté par des liquides, de 22 % par des semi-liquides et environ 18 % par des solides. J'ai bu du chaud la nuit, Julia me chauffait le sirop dans le chauffe-eau.

Donc, plus l'aliment est liquide, plus il est facile à descendre et plus je l'utilise. Le solide est juste pour compléter, pour avoir l'impression parfois de mâcher quelque chose, mais plus avance le chrono, plus il est difficile de déglutir les aliments secs, solides. Cette fois, j'ai mangé pas mal de fruits secs qui ne sont pas si secs que ça, genre poire, abricot, datte, pomme, pêche, pruneau. Le fromage descend pas mal aussi, c'est une pâte qu'on ne doit pas trop mâcher non-plus et le salé aide aussi à supporter les hydrates de carbone qui finissent toujours par me dégoûter.

Par rapport au poids des aliments,
les solides représentent le 3.8 %,
les semi-liquides 14 %
les liquides 82.2 % des aliments ou boissons ingérés.

Quelques mots sur ma course :

Je voulais partir à 9.6 km/h, car j'espérais courir 220 km, avec du 9.6, cela donne 230 km mais il faut une petite marge pour d'éventuels problèmes qui font perdre du temps. Je suis parti à 10, 10.1 km/h la première heure, un peu aspiré par le nombre de coureurs qui étaient pour la plupart beaucoup trop rapide, mais ça on ne peut pas vraiment le savoir à ce moment-là. Avec mon entraînement fortement perturbé par mes problèmes de dos qui m'ont empêché de courir en octobre, puis qui m'ont de nouveau immobilisé durant 11 jours pleins jusqu'à 10 jours avant la course, ce n'était vraiment pas l'idéal. Mon kilométrage n'était pas optimal et les 130 km courus en 4 jours une semaine avant le départ étaient fait un peu dans l'urgence...pour voir s'il était raisonnable de prendre le départ avec l'espérance d'atteindre les 220 km. Avec mes 215.644 km, j'étais quand même content.

Content car je n'ai jamais cassé complètement, à aucun moment de la course. J'ai toujours pu courir à au moins 8 km/h, même les quelques heures toujours assez dures de la fin de la nuit, entre 2 heures et 8 heures du matin.

De même, avec mon manque d'entraînement pour les raisons citées plus haut, j'ai commencé d'avoir mal aux quadriceps un peu trop vite, aux alentours des 9 heures de course, vers 21 heures du soir.

J'ai donc eu beaucoup à lutter pour aussi supporter ces douleurs qui n'aident pas à la performance.

Mais par exemple à la fin, le fait de reprendre un rythme de 10 km/h environ et de passer à une vitesse supérieure m'a fait moins ressentir mes douleurs musculaires. Mon esprit était aussi focalisé sur les gars que j'avais à rattraper. Donc quand je me sentais mollir, je retirais davantage sur les bras et me concentrerais pour ré-accelérer et maintenir mon tempo.

Malgré ces douleurs qui commencent plus tôt que d'habitude, je suis remonté continuellement au classement.

Après 9h, j'étais aux alentours de la 22^e place, aux 12 h, j'étais 12^e et aux 15 h, j'étais 7^{ème} mais nous étions 3 dans le même tour de piste, donc cela pouvait tourner en bien ou en mal. Mais j'étais motivé de me rapprocher inlassablement des premiers car je reconnaissais enfin mes concurrents directs et je voyais qu'ils n'étaient pas au mieux, j'allais plus vite qu'eux. A 2 h et demi de la fin, calquant mon rythme sur mon poursuivant qui était sur la ligne droite opposée du stade, j'ai pu augmenter mon rythme petit à petit et rattraper les 3 coureurs encore devant moi pour avoir la 3^e place du podium homme. La 1^{ère} femme, Jennifer Salter était très rapide durant les 12 premières heures, elle a ensuite bien ralenti et a dû finir victime de fortes crampes la dernière heure, mais son avance sur moi s'est révélée suffisante, puisqu'elle comptabilise 217 km. Elle faisait partie de l'équipe d'Angleterre, tout comme la deuxième, Karen Hathaway avec qui j'ai pu discuter durant les quelques tours qu'on a couru ensemble, quand je me suis mis à revenir sur elle, qu'on a eu le même rythme durant quelques tours à mi-course. Son avance sur moi a fondu et elle termine finalement avec 210.754 km.

La régularité paie, je l'ai déjà remarqué et expérimenté moi-même. Je pense que beaucoup sont partis trop vite en courant à 10,5 ou 11 km/h, ils se sont cassé les dents sur la deuxième partie de course. Car peu de coureurs peuvent prétendre courir 250 km ou plus, ce qui représente ce tempo de départ qui est tiré le plus longtemps possible. Certains cassent déjà après 4h, 6h, 8h, 100 km etc.... et après, c'est vraiment galère. Souvent j'ai l'impression que ces coureurs oublient qu'un 24 heures dure 24 heures..... !!!!!!. Je dirais qu'il faut savoir plus ou moins combien l'on vaut (par exemple pour moi 220 km ce week-end) et partir sur un rythme plus rapide de maximum 10 km, (soit un rythme de 9.6 km/h, pour 230 km).

Julia, à ce sujet est certainement le meilleur exemple de régularité. A Palerme en 2008, elle gagne avec 225 km et son allure au tour était de maximum pour 230 km au final. Mais elle fait encore mieux à Brive en 2010 aux Championnat du monde avec une variation entre 9.7 et 9.6 km/h durant toute la durée de la course, pour un résultat final de 230,2 km soit du 9.6 km/h. Avis à tous ceux qui croient que toute avance prise est bonne. C'est faux. Car avec des jambes lourdes et déjà asphyxiées, les 12 dernières heures sont horriblement longues et les douleurs aux quadriiceps sont de toutes manières comme des pièges de trappeurs qui vous mordent profondément dans la chair. Mon record avait été fait en pensant valoir 250 km, j'étais parti sur un rythme de 10.8 au début, puis décroissant pour un résultat final de 248.965 km soit du 10,373. Ce qui veut dire que mon plan de départ était de 10 km plus rapide (259,2) que mon résultat final(248.965)

Sur le stade de Barcelone ce samedi 14 décembre à midi, il y avait 73 coureurs au départ, 14 nations représentées. Bonne organisation, stand à disposition couvert avec tables et chaises pour les accompagnateurs. L'alternance d'aliments salés, purée de pdt, bouillon et fromage m'a bien fait supporter les gels et boissons sucrées puisque je n'ai pas eu de problème d'estomac, c'est assez rare pour être mentionné.

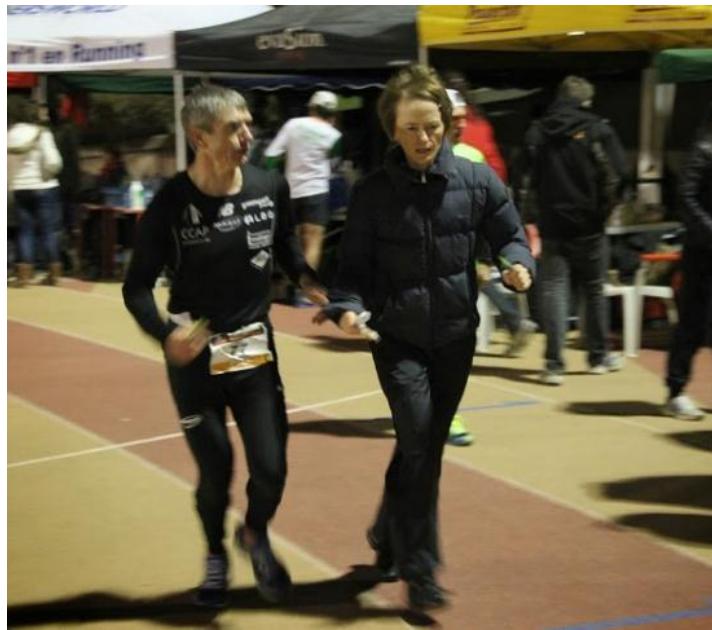
Pour conclure, j'ai fini 3^e H, 4^e en tout, avec 215.644 km. La première femme, l'Anglaise Jennifer Salter est 2 km devant moi.

Le lien pour les résultats: www.corredors.cat/24hores

Un grand merci encore à ma femme, Julia, qui m'a ravitaillé comme une pro, anticipant souvent mes désirs. Elle a tenu à jour durant 24 heures un cahier en inscrivant le temps pour chaque tour, en écrivant la nature et la quantité de tout ce que j'ai bu et mangé. Un énorme travail qui demande beaucoup de concentration et qui ne laisse presque pas de temps pour se reposer. Je l'ai déjà fait 2 fois pour elle, c'est motivant et le temps passe très vite mais c'est aussi énergivore. Elle était aussi très fatiguée après !



Appel de chaque coureur et salutations avec une « ronde » avant le départ



haut : ravitaillement et échange d'infos avec Julia, bas : zone de chronométrage



| Nb de tours | Km | Temps | Aliments |
|-------------|--------|----------|---|
| 23 | 10.074 | 00:59:18 | 2 x powerade |
| 46 | 20.148 | 02:01:07 | 2 x powerade, 1 x eau, 1 x sirop menthe, fruits secs abricot, pomme, pêche |
| 70 | 30.66 | 03:01:20 | 1 x powerade, 1 x sirop menthe, 2x (6 dl) bière sans alcool, 1 gel 40 g, 1 poire séchée, 2 sparadraps pour tétons |
| 93 | 40.734 | 04:01:45 | 1 x powerade, 1 x sirop menthe, 1.5 dl eau, 1 gel 40g, 4 fruits secs |
| 114 | 49.932 | 04:59:05 | 2 x powerade, 1 x eau 3.3 dl, 1 x sirop menthe 2 dl, 1 gel 70 g sponser |
| 137 | 60.006 | 06:00:34 | 1 x sirop menthe, 2 x bière sans alcool 4 dl, 1 x fromage |
| 159 | 69.642 | 06:59:09 | 1 x bière sans alcool, 1 x sirop menthe, 1 redbull, 1 x fromage, 1 x gel 40 g, 3 fruits secs |
| 182 | 79.716 | 08:00:55 | 1 powerade, 1 x sirop menthe 3 dl, 1 soupe courge, 1 gobelet stocki, 2 dl redbull |
| 203 | 88.914 | 09:00:33 | Dégoûté de boissons, 2 dl eau, réclame casquette, 2 x sirop menthe, 1 poire séchée |
| 224 | 98.112 | 10:00:25 | 4 x sirop menthe, 1 x 2 dl soupe poule, 1 x fromage |
| 245 | 107.31 | 11:01:10 | 2 x sirop menthe, 1 x malzbier, 1 gobelet de pâtes, 1 gel 40 g |
| 264 | 115.63 | 11:59:25 | 3 x sirop menthe, 1 x bière sans alcool, 1 x fromage, 1 x gel 40 g, 3 fruits secs, 1 arrêt wc 2 min.30, |
| 284 | 124.39 | 12:59:55 | 2 x sirop menthe, 1 x malzbier, 1 poire séchée, Julia a préparé 1 sachet magnésium pour 1 litre de sirop à ma demande |
| 302 | 132.28 | 14:00:00 | 2 x sirop menthe, 1 x bière sans alcool, 1 x thé 3 dl, 3 abricots séchés, 1 gel sponser 70 g, 1 x fromage |
| 320 | 140.16 | 15:00:28 | 3 x sirop menthe, 1 x thé menthe, 1 x stocki, 1 gel 40 g, bonnet mis, froid |
| 338 | 148.04 | 15:59:47 | 3 x sirop chaud, 1 thé chaud, 1 farmer, 1 poire séchée, 1 x fromage |
| 355 | 155.49 | 16:58:58 | 3 x sirop tiède, 1 gel 40 g, arrêt wc liquide |
| 374 | 163.81 | 18:01:53 | 3 x sirop menthe, 1 soupe stocki, 2 gels , 1 x fromage |
| 392 | 171.7 | 19:01:50 | 2 x sirop menthe, 1 x bière sans alcool, 1 x stocki, 1 x fromage, 1 gel 40 g, 3 abricots secs, 1 poire séchée |
| 410 | 179.58 | 19:59:41 | 3 x sirop menthe, 1 x redbull, 1 farmer, 1 x stocki |

| | | | |
|-----|--------|----------|--|
| 429 | 187.9 | 21:01:00 | 1 x sirop menthe, 2 x bière sans alcool, 1 gel de 40 g, réclame vaseline pour entrejambe |
| 448 | 196.22 | 21:59:21 | 3 x sirop menthe, 2 x redbull, 1 x stocki, 2 x gels 40 g, 1 x fromage |
| 470 | 205.86 | 22:58:48 | 1 x sirop menthe, 3 x redbull, 1 x bière sans alcool, 2 x stocki, 1 gel 40 g |
| 492 | 215.5 | 23:58:39 | 4 x sirop menthe, 3 x malzbier, 1 x bière sans alcool, 3 gels 40 g |

Il est possible d'y avoir 1 ou 2 erreurs de saisie.