Compte-rendus de coureurs

Edition 2012

Vincent Gouzerch (Gouzy) nîmois, dossard n°47, 16ème en 28h29

"L'Ultr'Ardèche c'est doux comme le duvet d'une châtaigne mais il faut commencer par décortiquer la bogue et se farcir les gentilles épines."

"Sur les 212km de l'Ultr'Ardèche il y a plus de cols à gravir que d'habitants à saluer"

Ces 2 citations d'un illustre inconnu, du temps jadis, résume bien cette épreuve mythique qui a vu le jour au début des années 2010 (le 12 Mai 2012 pour être précis).

Dans un vieux carton au fond de mon grenier je viens de trouver le récit d'un vieil ancêtre qui a participé à cette édition 1, il y a fort longtemps. Un bout d'ardoise joli mais très poussiéreux trône depuis des générations sur la cheminée des mes grands-parents, en enlevant la poussière j'ai pu y lire *"Finisher Ultr'Ardèche 2012"*.

<u>Voici son récit, il n'a pas pris une ride:</u>

24h après mon arrivée je ne ressens presque plus aucune douleur, juste une cheville/poteau plus impressionnante que douloureuse. Ceci pour vous dire mon étonnement des capacités du corps humain. Nous avons couru/marché 212km de côtes et de descentes (très peu de plat) avec un bon orage, une nuit très fraîche et hyper venteuse. Quand la tête décide de s'inscrire à un tel Himalaya c'est qu'elle sait que le corps est capable de le faire. Depuis Novembre dernier je rêvais secrètement de courir cette Ultr'Ardèche naissante mais ce n'est qu'une semaine avant que j'ai pris la décision d'y prendre le départ, boosté par JBJ et TOT notamment!
Des noms prestigieux se bousculent sur la liste des engagés, le petit Gouzy ne veut pas rater ce rassemblement, cette épopée, être sur la photo de départ est mon seul objectif, arriver au CP 161 me comblerait, finir m'est pourtant et encore inconcevable.
Conduit de main de maître par notre néo-Spartathlonien lolo07 (Lolonidas comme l'a signalé justement Tot lors de la remise des récompenses) avec une équipe de bénévoles de tous horizons, beaucoup d'amis Transe Gaulois, des CV à tomber par terre de la petite centaine d'engagés, une Ardèche belle et indomptable, une montagne douce aux cols sévères, un calme reposant aux senteurs apaisantes, une biche, 2 lièvres, un renard, un écureuil: mon week-end Ardéchois aurait été déjà comblé. Mais voilà je suis arrivé au bout de cette aventure, j'y ai battu mon record sur 24h et continué encore 4h30 à me délecter d'un bonheur simple, rare. Pas une minute de sommeil, juste 2 poses assis sur un parapet entre 3h et 5h du mat en pleine côte, en plein vent, en pleine forêt, la prise de conscience de la chance d'être là au milieu d'un paradis et repartir de l'avant... 28h29' de course et une 16è place (anecdotique) , une sieste d'une heure puis vite retourné voir les copains arriver jusqu'à 18h: c'est partie intégrante de la course !!! Applaudir tous les finishers et revivre

autant de fois SON émotion, que du bonheur !!!
Beaucoup d'émotion lors du repas d'après course, les mots simples et remplis d'émotion de Lolo, de son génial et volubile Maire, de Philippe Herbert, résonneront longtemps dans ma tête d'ultra coureur. Les "standing-ovations" adressées à toute son équipe, les poils du corps tout entier qui se mettent à faire la ola, des sommets qui font que l'on aime tant l'ultra !
Avec l'Ultr'Ardèche de nouveaux horizons sans limite se laissent apercevoir, ma Transe Gaule 2011 ayant commencé le travail l'été dernier...
Un grand bravo aux finishers, une accolade à ceux qui n'ont pu finir, ces quelques mots à vous tous qui comprenez ce que nous avons vécu.
Dernier inscrit cette année, je veux bien être parmi les premiers pour 2013 !!! Longue vie à l'Ultr'Ardèche

Gouzy*@ déjà au travail qui vient de répondre pour la 5è fois "non je n'étais pas à Millau sur la course du Viaduc, j'ai préféré faire un petit footing en Ardèche au pays de Lolo".

Manu Sillon, dossard n°11, DNF au Km 161
Plus qu'un CR, je vous livre ici en quelques lignes et au fil des mots mon ressenti.
Lorsque cette course est annoncée, je saisi l'occasion, car c'est une première édition et elle se déroule en Ardèche, région que j'affectionne tout particulièrement et encore plus depuis que mon fils y réside.
Cet été, je repère une infime partie du parcours avec Lolo07, en fait toute la partie ou il n'y a pas de goudron.
C'est décidé, j'en fais l'objectif de ma saison.
Je passe sur la préparation qui n'a pas été des plus optimum, je serai même surpris, si je pouvais regrouper toutes mes séances, car je ne suis même persuadé d'avoir fait 4 séances par semaine, mais mes courses préparatoires me donnent encore plus confiance (1h30 de moins cette année sur l'ecotrail, et pas détruit à l'arrivée qui correspond grosso modo au mont gerbier des joncs).
Les mois défilent et l'évènement approche à grand pas.
Voilà, nous sommes tous rassemblés dans ce charmant petit camping d'Alboussière.
Tout d'abord, un grand merci à Lolo, Isabelle et toute leur équipe de bénévoles qui ont eu un courage fou de nous attendre à chaque CP, malgré un vent glacial.
Si il devait exister un pays des bisounours, j'y étais ce week-end, j'ai cotoyé un bon nombre de coureurs, fais la connaissance de quelques ADDM, connus que virtuellement (ils se reconnaîtront), j'en ai retrouvé une autre partie que je connaissais déjà (eux aussi sont au courant).
Un week-end ou l'émotion était hors norme tout comme cette course.
Je faisais parti des 60 % des coureurs susceptibles de ne pas franchir la ligne, mais j'y croyais et j'y ai toujours cru, et lorsque je vois les pointures qui ont abandonné, je n'ai pas à rougir.
Mon rythme et notre rythme avec Pascal était très régulier les 6 ou sept premières heures, mais pour ma part, ce sont plein de petites erreurs, qui ne m'ont pas permis d'aller au bout et d'arrêté au 150 ème km, transis de froid.

Lorsque Pat71 m'a appelé à 6h15, et m'a donné la météo prévue pour la course, j'en ai pris bonne note, enfin
J'avais prévu de mettre mes affaires pour la nuit au CP8 (avant l'appel de Pat), j'étais le seul dans

ce cas là, et cela me semblait trop tôt; mais au fil du temps et vue les conditions, je commençais à m'en réjouir.
J'ai bien écouté le briefing de Lolo qui disait qu'il fallait arrivé avec 1h-1h30 d'avance à la première barrière horaire et que la course commençait au 114 km.
Je suis passé exactement avec ce temps d'avance sur la barrière.

Première erreur : j'arrive au CP8, et je prends mes affaires pour la nuit, sauf mon bonnet, mes gants et mon collant et pour couronner le tout, et être le roi des c***, je ne m'habille pas et je mets tout dans mon sac.

Deuxième erreur : je persiste et je signe, car arrivé au Mont gerbier des joncs, il fait froid, et je ne mets (avec l'aide de Pascal) que mes bras de cyclistes

Phil ayant reconnu le parcours, me donne quelques tuyaux sur la course et notamment une grande descente après le mont gerbier des joncs, je décide donc de m'économiser encore plus, finalement, cette descente était bien plus loin.

Côté alimentation, j'ai bien géré et n'est eu aucun problème, en revanche, j'ai eu de gros problèmes au niveau des pieds et je sentais des ampoules depuis fort longtemps, mais ce n'est pas ce qui m'a fait abandonné.
Je sais maintenant, que je peux passer outre "la douleur" et continué à avancer.

Au km 114, mon compagnon d'aventure n'est pas reparti, et plus personne ne repartait, j'ai attendu un autre coureur qui est arrivé quelques minutes plus tard, puis s'est alimenté et nous sommes reparti ensemble.
Sur son dossard, il était inscrit le père noël, vous voyez, j'y croyais encore, il s'agit pour ceux qui n'y croit pas de Gilbert Codet.
Sans vouloir blesser mes deux compagnons, il faut que j'apprenne à faire mes courses seuls, car c'est mon grand défaut.
Nous avons continué à progresser, notre marge se réduisait au fur et à mesure que le vent se levait.
Nous sommes arrivés au 150 ème ou se trouvait Manitas aux alentours de 6h45, il nous restait donc 11h15 pour effectuer les 62 derniers km et environ deux heures pour atteindre la troisième barrière horaire, le vent était de plus en plus fort et je n'arrivais pas à me réchauffer.
Manitas, nous à informé que pour atteindre l'autre CP, le parcours était difficile et surtout qu'il n'y avait aucun abri et que le vent soufflait, j'ai décidé donc de terminé ma reconnaissance de l'ultr'ardèche.
Je finirai ma reconnaissance en voiture en remontant le peloton et en observant le regard des coureurs et cela ne me laisse aucun regret, j'ai laissé une ardoise en Ardèche, que je compte aller chercher l'année prochaine avec panache

Bilan plus que positif, malgré les apparences, j'ai encore appris et j'ai pris confiance en moi, cette année, j'étais très motivé, l'année prochaine, je serai hyper motivé.
Il faudra que je rectifie certaines choses (j'ai déjà le nom d'un produit pour mes pieds : Hypafix,(merci Anny Monot), il me faudra un accompagnateur Nico, si tu me lis, j'ai un an pour en trouver au moins un.
Je changerai probablement une peu mon équipement, et m'orienterai probablement vers des bidons, plus quelques réglages au niveau des vêtements.
Si mon activité professionnelle me le permet, je modifierai quelques peu ma préparation, si elle ne

me le permet pas, je me le permettrai
J'étais loin et si proche de faire le tour, que l'année prochaine, je reviendrai gonfler à bloc.

Portraits sans prétention de quelques personnes rencontrées ce week-end

Lolo07, bien plus qu'un organisateur, et qui a mérité cette ovation des coureurs pour son dévouement, et son investissement (j'aimerai pouvoir en rajouter un peu, les places vont êtres chères)
Gouzy, nous nous sommes déjà tout dit et bien plus
David, le beauf de tot, un Christian Efflam sommeille en lui, au moins au niveau du sourire (de bout en bout), excuses moi, si tu as cru que c'était au niveau sportif
Fred Tot, retrouvé avec autant de plaisir, calme, serein
Hervé le shadock, égal à lui même, toujours agréable à discuter, dommage qu'il soit venu sans trop d'entraînements.
Zeb, pas eu le temps de discuter, contrairement à Pascal qui est finalement un de ceux que je connais le mieux maintenant après avoir pasé 114 km à discuter, un grand gaillard que rien ne semblait ébranler, un peu trop calculateur, mais très atachant
JBJ, un pur Gaulois, dans l'âme, dans la peau, il respire la course à pied.
Nicolasgasgas, aussi bien en réel qu'en virtuel, et même beaucoup mieux.
Phil et sa femme Véro, n'ont rien à envier au couple Efflam, j'adore les gens comme ça
Manitas, j'aurai aimé te saluer, mais je ne t'ai pas vu partir.
Devegan, un grand gaillard avec un bel accent, qui était presque désolé de n'avoir pas percuté tout de suite qui j'étais

J'ai discuté aussi avec Manu Conraux, je ne sais pas si c'est le prénom qui veut ça, mais c'est un super et drôle en plus.
J'ai partagé quelques km avec le père Noël :Gilbert Codet, j'ai doublé Bernard Roy avec étonnement, et j'ai apprécié sa compagnie (avant de le doubler).
J'ai échangé quelques mots avec Katell Corne, Jean-Jacques Moros, Nicolas Reminder (un peu plus avec Katell, je le dis avant que Gouzy me balance), avec Francis de geyter, avec la femme de Gilles Paralluelo, un phénomène de bonne humeur.

Vous voyez qu'il fallait venir au delà des kilomètres, aller à la rencontre des autres

J'espère n'avoir oublié personne, en tous les cas, l'année prochaine, je vais aller chercher cette belle ardoise.

Philippe Warembourg, Grenoble, dossard n°6, 2ème en 2012 en 24h35

Voyage en Ardèche
Quel week-end !

J'adorais déjà l'Ardèche, depuis que j'ai découvert ce département sauvage et si joli quand je suis arrivé en Rhône-Alpes depuis mon plat pays du Pas de Calais, mais ce week-end il m'a conquis encore plus, en m'apportant beaucoup de plaisir et de satisfaction.

Déjà au niveau des retrouvailles avec des amis, du forum ou rencontrés sur des courses d'ultra, avec le ptit groupe de Lolonidas aux petits soins dès vendredi après-midi, mais aussi au niveau de la suite …

Arrivé en fin d'après-midi à Alboussière, papotages avec les copains, dossard, briefing puis pasta party très sympa sous un chapiteau dans le très joli camping, accueilli par un maire dynamique et complètement acquis à la cause de l'ultra.
Nuit assez courte et sommeil agité dans un charmant petit hôtel restaurant qui ressemble à une boutique de brocanteur.

Lever à 4h, derniers préparatifs, petit déjeuner, puis, après un deuxième petit déjeuner léger sous le chapiteau (la route va être longue ! 😉), départ des 95 gamins et gamines qui vont gambader pendant quelques heures 😁
Ca part assez vite devant, sous un ciel couvert et une tiédeur moite qui n'est pas désagréable à cette heure matinale, et je dois rester concentré pour ne pas suivre le groupe, en voyant que je suis déjà à 10km/hr de moyenne, plus rapide que mon plan de départ pour finir en 26h.

J'arrive à Lamastre avec juste quelques minutes d'avance sur mon plan, mais très bien, et j'échange quelques plaisanteries avec Lolo, sur le pont depuis vendredi sans interruption. Je discute un peu avec Carmen, puis je démarre l'ancienne voie ferrée en compagnie de Gilles Icart, un autre Isérois. Au premier tunnel, le plus long, le bénévole qui s'occupe des lampes n'en est qu'à la moitié de son retour, donc je m'engage dans le noir avec un autre coureur. Lui reste au milieu et patauge dans les flaques, moi je cours lentement sur les dalles de béton sur le côté, mais patatrac, je mets le pied entre deux dalles et je me fais super mal, mais sans rien casser. Juste la peau arrachée à deux endroits sur la crête du tibia … Le bénévole arrive avec les lampes et m'accompagne en marchant jusqu'à la sortie du tunnel. Ca démarre fort 😪!

Je rejoins ensuite quelques coureurs avant le Cheylard, dont Hervé. On papote un peu, puis ça continue comme cela jusqu'à St Martin de Valamas où je retrouve mon épouse Véro avec son vélo sur la route qui monte au col de l'Ardéchoise. Grosse averse d'une dizaine de minutes, mais ensuite le soleil revient et on sèche … Montée tranquille au début, puis le pourcentage augmente et j'alterne course et marche car je veux m'épargner au maximum jusqu'au Gerbier. Quelques vagues assez

longues entre le col, Borée, ou je rattrape Christian Efflam, toujours aussi élégant et qui forme un duo si sympathique avec son épouse qui le suit dans le camping car. C'est ensuite le brouillard jusqu'à l'arrivée au Gerbier. Là démarre une bonne descente jusqu'à Sagnes et Goudoulet, mais suivie tout de suite d'un petit col qui me paraît très long. Je suis bien, en avance, mais j'ai un peu la crainte du grand toboggan jusqu'à Burzet … ou nous sommes censés arriver « frais » …

Je descends tranquillement, et je vois tout d'un coup une voiture qui me double et Nico qui me fait signe : il a fait son « footing » et va rejoindre son ravito ! Ravito de St Pierre de Colombier ou j'ai ¾h d'avance sur mon plan et on me dit que je suis 3ème. C'est une surprise, et ça me met un peu la pression. Montée essentiellement en marchant jusqu'au col de Juvinas, puis descente jusqu'au ravito ou je retrouve Lolo, Nico, mon fils Tom venu récupérer Véro et le vélo, mais aussi hélas Jean-Jacques avec une couverture de survie sur le dos. Ca me fait mal au cœur, j'aime beaucoup ce gars et son humilité.

Me voilà second avec encore plus de pression … Le premier est à 1heure devant, donc je ne m'en occupe pas, préférant me focaliser sur ma course … J'ai du mal à manger solide, et coca-eau gazeuse avec un peu de salé (saucisson, …) ça ne va pas m'amener bien loin … Je suis seul maintenant, avec un porte-bidon bien chargé (un coupe-vent pour la nuit, deux frontales, quelques barres et gels au cas ou …). A la tombée de la nuit je me couvre, et je m'enferme dans ma bulle comme pendant la nuit d'un 24h ou ultra-trail.

J'enchaine les montées-descentes que nous a concoctées Lolo … et je vois dans le rétro un coureur qui se rapproche. Dans la montée sur le col de la Fayolle, la voiture qui l'assiste me double et l'attend, plusieurs fois. Ca me met la pression, et j'accélère. Arrivé vers le col, le vent froid et violent me glace et me ralentit même dans la descente sur St Julien du Gua. Ravito à St Julien ou Bruno-Manitas me prête une paire de gants polaire (merci !!!!!) quand je me change en plus chaud. Montée bien raide sur Issamoulenc, dans la quelle je retrouve avec surprise mon fils qui m'attend en haut d'un col et m'encourage. Il sera également au ravito d'après (St Pierreville, avec la sympathique maison du maire, et Alain-Millepattes et Bertrand Cochard qui a du arrêter mais m'encourage) et ça me réconforte. Dans la montée qui suit vers Gluiras, je vois une flèche UA sur un panneau, puis plus rien sur près d'un km de montée … panique, je me suis perdu ! je redescends, car Lolo (qui me dira ensuite avoir rebalisé après mon passage cette zone) nous a dit qu'il devait y avoir un rappel au moins tous les 500m. Je tel à Nico qui me confirme que c'est bien la bonne route … et je remonte le km fait une dizaine de minutes plus tôt … et je retrouve une flèche à peine 50m après l'endroit ou je me suis arrêté. J'ai les nerfs, presqu'envie d'arrêter, puis je me calme. Je suis toujours largement dans mes temps !!! J'arrive au ravito ou je raconte ma mésaventure à quatre bénévoles aux petits soins mais frigorifiés, et j'attaque la descente. Je suis bien, un peu endormi, je relâche l'attention en buvant à la gourde et me prends les pieds dans le tapis. Gros roulé-boulé sur le goudron qui m'égratigne bien le genou et la hanche, mais aussi me réveille. Je repars en marchant, un peu cassé. Le rythme a bien ralenti …

J'arrive enfin au ravito tenu par mon ami Nico et le fils de Lolo à Pont de Chervil. Nico me regonfle les batteries et je repars dans la montée de Chalencon, lancé à … 6km/hr. Une des personnes de l'organisation qui m'a encouragé depuis le matin (organisateur de mon premier ultra, le balcon de Belledonne, et aussi du Roc de Chartreuse) me double juste avant l'arrivée au village. Je me sens un peu mieux, mais je ne suis pas très lucide et je prends la mauvaise direction et me refais un aller-retour de 2 x 500m ! J'arrive enfin au ravito et repars assez rapidement. La prochaine étape est Vernoux, dernier ravito, et ou doit me rejoindre Véro. Elle est venue en fait un peu plus à ma

rencontre et on rejoint le ravito de Vernoux ou je me rends compte que Philippe Herbert est très proche. Je ne traîne pas au ravito et repars à bonne allure. La voiture des suiveurs me double 2 ou 3 fois dans la montée au dernier col (Justine) que je remonte à plus de 11km/hr, avant d'attaquer à donf la descente sur Alboussière, à 4' au kil sur 4 km … et nous passons ensembles avec Véro la ligne d'arrivée, épuisés mais ravis …

L'accolade avec Lolo, une bière fraîche et rapidement Philippe Herbert arrive. Fatigué, mais peut être moins que son suiveur à vélo qui a fait la boucle complète !!!
Ensuite c'est l'arrivée d'Eric Bonotte, mais je dois ensuite aller me doucher, manger et dormir un peu car je suis gelé. Puis c'est l'arrivée de tous les coureurs, une discussion avec ceux qui ont dû s'arrêter, et de bons moments autour de la table ! Retrouvaille avec Manu, Tot et family, Gouzy, JP, Seb, … et tous les autres qui sont fatigués mais ravis de ce week-end énorme en émotions.
Un apéro-remise des prix très convivial, suivi d'un repas partagé entre potes, et c'est le retour vers la maison ou on arrive à minuit et demi …
Juste une petite ampoule, par contre les releveurs très douloureux et les quadri en vrac, mais je sais que ça va passer vite, mais place d'abord au repos avant de me mettre sérieusement sur le vélo pour se faire une grosse virée entre potes dans les Alpes mi Juin.

Une très jolie course, dure, une organisation au top qui je l'espère va nous pérenniser ce nouveau monument de l'ultra, un très bon moment de partage avec des amis connus ou découverts, et un résultat inespéré au final, que vouloir de plus !!!

Phil.<aux anges>

Vincent Gouzerch (Gouzy) nîmois, dossard n°47, 16ème en 28h29

A Lolo07, son équipe,

Depuis une semaine je vis, je dors, je mange Ultr'Ardèche! Cette douce bigorexie Ardèchoise a envahit mon quotidien (trop) calme... Merci à mes 3 garçons d'être à mes côtés: 😍😍😍. Et dire que j'ai failli ne pas oser venir courir l'Ultr'Achèche !!! (je me suis inscrit une semaine avant le départ alors que j'en rêvais depuis des mois).

Alors je viens rajouter ma pierre pour l'édifice 2013:

Vous avez fait le plus gros, un défrichage énorme, une découverte sensationnelle, un diamant est au creux de vos mains il éclaire, depuis ce 13 mai 2012, de mille feux mes journées ternes, mes petites frustrations quotidiennes et mes revers. (enfin je parle pour moi, je ne voudrais pas généraliser, idem pour ce qui suit !!!)

Ne pas poursuivre me paraît inconcevable.

Côté parcours ne change rien, il est fléché, c'est un boulot énorme de fait, les flêches rouges UA resteront plusieurs années (expèrience faite sur la Transe Gaule). Ton site internet est aussi en place, seules quelques mises à jour seront à faire. Concernant les ravitos tu peux en réduire le nombre, trop de confort à mon goût, un tous les 15 à 20km suffirait! (on est pas sur le MDP !!!) En voisin Gardois (1h45') je peux trouver facilement des bénévoles. Le coût d'inscription me paraît peu élevé et l'excellent "repas traiteur" d'après course devrait être en sus. Lâcher 100 fondus sur les routes semblaient être une gageure, il n'en a rien était, le peloton s'étant vite étiré et au vue de la très faible circulation il me semble que 150 à 200 coureurs n'auraient en rien compliqué la tâche (c'est, encore là, mon petit avis de coureur hein !!!). Le passage des 30km sur les chemins de la voie ferrée du début n'est pas si désagréable que ça même si je me suis arrêté 3 fois pour enlever des gravillons. Le seul désagrément sur ce passage fut la météo qui rendait l'air lourd, cette partie était en léger faux plat montant, nous nous dirigions vers des contrées inconnues, des sommets improbables, alors nous avons jetté notre dévolu sur ce passage. Une semaine après c'est normal que la pression énorme retombe, organiser un tel truc laisse des traces, il va falloir digérer...

Au km 198 (dernier ravito) un spectateur est venu me taper sur l'épaule, il m'a dit " c'est énorme ce que vous faites, vous paraissez frais, mais comment peut-on faire autant de km, vous êtes parti hier à 6h de matin, c'est énorme". Il avait la larme à l'oeil, je suis reparti en le remerciant puis j'ai chialé de bonheur durant les 14 derniers km. Puis à l'approche du camping d'Alboussière j'ai séché mes larmes, bombé le torse et j'ai ressenti un bonheur de champion du monde. Je venais de finir tout simplement l'Ultr'Ardèche 2012, alors rendez-vous en 2013 hein ?

Gouzy@

Vincent Toumazou, Colomiers, 9ème en 2012 (27h18)

Ultr'Ardèche 2012, analyse d'un ultra bonheur…

J'arrive après la bataille. Les CRs de mes petits camarades étaient des plaisirs de lecture.
J'ai fait long, j'ai pas parlé de grand monde. Ego-machin, sans doute. Je veux bien faire mon mea-culpa.
Mais je n'oublie pas tous les UFOs que j'ai découverts, rencontrès, revus. Qu'ils trouvent ici toute l'expression de mon amitié !
Bonne lecture…

Le samedi 12 mai 2012, j'ai couru la première édition de l'Ultr'Ardèche, course de 212km sur route avec 4200m de dénivelé positif répartis sur 11 cols. C'est un format similaire à la fameuse Badwater qui a lieu chaque été dans la vallée de la Mort en Californie et que j'ai eu la chance de courir en 2010. Même format mais climat différent : chaleur écrasante et vent brûlant aux USA et températures contrastées et vent glacial sur les hauteurs ardéchoises, où la fameuse *burle* souffle fort fort.

Après 30 années de disette, l'épreuve marquait le retour en France de ces grandes épopées sur route « à gros peloton », celles taillées pour les coureurs solides qui aiment l'aventure humaine et l'incertitude à fort goût qui l'accompagne. L'occasion était trop belle pour ce que le France (et même plus…) compte de coureuses et coureurs d'ultra et tout le gratin était au rendez-vous. De quoi faire pâlir nombre d'organisateurs et rappeler que la personnalité et le charisme d'un organisateur valent 1000 fois mieux que des lots d'arrivée mirobolants… Une semaine après la fin de l'ère *bling-bling*, je trouvais une nouvelle raison de croire en mes semblables.

A la lecture des curriculum vitae des coureurs et à l'étude du parcours, je m'étais assigné deux objectifs ambitieux et difficiles mais possibles si tout allait bien : finir dans le top10 et en 27 heures (plus ou moins une heure…). J'ai eu le plaisir d'atteindre ces objectifs en finissant en 27h18 à la 9ieme place. Mais j'ai surtout cueilli un immense bonheur qui va me porter encore quelques temps.

Comme je me suis totalement enivré de chaque instant de cette épreuve, je ne peux pas décrire la chronologie de cette douce ivresse. Mais ce bonheur dont je parle, je l'ai construit pas à pas, jour après jour, foulée après foulée. Je l'ai bâti sur des choses heureuses et d'autres plus sombres. Mais de chaque chose, on se nourrit, on apprend. Alors pour ne pas oublier la recette de ce bonheur-là, je vous en livre quelques ingrédients…

Des racines…
Au-delà de ma quête profonde dans ces aventures que j'ai fini par dessiner par petites touches de plus en plus profondément, les dernières années, derniers mois ont fini de m'ancrer dans la course,

dans la vie parmi les autres, parmi ceux que j'aime. Je me sens en vieillissant –car oui, ça s'appelle ainsi- plus serein, plus à l'affut du bonheur, ouvert aux bons moments que je sais désormais saisir. Depuis la Badwater 2010, mon plaisir de courir est chaque jour toujours plus grand. Chaque foulée me réjouit quelque en soit l'endroit. Ne croyez pas que je fasse de la méthode Coué, mais je sais que la santé, la liberté, l'estime de soi, la dignité sont des joyaux à soigner, à polir.

Et puis il y a un an de cela, Nathalie a connu des soucis de santé. C'était sérieux et inquiétant. Nous avions en mémoire le voyage californien de l'été précédent avec la peur de ne plus jamais revivre une telle *road movie*. Le noyau familial et amical s'est serré et mes racines ont plongé un peu plus profondément dans ce que je craignais de perdre. On regarde désormais vers une autre Badwater avec sans doute la conscience de l'exception de tels moments.

Dans le même temps, côté travail, j'ai pu basculer sur des activités qui me plaisent et m'épanouissent. Contribuer au développement de services environnementaux utilisant le spatial pour offrir aux citoyens une meilleure compréhension d'une planète à préserver, voilà qui me mettait en phase avec mes aspirations et mon attachement à notre Terre. Je suis devenu un et un seul, en pleine intégrité. Non plus un coureur, puis un agent du Cnes, puis un passionné du débat, non, je peux chaque seconde de ma vie mettre en cohérence tout ce qui m'est cher. Voilà qui offre une paix sereine au fond de soi…

Alors bien sûr, tout n'est pas linéaire et sans nuage. Pour avoir goûté à tous les sens du terme la préparation mentale sous la houlette amicale de François Castell en 2010, je suis devenu pratiquant et fan de cette démarche. Ainsi j'ai poursuivi dans cette voix avec Agnès Delattre près de Toulouse qui propose une approche globale où notamment l'identification d'objectifs et la visualisation sont des piliers sur le chemin du succès. Même si je pense toujours pratiquer la course comme une démarche spirituelle et contemplative, j'ai fini par convenir que c'était aussi un terrain de jeu extraordinaire, celui du jeu de la course. Ce jeu que nous adorions enfant dans la cour d'école. Je n'en suis donc pas devenu un compétiteur forcené à tous prix, mais joueur et pugnace, j'ai fini par l'assumer…

Plusieurs fois par semaines, les séances d'étirements Mézière et la sophrologie/visualisation que j'y adossais étaient l'occasion de *remercier* mon corps du chemin qu'il m'autorisait à faire en quasi lévitation, dans la facilité. J'ai ainsi fini par entendre les signaux que mes jambes surtout envoyaient. A aucun moment durant la préparation, je n'ai eu l'impression de me faire violence. Un et un seul, corps et esprit en phase, encore et toujours…

Alors voilà, bien au clair sur le chemin devant moi, la veille de la course, j'ai goûté avec délectation la petite réunion d'initiés, de potes, d'Hommes. Sans appréhension, enraciné dans mes choix, j'étais prêt et joyeux. Il n'y avait plus qu'à…

Des lieux…

Les décors étaient de … Remerciez d'urgence le décorateur ! Canonisez ce gars-là, de toute urgence. Le con ! Il a bien réussi son coup. Bon je dis pas, on lui ferait remonter vent dans le nez, le col de la Fayolle chaque nuit, il apporterait peut être quelques retouches. Mais, bon sang, quel panorama !... Toutes ces fleurs, leurs odeurs qui enivraient, les lumières, le jeu des nuages et du soleil, les points de vue sur les vallées. Ah, que c'était beau. A plusieurs reprises, je me suis arrêté la gorge nouée pour embrasser ces paysages. J'aurais voulu m'en gaver, les avaler pour mieux pouvoir les partager avec ceux que j'aime. Et comme durant la Cannonball 2007, j'ai repensé à ce texte d'Henry Miller

que j'aime beaucoup…
« N'aimons point la terre d'un amour pervers. Cessons de jouer les récidivistes. Cessons de nous massacrer les uns les autres. La terre n'est pas une tanière, et pas davantage une prison. La terre, c'est le Paradis, le seul que nous ne connaîtrons jamais. Nous le comprendrons le jour où nos yeux s'ouvriront. Inutile d'en faire un Paradis, c'est le Paradis. Nous n'avons qu'à nous rendre dignes de l'habiter. L'homme nanti d'un fusil, l'homme qui a le meurtre dans le coeur est incapable de reconnaître le Paradis même si on le lui montre. »
Alors oui, celui qui ne sait pas voir peut toujours regarder. Le bonheur n'est sans doute pas une chose innée. Prenons une pause, la Vie vaut mieux qu'une course.

Mais l'instant d'après les descentes en trajectoires incitent à la bagarre, un vrai toboggan… Les panneaux routiers évoquent en moi des souvenirs d'enfance. Ceux d'un passionné de rallyes automobiles et qui, adolescent, suivait fébrilement le rallye de Monté Carlo sur les ondes de RMC et dans *Echappement*. L'étape de l'Ardèche était réputée et redoutée. Moi qui n'ai jamais assisté à ce rallye, je me souviens des récits des anciens, les Andruet, Darniche, Ragnotti, Nicolas, racontant l'enfer de Burzet et des congères formées par la burle. J'ai maintes fois entendu parler de la tarte offerte devant le restaurant la Remise à Entraigues. Alors des noms comme Lachamps, la Fayolle, Burzet, Moulinon, trouvent de l'écho en moi. De vagues souvenirs dont l'émotion tient plus aux années passées et à la patine du temps. A 18 ans, j'ai fait quelques courses en navigateur sur une Simca Rallye II. Durant des reconnaissances sur route ouverte, un accident fatal au conducteur quelques temps avant cela m'avait filé la trouille. Je n'ai jamais pu aller au-delà de cette peur et sans regret aujourd'hui, je prends les trajectoires qui descendent sur Burzet sans CO2, sans bruit…

Le silence, voilà qui faisait plaisir à entendre. Même si rapidement le vent l'a malmené en magnifiant le coté sauvage des lieux. L'eau des cascades offrait son gazouillis ou mettait une touche de blanc au décor en vertical. En Ardèche, la Terre est belle… La Terre, l'Air, l'Eau, nous avions tout. Il n'y avait plus qu'à…

Un équilibre entre simplicité, empirisme, adaptation et plaisir…
J'ai couru en Ardèche six semaines après les 24 heures de Portet durant lesquels j'avais dépassé les 200km malgré une fièvre tenace quelques jours seulement avant l'épreuve. J'étais alors confiant. J'avais donc de bonnes jambes, de bonnes sensations et surtout une base solide.
Mais l'enchainement des deux épreuves n'était pas trivial. C'était même assez fin et l'écoute de son corps, du plaisir et de l'envie était primordiale.

A l'issue du 24 heures, place à une semaine de franche coupure puis une semaine de reprise souple avec 4 petits footings et 4 bonnes séances de marche nordique.
La semaine suivante a été la plus solide et structurée, 6 sorties avec une forte dominante de côtes et surtout un bloc de 3 jours avec 3h15, 2h15 et 1h30, le tout à allure Ardèche avec alternance de 14' marche/1' course. La quatrième semaine a été encore un peu chargée avec une sortie de 32 bornes pour tester tenue et matériel.
Les deux dernières semaines furent consacrées à la descente d'entrainement pour arriver frais.
Durant ces 6 semaines, j'ai tout particulièrement soigné trois aspects primordiaux : hydratation, étirements/sophrologie et préparation mentale.
Le 12 mai à 6 heures du matin, j'étais fin prêt et 100% confiant sur la ligne de départ.

Durant la course, *simplicité* a été le maître mot. Je ne regarde pas le chrono, je respecte mes périodes de marche augmentant la fréquence de celles-ci dans les longues ascensions (4' course/1'

marche).
Je ne me suis jamais inquiété de la vitesse, j'avais bien travaillé l'allure spécifique en préparation et surtout mon seul souci, mon seul guide était de garder la sensation à chaque seconde de produire un effort que je saurai tenir confortablement durant plus de 24 heures. Et cela a marché dans le plaisir et sans douleurs particulières. Incroyable !...
Peu après le km160, le sommeil m'a rattrapé. Forts de notre expérience sur la Badwater, mes accompagnateurs m'ont aidé à dormir durant 10' à deux reprises. J'ai ainsi pu repartir du col au km170 en pleine forme pour finir les 42 deniers kilomètres en trombes, passant de la 15ieme à la 9ieme place. Quel pied ! Je jouais à la course…

Pour la nourriture, j'ai fait selon mes goûts, jamais de synthétique ni poudre ni gel. Du plaisir à boire et manger tout le long : sirop de menthe, boisson salée en continu (avec du simple sel de table), Pepsi à l'occasion, figues, bananes, gâteaux de riz et semoule, pâtes, pain, saucisson, jambon de pays, soupes et une cuillère de miel quand pointait l'hypoglycémie… Simplissime non ?

A l'occasion dans les longues montées en courant, je visualisais dans ma tête les films d'Anton Kuprika montant à toutes petites foulées. Pour me dynamiser, je passais à un film où des jeunes américains font de la balançoire sur une arche géante à *Arches National Park*. La musique du film est fun et entrainante, le groupe s'appelle « *Don't stop, Won't stop* », tout un programme.

Il n'y avait plus qu'à… Je n'appréhendais rien de particulier. C'est pour cela que la fluidité m'a accompagné. Mais pas qu'elle…

Des Hommes…
Vous rajoutez à ces ingrédients trois copains complices à l'assistance. Je voyais dans les yeux de Carlos, débutant en ultra et venu à la découverte, le plaisir à suivre cette course. Ça m'a bien boosté… Philippe a régulé, amorti tous les soubresauts visibles ou non. Ceux de l'esprit, ceux du corps. Soignant, à l'écoute, ouvert et généreux, il est un pilier. Ça m'a apaisé… Jean-Pierre a été THE compagnon notamment à vélo dans les 80 derniers kilomètres. Notre duo est à maturité. Paroles inutiles, bruit des pieds, de la respiration, regards lui suffisent à lire en moi. Et que dire du plaisir à partager cette route avec ce compagnon de longtemps ? Ça m'a entrainé…

Mais sans Laurent Bruyere, sa folie à se lancer dans ce projet, sans son équipe, nous n'aurions pas vécu cette aventure. Merci à cette équipe de bénévoles touchants d'humanité. Merci au maire d'Alboussière partout sur le parcours et dont l'étonnement presque candide nous poussait chaque fois. Que dire de son père, maire de Saint Pierreville, km160, qui avait mis à disposition sa maison pour le ravitaillement. C'est la première fois que je m'arrêtais en course dans une cuisine, servi par des dames aux petits soins. Je m'en souviendrai longtemps avec émotion.

Merci aussi à mes compagnons de fortune, connus ou inconnus avant cette épreuve et qui ont éclairé les divers passages de cette route.
J'avais avec moi un autre passager. J'avais sa voix dans le fond de l'oreille. La voix si particulière de Serge Lévy, un incontournable dans le paysage athlétique français, qui nous a quittés la veille de Noel après un courageux et digne combat. Serge nous avait énormément aidés pour la Badwater, avec amitié et engagement. Son sourire nous manque.

Voilà, vous avez quelques ingrédients. Apportez les vôtres. Secouez le tout, et voilà un cocktail de

27 heures de bonheur(s) que je goûte encore avec délectation…
Run happy !

Courses… Raid

L'ULTR'ARDÈCHE, UNE GRANDE PREMIÈRE

12 mai - Ardèche. Gros succès et parfaite organisation pour cette nouvelle course française sur route. Victoires d'Olivier Müller et d'une « épatante » Carmen Hildebrand. Philippe Herbert termine 3e après une belle fin de course. Notre reportage comprend le regard extérieur d'un spectateur et le récit d'un participant, Antoine Pierson.

Malgré ou à cause de sa difficulté, la création de ce raid n'est pas passée inaperçue.

Le responsable de l'initiative est Laurent Brueyre (ci-contre), un coureur bien connu dans l'ultra : Spartathlon, Ultra-Mont-Blanc, Intégrale de Riquet, Etoile Savoyarde, Antibes...

Le lieu de départ et d'arrivée, Alboussière, un bourg de moins de 1000 habitants, est en passe de devenir - grâce à lui - un haut-lieu de l'ultra.

Cette édition « 0 » aurait pu être unique car le règlement prévoyait d'annuler la manifestation en-dessous de 20 participants. « Mais aux courses bien nées, la valeur n'attend pas le nombre des années » : 100 concurrents, le maximum, s'étaient inscrits (93 seront au départ).

La course se voulait une fête de famille rassemblant les spécialistes de Ultra trail et du désert : Transe Gaule, Spartathlon, Nove Colli... Elle a réuni un plateau d'une qualité exceptionnelle qui explique le nombre de finisseurs.

A côté du grand favori **Jean-Jacques Moros**, habitué du relief et spécialiste des raids comme des courses à étapes, les deux principaux outsiders sont le finistérien **Christian Efflam**, un circadien à 240 km, vainqueur de Séné, Rennes, Aulnat, Eppeville, Ploeren, et le varois **Olivier Müller**, un coureur spécialiste du 10 km mais aussi bon centbornard (3e à Belvès, 5e à Millau), vainqueur du trail des 100 Km de la Drôme. Tous deux ont brillé dans le Grand Raid du Morbihan : premier et second.

On compte seulement sept femmes dont deux championnes : la bretonne **Katel Corne** vainqueur de la Desert Cup, du Morbihan, de Millau… et l'allemande **Carmen Hildebrand**, grande dame des courses à étapes, à l'aise dans le relief mais néophyte dans ce type de raid.

Et bien sûr, outre JJ Moros, d'autres adhérents de notre association : Robert Bertin, Patrick Bonnot, Philippe Grizard, Philippe Herbert qui a une carte à jouer, Marc Heurtault, Jean Lapeyre, Antoine Pierson, Bernard Roy, tous habitués du long effort. Six d'entre eux iront au bout.

Il est 6 heures, encore nuit, c'est le **départ**. La température est idéale, quelques nuages. Il ne reste plus qu'à ouvrir grand les yeux sur les paysages ardéchois.

Si **l'objectif** pour les meilleurs est désormais l'arrivée, pour les moins rapides ce sont les trois barrières horaires intermédiaires qui partagent la course en 4 parties : Saint-Martin-de-Valamas (54e km), Saint-Pierre-de-Colombier (114e), Saint-Pierreville (161e). Malgré la protection de ces saints et la qualité des ravitaillements, 34 concurrents abandonneront.

Au quart de la course, Olivier Müller précède dans l'ordre JJ Moros, Maurice Thepaut à qui le dénivelé ne devrait pas faire peur puisqu'il a couru le Solu Khumbu Trail au Népal et le senior ardéchois Bertrand Cochard qui vaut moins de 8 heures au 100 Km. Viennent ensuite Christian Efflam, le toulousain Laurent Saint-Martin, Pierre Chanteclair (qui finira 22e), Gilles Pallaruelo (20e), Charles Payen qui vient de faire 2e de l'Ultra St Jacques et l'isérois Philippe Warembourg, ancien international de 24H et vainqueur de Grenoble. Sur ces 10 concurrents de tête, 5 abandonneront et 2 reculeront au classement. Carmen est 17e, Katel 33e et Maria Pierre, l'internationale de 24 H, 39e.

Mi-course. La pluie a fait son apparition vers la 5e heure et elle a bien mouillé les coureurs avant que le brouillard ne surgisse. JJ Moros est parti seul vers le 60e km. Au Mont Gerbier des Joncs, source de la Loire comme on nous l'a appris à l'école, il est passé en 7h43, un quart d'heure devant Müller et 3/4 d'heure devant Thépaut qui est en train de craquer. JJ franchit le 114e km en 10h33 (10,8 km/h), précédant Müller de 31'. Warenbourg est maintenant 3e à 1h25 devant Saint-Martin à 1h40', Efflam à 1h55', Thépaut à 2h00 devant Chanteclair et Gilles Icart. Guilhen Dubourdieu et Eric Bonotte, auteurs d'une belle remontée, sont dans le top 10. Carmen Hildebrand est 12e.

3/4 de la course. La nuit est ventée et des concurrents pas assez habillés vont souffrir du froid. Müller a désormais le commandement car JJ Moros, blessé, a dû abandonner au 125e km. Les meilleurs ne sont pas à l'abri.

Arrivée. Aux premières lueurs du jour, Olivier Müller confirme à 45 ans sa polyvalence dans le court et le long, sur chemin et sur route, sur le plat et dans les reliefs. Il termine en 23h59' **devant quatre V2**. Warembourg est 2e à 36'. Le voisin drômois Philippe Herbert, parti très prudemment (entre la 30 et 40e places), fait un énorme final : à 2h du vainqueur à 100 km de l'arrivée, il lui reprend 1h15' et termine 3e à 45', après être passé au 24H avec 203 km. Il a aussi remonté 28' sur Warembourg en 30km et laissé Bonnotte et Efflam (4-5e) à 1h28' et 1h51'.

Carmen Hildebrand nous épate encore et termine 6e en 26h43'. La 2e femme est Maria Pierre qui a dépassé Katel Corne. Quant au marcheur athlétique suisse Roger Brunet, il atteint son objectif en finissant à 9' du temps limite.

Quasiment 2/3 des concurrents terminent dans les délais. L'osmose entre organisation, bénévoles, coureurs a porté ses fruits. L'Ultr'Ardèche, un nouveau mythe ?

Attention pour 2013, des candidats se sont déjà fait connaître et le plafond est toujours de 100 concurrents.

LA COURSE VUE PAR PHILIPPE HERBERT

« J'ai une vieille pratique de la montagne où je suis à l'aise. Je suis monté à 8/8,5 km/h et en descente j'ai couru à 9,5 pour ne pas casser les quadriceps. Je n'ai connu que du bonheur, j'étais bien, les paysages étaient magnifiques et l'organisation de Laurent Brueyre exceptionnelle. Sans parler de la convivialité de ce monde de l'ultra d'où se dégage une formidable énergie ».

Texte de Laurent Brueyre

Le taux de finisher est très élévé pour une épreuve affichant un tel dénivelé, et des conditions de course très difficiles.

Mais il vient du fait que le plateau était d'une qualité exceptionnelle. La solidarité entre concurrents, l'osmose créée entre coureurs, bénévoles, organisateurs y est aussi pour beaucoup.

Certains coureurs diront même que c'était plus un fête de famille qu'une course. Rassembler les familles Transe Gaule, Spatathlon, désert, Ultra trail était l'objectif de l'organisation

Ce qui ne devait être qu'une ballade entre potes et une édition « 0 » et unique va revoir le jour en 2013. Le nombre de coureurs sera toujours limité à 100. Des inscriptions sont déjà parvenues et plus de 2 concurrents sur 3 présents en 2012 ont promis d'être sur la ligne de départ l'an prochain. La course aux dossards a commencé.

Ultr'Ardèche,le classement

1 : 23:59:00 Olivier Müller
2 : 24:35:00 Philippe Warembourg
3 : 24:44:00 Philippe Herbert
4 : 26:12:00 Éric Bonotte
5 : 26:35:00 Christian Efflam

6 : 26:43:00 Carmen Hildebrand
7: 26:43:00 Guilhen Dubourdieu
8: 27:05:00 Gilles Icart
9: 27:18:00 Vincent Thoumazou
10: 27:20:00 Thierry Poupard
11: 27:24:00 Gérard Ségui
12: 27:24:00 Patrice Fayol
13: 27:38:00 Frédéric Bertrand
14: 27:41:00 Philippe Blanchard
15: 28:08:00 Jean-Claude Poret
16: 28:29:00 Vincent Gouzerch
17: 28:41:00 Jean-Claude Evesque
18: 29:04:00 Patrick Raillère
19: 29:16:00 Thibaud Cahez
20: 29:42:00 Gilles Pallaruelo
21: 29:42:00 Robert Bertin
22: 29:42:00 Pierre Chanteclair
23: 30:02:00 Mathieu Verron
24: 30:02:00 Philippe Rosset
25: 30:19:00 Lionel Rivoire
26: 30:42:00 Pascal Ryascoff
27: 30:42:00 Maurice Chesnais
28: 30:45:00 Sylvain Éthoré
29: 31:25:00 Marc Heurtault
30: 31:41:00 Maria Pierre
31: 32:04:00 Jean-Pierre Richard
32: 32:04:00 Philippe Favreau
33: 32:04:00 Sébastien Baudry
34: 32:04:00 Fred Talbourdet
35: 32:17:00 Éric Kréa
36: 32:24:00 François Fouques
37: 32:39:00 Philippe Ségui
38: 32:39:00 Katell Corne
39: 32:47:00 Bernard Chevillon
40: 33:33:00 William Pillas
41: 33:39:00 Christian Perchoc
42: 33:50:00 Xavier Bertrand
43: 33:50:00 Manu da Cunha
44: 34:14:00 David Dessartine
45 : 34:19:00 Jos van Den Hende
46: 34:20:00 Antoine Pierson
47: 34:40:00 Robert Miorin
48: 34:41:00 Jean-François Founier
49: 34:42:00 Stéphan Leroux
50: 34:46:00 Pascal Cury
51: 34:55:00 Patrick Bonnot
52: 34 :57 :00 Jean Lapeyre
53: 35:14:00 Fred Pettaros
54: 35:14:00 Greg Scotta
55: 35:14:00 Francis Theurel
56: 35:22:00 Jean-Pierre Tillard
57: 35:22:00 Stéphane Madec
58: 35:51:00 Gérard Ansas
59: 35:51:00 Roger Brunet

ULTR'ARDÈCHE : récit d'Antoine Pierson

Pour attirer et réunir des célébrités du monde de l'ultra, Laurent Brueyre, un coureur confirmé au charisme et à la bonne humeur communicative, s'était entouré d'une équipe 3D : Dynamique, Dévouée et Disponible, dont l'Ardèche est la terre, le terrain de jeu, à l'image du sympathique maire d'Alboussière, Jacques Dubay, marathonien confirmé.

Je ne connaissais pas l'Ardèche et la course est un excellent moyen de découvrir la partie nord de ce département tout en longueur et peu peuplé. C'est montagneux, boisé, vert, sinueux, plein de fleurs en ce printemps pourtant tardif, avec des champs de jonquilles sauvages au jaune éclatant sur le plateau du Mont Gerbier des Joncs, ligne de partage des eaux entre les fleuves qui vont rejoindre l'Atlantique et ceux vers la Méditerranée. Dans cet ancien massif volcanique, les premiers humains de la grotte Chauvet ont connu les dernières éruptions avant que l'érosion ne vienne aplanir les sommets, ne laissant pointer que quelques pointes rocheuses appelés Sucs. Pendant les guerres de religion, les protestants pourchassés par les catholiques se sont réfugiés dans ces terrains difficiles pour trouver un abri. Tout le monde vit maintenant en harmonie paisible dans cette nature au relief difficile, au climat contrasté, où l'élevage domine la culture, où le temps et les distances semblent moins essentiels que chez nous.

La commune d'Alboussière a mis à notre disposition le vaste terrain de camping avec chalets et mobile home. L'accueil se fait Vendredi sous une canicule de 32°. Les habitués de l'ultra sont tout heureux de se retrouver pour cette découverte et accueillent les néophytes anxieux venus « faire leurs armes », comme nous il y a quelques années dans d'autres lieux. L'ultramarathon, c'est la convivialité, le partage, la gaieté et l'humilité dans l'effort.

Conçue sur les bases de l'épreuve cycliste « l'Ardéchoise », très connue et très prisée par les cyclo-sportifs depuis 10 ans, l'Ultr'Ardèche qui nous est proposée ressemble à une Nove Colli en un peu plus dur : 212 kilomètres, 9 cols, un sommet à 1417 m, 4200 m de dénivelé (j'en aurai plus au GPS) et 36 h de délai.

Départ samedi à 6 heures à l'aube : ciel couvert, ce qui n'est pas pour nous déplaire, la chaleur étant l'ennemi numéro 1 du coureur. Des petits groupes se forment rapidement au gré des connaissances, des capacités personnelles, des sensations physiques et de la gestion de l'effort. Chacun a son road book : le fléchage est petit (écologie oblige) mais lisible et nombreux. A la différence des trails où on est obligé de regarder devant ses pieds, les petites routes goudronnées, comme les 30 kilomètres de stabilisé sur d'anciennes voies ferrées, permettent de profiter de cette nature printanière.

Un ravitaillement tous les 10 à 12 kilomètres avec des gens souriants, chaleureux et dévoués, réconfort magique quand les kilomètres s'accumulent, quand les courbatures s'installent, quand les pieds s'échauffent, quand les estomacs se resserrent. Chacun doit « gérer à sa manière » avec des périodes d'euphorie où on a le sentiment de pouvoir tenir le rythme « jusqu'au bout du monde », puis des moments de doute et de galère où « ce qu'il reste à parcourir » paraît être un obstacle infranchissable. Il faut gérer l'un et l'autre avec l'obsession de tenir jusqu'à l'arrivée.

Succession de cols plus ou moins hauts, plus ou moins pentus (de 2% à 15% selon les passages), plus ou moins longs (de 5 à 20 kilomètres). J'ai adopté un rythme de marche avec bâtons pour les montées et je trottine quand le terrain est plat ou descendant. J'essaie de prendre un peu d'avance jusqu'à la première barrière horaire (54e km, 2 heures d'avance) puis la seconde (112e km, 3 heures d'avance) car Laurent nous a bien prévenu que, si la première moitié de la course était difficile, la seconde l'était beaucoup plus, ce qui se révélera parfaitement exact.

En cette période « des saints de glace » la nuit sur le plateau du Gerbier à 1200 mètres nous surprend avec l'apparition d'un vrai Mistral, vent froid du nord avec des rafales à 80 km/h, une température de 5° réels, ce qui vous laisse imaginer la température ressentie puisqu'on descend de 1° pour 10 km/h de vent. Et là, ça fait très mal à ceux qui n'ont pas prévu des vêtements suffisamment protecteurs et qui n'ont pas d'accompagnateur.

Moi qui ai la chance d'avoir les deux, je peux distribuer des coupe-vent à mes collègues du moment transis de froid. Ce Mistral ne va plus nous quitter jusqu'à l'arrivée. Le froid, la nuit, l'effort donnent sommeil jusqu'au lever du jour qui réveille le biorythme naturel.

« Que la montagne est belle » chantait Jean Ferrat que nous saluons en traversant Antraigues, son village où je passe vers 2 heures du matin.

Les cols s'enchaînent, 6, 7, 8 et ... 9. La dernière descente « à donf », enfin « avec ce qu'il en reste », et un petit sprint provocateur pour franchir les derniers mètres. Que ça fait du bien de finir dans le temps imparti, de pouvoir s'asseoir avec une petite bière, remercier mon accompagnateur Jean-Paul qui était présent à chaque ravitaillement et sans la présence duquel je ne suis pas sûr que j'aurais pu terminer. Les embrassades avec les copains déjà arrivés, puis les nouvelles de la course. Je suis 46e.

La remise des prix, la soirée festive, l'ovation unanime à Laurent Brueyre félicité pour cette magnifique réussite achèvent en apothéose cette très belle première Ultr'Ardèche qui ne peut pas - qui ne doit pas - rester sans suite…

Xavier Bertrand, finisher en 33h50

ULTR'ARDECHE

Et voilà, nous y sommes dernière ligne droite, lundi 7 mai.
Je suis malade, concours de technicien jeudi et vendredi puis enfin l'Ultr'ardèche !!!
Comme d'habitude, je suis en méga retard. Nous sommes le vendredi 11 mai, 18h30, je sors de la salle d'examen éreinté de deux jours de concours de dingue avec en plus un virus.
Je cours à la voiture direction Alboussière où je dois récupérer mon dossard qui ne sera pas le 7 mais le 54 puis déposer mes sacs de ravitos et enfin manger un bout.

J'arrive sans encombre au camping d'Alboussière où il règne une atmosphère disons de 'réunion familiale'.

Tout le monde se connait, s'embrasse et partage des récits de courses récentes.

Je trouve Laurent (lolo07) le grand malade qui nous a organisé cette magnifique épreuve. Nous nous embrassons cordialement puis discutons rapidement de choses et d'autres. Jje sens que lui aussi est au bout du rouleau alors même que nous n'avons pas encore commencé.

Je me dirige vers le stand pour prendre mon dossard, là je croise Bertrand et son épouse.
Une charmante demoiselle m'explique rapidement les consignes de sécurité de course car comme d'habitude étant en retard, j'ai encore raté le débriefing.

Voilà, tout est fait, tout est prêt. Je mange et pars au gîte situé à 5kms sur la charmante commune de Champis.

Samedi, 4h30 sonne, j'ai pour la première fois dormi comme un bébé. No stress, je prends ma douche (sans eau chaude) m'habille et rejoins le camping d'Alboussière où nous prendrons le départ.
Je dis bonjour à mes connaissances Bertrand, son épouse, Gérard et Jean Claude évidement Lolo07. Je rentre sous la tente pour le petit déjeuner et croise Alain (un bénévole au grand cœur). Je partage mon petit déjeuner avec un camarade rencontré à St Fons, Stéphane (dit Stéph). Le temps passe à une vitesse folle, c'est déjà l'heure du départ.

C'est bizarre nous sommes tous à 15 mètres de la ligne de départ, personne ne s'approche…. Je pense au fond de moi que malgré les palmarès de dingues de la plupart des coureurs, et bien ils sont tous comme moi… une petite peur les animent au fond d'eux.

Une fois sur la ligne de départ, il n'y a plus de palmarès, nous sommes tous dans la même galère : 212 kms, 4175 m de dénivelé positif et 36 heures pour boucler la boucle mais en Ardèche. Et oui pour la première fois je vais pouvoir faire honneur à mes aïeuls sur au moins 6 générations. Les Terres foulées par mes ancêtres le seront ce jour par mes baskets !!!

Le départ est donné. Je marche les 10 premiers mètres puis je me mets à courir. J'ai de bonnes sensations et me dit intimement que c'est bien parti mais le périple est long et semé d'embuches, merci lolo 07 !!!

Je cours seul, je repense au concours et aux probables erreurs commises…. Les kilomètres passent les cols aussi, le col du Serre puis de Mayres passent sans encombre. Là je commence à papoter avec Philippe (Phiphi le coyote) et oui c'est le frère de Gérard (en même temps ils ont la même tête... mdr) nous échangeons nos ressenti et comme un père il me met en garde sur les difficultés du parcours. Je n'ose lui dire que je connais le coin comme ma poche alors j'acquiesce. Nous voilà au col de St Genest puis sur l'ancienne voie ferrée. Là, attention pas de prise de risque inutile. Je cours et m'oblige à marcher toutes les 15 minutes, nous sommes sur un faux plat montant avec le col des Nonières. J'ose dire que tout se passe à merveille. Je discute avec des coureurs par ci par là. Les bénévoles des ravitos sont admirables !!!
Une bonne petite averse me fait rappeler que le parcours est encore très long. Je suis trempé. Malgré cela je garde le sourire, je suis heureux d'être là !!

Fin de la voie ferrée, prochaine difficulté : le Gerbier. Il s'agit là de ma difficulté, ma crainte. Depuis que j'ai vu le parcours je me dis que si je passe le Gerbier je vais au bout !!!
J'enchaîne les kilomètres et les rativos. Les cols ne sont pas si horribles que cela et me donnent du cœur à l'ouvrage. Me voilà dans le Gerbier. Brouillard impressionnant, nous y voyons à 20 mètres. Donc pas de superbe vue !!!! Pfff, pas grave ce n'est que le début de la course. Nous sommes aux kilomètres 80 ou un peu plus 85.
Là une belle descente de 12 kilomètres nous attend. Je cours toujours seul, parfois avec un ou deux coureurs. A vrai dire nous sommes trois quatre à courir à quasi la même vitesse. Nous nous dépassons chacun notre tour mais restons solitaire dans l'effort. Je sais bien que de toute façon l'un d'entre eux sera mon compagnon de route pour la nuit et pour le lendemain.

J’effectue cette descente tel un cabri !!! A tort je sais mais j’avais besoin de ça, j’avais besoin de me faire plaisirs. Et puis je sais que j’arrive au kilomètre 114 là où mon sac de couchage m’attend, ma serviette pour la douche et du linge propre, donc je fonce !!!

J’arrive tranquillement au ravito 12 (kilomètre 114) sans douleur ou blessure. Là je me fais un peu taquiner par les bénévoles avec mon sac de couchage. Bon ok, il est 20h30 j’ai 1h30 d’avance sur mon planning autant dire que je ne vais pas dormir. Pas de douche non plus car il n’y en a pas. Je mange de très bonnes pattes puis m’équipe en nuit. Là, je vois un coureur qui ne prend quasiment pas le temps de s’arrêter. Un jeune, dossard 8, Manu. Il me regarde, me sourit et part. Un autre jeune prêt à partir me regarde, je lui propose de m’attendre et de continuer ensemble pour passer la nuit sans problème. Il décline mon offre. Nous discutons deux trois secondes puis il part. Après trente minutes de repos, je repars seul, frais, propre et rassasié.

Sur la route je récupère Manu (cf, le dingue qui reste 30 seconde au ravito …) Nous discutons puis arrivons au ravito 13. Là, nous prenons une décision qui va changer notre vie, qui va changer la course. Nous partons ensemble !!!
Compromis passé, chacun sa musique. Nous nous parlons uniquement 5 minutes avant, 5 minutes pendant et 5 minutes après les ravitos. Nous courons ensemble la nuit pour éviter d’être seul. Sauf que comme tout coureur sait : la nuit débute une autre course. C’est la galère que dis-je c’est la misère.
Nous avançons dans le col de la Fayole, de nuit dans le froid glacial et avec un vent de dingue de face. Manu, qui n’avait pas prit le temps de s’équipé est transit de froid. Je suis très inquièt pour sa santé, je crains qu’il fasse une hypothermie. Je me place devant lui pour le protéger mais en vient. Le vent est de partout !!!
Je coupe la musique, nous sommes solidaire dans l’effort. Il est hors de question que l’un ou l’autre abandonne. Nous papotons pour faire passer le temps et surtout les kilomètres.
Nous nous racontons nos vies. Manu est super, un peu fou fou mais super génial.

Dans le froid obscure, nous rêvions d’une bonne soupe…. Non d’un bolino !!! Et voilà mon Manu entrain de chanter la chanson de la publicité bolino bolino…. Sauf qu’au ravito pas de bolino. Pas grave au prochain, il doit y en avoir. Donc nous repartons avec l’envie de manger notre bolino.

Sur le sombre parcours nous croisons un fourgon blanc avec un gyrophare orange. Nous lui demandons si le prochain ravito est encore loin, sa réponse fut négative un kilomètre au plus. Affamé que nous sommes nous repartons à fond, ou presque. Une bonne montée, puis deux kilomètres se passent, toujours rien. Le doute s’installe. Nous paniquons, nous décidons de descendre pour vérifier notre chemin. L’un à côté de l’autre nous descendons. Au cours de notre descente, nous croisons Philippe (Phiphi le coyote) qui nous dit : ‘j’ai bien cru que c’était une voiture…’ Avec Manu nous éclatons de rire et nous nous moquons de Phiphi.
En même temps, nous sommes aussi très dégouté de monter pour la seconde fois cette fichue côte. Dieu sait que j’ai rouspété après Manu. Surtout que nous avons fait demi-tour alors que juste après le virage il y a le village.

Arrivée au ravito nous avons enfin notre bolino et croyez moi c’est trop bon surtout dans l’état de congélation que nous sommes. Après s’être ravitaillés nous repartons en laissant dans le coffre d’un véhicule trois amis coureurs de Manu. Il a les boules mais nous continuons. La nuit est longue est très dure. La fatigue se fait sentir pour Manu comme pour moi à tel point qu’a une moment Manu s’arrête est me dis très sérieusement : ‘c’est quoi cet animal ? C’est quoi se truc de fou ?’ Pour ma part je ne vois rien. On s’approche et en fait il s’agit de la peinture blanche sur un muret au bord de la route. Nous éclatons de rire.

Nous continuons a apprivoiser la nuit. Au bord de la route, je vois les panneaux annonçant Aubenas, puis Vals les Bains 8 kilomètres. Je me rends compte de la distance que nous avons parcouru et surtout des difficultés qui nous reste à parcourir. La gestion nocturne s’est relativement bien déroulée.

C’est le petit matin, nous arrivons gaiment au ravito 17 soit le kilomètre 162, là où Alain nous attend. Entre nous j’avais promis à l’Alain de venir le voir à sont ravito avant le levé du jour. Chose faite et non sans mal.

Le ravito est dans une maison de village, nous entrons au chaud. Pour rigoler nous demandons où se trouve le petit déjeuner. Mais il faut savoir une chose : dans le monde fermé de l’ultra on ne plaisante pas (mdr) aussitôt demandé aussitôt fait. Me voilà avec mon camarade à une table entrain de prendre notre petit déjeuner, café au lait tartines confitures….
Les bénévoles sont vraiment des mères pour nous!!!
Nous nous changeons pour passer en mode jour. Maria se lève et prend par au festin du matin. Ca aussi c’est un truc de dingue !!! Une athlète de son rang, qui vient de dormir une paire heures et qui partage notre petit déjeuner…
Nous décidons de partir ensemble Manu, Maria et moi, enfin Manu et moi car Maria est partie un peu trop vite pour nous. D’ailleurs cela nous a bien fait rire avec Manu.
Elle galope comme un lapin et nous et bien nous on ne galope pas, nous on imite la tortue !!!

Le soleil se lève, nous commençons à avoir chaud !!! Très chaud d’ailleurs. Le parcours est maintenant superbe. Des panoramas de dingues !!! En tant que bon ardéchois, je donne des cours d’histoire à Manu, qui ne cesse de dire : C’est un truc de fou !!! Mais m’écoute t il vraiment ?
Manu est chaud patate, il a des jambes de 20 ans, alors que moi je me préserve, encore et toujours, j’ai trop peur d’une panne moteur me privant le passage de la ligne d’arrivée.
Nous décidons communément ou du moins plus Manu que moi, d’alterner marche et course en descente. Cela fonctionne à merveille, après plus de 170 kilomètres parcourus nous arrivons à effectuer des fractionnés de 20 minutes course et 20 minutes marche. Nous nous en réjouissons. Nous remontons sur Stéph, mon pote de St Fons. Il n’est pas bien du tout mais alors pas bien !!! On le réconforte et lui disons de reste tranquillement avec nous. Jusqu’au moment où Bernard nous rattrape au meilleur endroit. La fameuse montée du col de Chalencon. Longue, très longue montée sur Chalencon. Pas d’ombre et un soleil de plomb.

Mon Manu… et bien mon Manu, je ne l’entends plus. Il est derrière moi et me suit. Nous sommes au ravito 20. Nous savons qu’il nous reste que 22 bornes. On s’y croit déjà. Nous sommes tout pétillants d’énergie !!!
Nous repartons avec un méga sourire, sauf que le soleil de plomb à raison de mon compagnon. Il traine de plus en plus. Il suit sagement et me relance régulièrement qu’il faut courir qu’il n’en peu plus de marcher. Parfois nous nous parlons mais ce n’est plus ca.

Nous arrivons au dernier ravito, le 21ème. Nous sommes à Vernoux en Vivarais. Alboussière nous tend les bras. Mais que cela est compliqué. Il ne reste que 13 kilomètres à parcourir. Je suis encore lucide et dis régulièrement à Manu de boire beaucoup mais je crois qu’il n’entend plus rien.

Nous quittons le ravito en direction d’Alboussière. Manu ne cesse de vouloir de courir. Je tente de lui faire comprendre que cela ne sert plus à rien nous courons à 4 kilomètres heure avec d’horrible douleurs. En marchant nous allons plus vite. Je lui dis que pour ma part je ne peux plus courir malgré plusieurs essais je vais deux fois plus vite en marchant qu’en courant. Raisiné à tort pour lui, il marche mais alors en râlant comme jamais j’ai entendu râler.
Les derniers kilomètres sont interminables. Nous n’en voyons pas la fin. Manu fond complètement les plombs !!! Il part en courant, il zigzag se retourne me regarde avec un regard rouge de coups de soleil. Il n’en peut plus. Je suis dans le même état que lui.

Une voiture s'arrête prêt de nous, c'est lolo07. Manu ne le vois même pas. Je m'arrête, je lui tombe dans les bras, il nous félicite et repart.
Avec Manu nous nous prenons la tête sur la distance restante on en a mare, plein le dos, plein les baskets et nous ne voyons toujours pas Alboussière.

Enfin la délivrance, voilà le village. Je regarde Manu et lui dis : nous l'avons fait. Lui me dit environ cent cinquante mille fois : c'est un truc de fou, c'est un truc de malade, nous sont fous, nous sommes malade, on a fait un truc de dingue… et je passe sur des expressions spéciales Manu !!!

Nous voilà dans la toute dernière ligne droite, une toute petite descente, avec Manu nous nous regardons, nous nous sourions, nous savons l'un et l'autre que nous venons de faire une chose immense. Nous nous approchons de la ligne d'arrivée.
Manu est un Grand Homme, Manu est un véritable dingue, un vrai fou, un malade mental !!! Mais Manu est un Homme de cœur. Il me laisse passer la ligne d'arrivée en premier, pour potentiellement un podium sénior qui me tien à cœur sur mes Terres. Pour beaucoup se geste ne représente rien… pour moi cela est énorme !!! Je ne sais même pas comme le transcrire. Je passe la ligne d'arrivée main dans la main avec un pote, un ami, un frère de route avec qui nous avons bravé les milles embuches de Lolo07. Nous nous tombons dans les bras l'un et l'autre. Nous nous congratulons…. Des larmes de joies envahissent mes yeux fatigués et mon visage tuméfié.

Pour moi cette épreuve sportive est bien plus que du sport. J'ai découvert ce week-end end autre chose. Une grande famille. Une famille dont les membres ne se jalouse pas, ne se critique pas. Une famille parfaite. J'avais l'impression d'être à un baptême. Sauf qu'il s'agissait du baptême du feu pour moi. Toute cette grande, mais aussi petite famille de l'ultra endurance m'a ouvert la porte, ma tendu la main et m'a accueilli sans arrière pensée, sans jugement de valeur. Malgré les palmarès de rêves de certains, tout le monde reste humble.

Cela est une véritable leçon de vie qui restera marquée à vie dans mon cœur.

Je remercie tous les bénévoles et organisateurs pour cette merveilleuse aventure, qui j'espère se renouvellera l'an prochain et qui sait…. j'aurais peut être le dossard 7 !!

A bientôt Lolonidas

Ultr'Ardèche 2012, le récit de Françoise Peter...

Sun, 20/05/2012 - 17:34

Un petit mot sur l'Ultr'Ardèche organisé par Laurent Brueyre qui s'est déroulé ce WE (12 & 13/05) au départ d'Alboussière.

Pour rappel, il s'agit d'une course d'ultra fond SUR ROUTE uniquement, mis à part une trentaine de km sur la Ballastine entre Lamastre et St Martin de Valamas qui a fait souffrir pas mal de ses habitués du bitume! Au total

212 km et plus de 4000+, soit une large boucle depuis Alboussière jusqu'au Gerbier puis Burzet, Antraigues et retour par la vallée de l'Eyrieux et Chalencon, Vernoux...Les conditions météo très changeantes n'ont pas facilité la course: chaleur moite au début puis brouillard humide et froid au Gerbier (invisible même lorsqu'on passait au pied!), retour du soleil mais à la nuit tombante dans la descente de la Baricaude et enfin un mistral d'enfer toute la nuit et dimanche.

Sur 95 coureurs au départ, 59 dont 3 féminines arrivent au bout en moins de 36 h. Le 1er, Olivier Muller en 23h59, la 1ère Carmen Hildebrand en 26h43. Pour ma part, après 27 km de course (pas dans les jambes ni la tête!)j'ai troqué les baskets contre le VTT et fait accompagnatrice. Ambiance géniale, émotions intenses, retrouvailles et rencontres de gens exceptionnels venus de toute la France et même au-delà. Humilité et vraie fraternité dont peuvent témoigner JB, Martine et Jacques qui étaient au coeur de l'évènement en tant que bénévoles et ont donné une belle image de l'Ardèche et de ses habitants!

Françoise.

Gérard Ansas, finisher en 35h51

Ma petite contribution aux CR des ultr'ardéchois.Ci joint le CR que j'ai commis sur le forum de mon club.
la MJC Plan de Cuques, commune limitrophe de Marseille. Je n'ai jamais dépassé les 100 km et j'ai balisé grave.
Merci à Laurent Brueyre (un sacré mec), son équipe ainsi qu'à Jacques le Maire et son épouse Martine.

Après 4 mois de préparation et des semaines à 120/130 km, nous voilà enfin arrivés au moment de conclure. Exit les préliminaires.
Départ avec Jean-Christophe qui m'accompagnera à velo, Vendredi après-midi, direction Alboussières, petit village ardéchois à 500 mètres d'altitude. Nous avons réservé un mobil home au camping municipal jusqu'à Lundi matin, celui-ci pour des raisons inconnues sera occupé lors de notre arrivée L'organisateur nous propose d'être hébergés chez Mr le Maire dont la grande maison jouxte le camping. C'est dans ce paradis de verdure que coureurs et accompagnateurs sont installés ainsi que le grand chapiteau qui abritera la pasta du soir, le petit dèj du lendemain et le repas du Dimanche soir ; Le départ et l'arrivée aussi. La soirée est très conviviale, lors du briefing, l'organisateur insistera sur le fait que la course commencera réellement au KM 114 et qu'il faudra arriver relativement frais à cette barrière horaire. On gagne notre retraite vers 23 heures. J'ai du mal à m'endormir, certainement le stress. Vers minuit, le Maire, son épouse et l'organisateur rentrent eux aussi et discutent jusqu'à 1 h autour d'un verre ! C'est eux qui me diront le lendemain qu'ils se sont couchés si tard car je n'avais pas l'heure. JC doit me réveiller à 4 h, le départ étant prévu à 6h. Finalement je m'endors. On tape à ma porte, tiens c'est déjà l'heure ! Je me lève, petite toilette, m'habille et m'aperçois que la chambre de JC est fermée. Je rentre et oh surprise il dort. Je le réveille croyant qu'il s'est rendormi, il regarde son portable qui, affiche 3h30… Il reste poli malgré tout . Finalement ai-je rêvé ou quelqu'un a tapé à la porte ? Mystère. J'ai donc 2 heures de sommeil grand maximum, ça promet…
Après un copieux petit déj, le départ est donné à 6h.

Il fait 13 degrés. Jusqu'au 1er ravito distant de 12 km, la route est vallonnée sans grandes difficultés, puis on empruntera une ancienne voie ferrée désaffectée au revêtement incertain. Le premier des 5 marathons se termine et mon moral n'est pas au beau fixe et de plus on a droit à un bel orage. JC est inquiet. Passage à la première barrière horaire (km 54) avec 1h15 d'avance seulement. Le col de l'ardéchoise, haut lieu des cyclistes locaux, long de 11 km me permet de reprendre confiance, l'ayant grimpé d'une allure régulière et plutôt pas mal .
Puis on enchaîne un autre col pour arriver au Mont Gerbier des Joncs, source de la Loire, comme chacun le sait. Site magnifique avec des prairies tapissées de jonquilles couleur or. Mais à 1500 mètres d'altitude et avec un vent violent qui s'est levé, on commence à avoir un peu

froid .
On continue et je commence à m'économiser dans les côtes qui se succèdent. Mon fidèle tatoué m'encourage régulièrement, nous sommes en osmose. Je dépasse pour la première fois la barre des 100 km, c'est une petite victoire déjà mais je ne suis pas dans ce décor magnifique pour cela. La nuit tombe et la température aussi, on se dirige vers la deuxième barrière horaire située au KM 114. Elle sera franchie en 17h10 soit une avance de 1h50. J'ai bien géré ce tronçon je crois. Quelques concurrents qui étaient devant nous ne repartiront pas et pas des moindre. On carbure à la soupe de légumes maison et au café. Les bénévoles qui s'occupent des ravitos sont tous aux petits soins pour les coureurs et

suiveurs. Après une pause d'une dizaine de minutes on repart et là l'affaire se corse . C'est une succession de cols qui s'offrent à nous dans le vent glacial et sous les étoiles. Je n'aime pas courir avec la frontale mais je serre les dents malgré des douleurs qui, au fil des kilomètres, s'amplifient. Le sommeil me gagne, je titube par moments victime de micros endormissements. Un sanglier énorme nous regarde passer, posté en contrebas de la route. On discute avec JC pour tuer le temps et je me surprends à lui dire que si je passe la nuit j'irai au bout, je le sens, je m'en persuade en tout cas. On prend quelques minutes de repos à chaque ravito distant d'une dizaine de km les uns des autres. Ce n'est plus du vent mais c'est une tempête qui souffle, et celle-ci aura raison, au lever du jour, du tatoué. Le moral est en hausse, le jour se lève après 150 km de parcourus, et oh surprise JC craque, il me traite de fou, de malade ! Il est frigorifié, il a mal au dos, aux poignets, au cul, de partout. A la prochaine barrière horaire j'arrête me dit-il. Je respecte sa décision mais elle me perturbe bien sûr, c'est le moment de la gamberge et des doutes. Pas pour longtemps, je sens que ça va le faire, un état second que je découvre, une forme d'inconscience mêlée à une volonté que je ne me connaissais pas .
On arrive à la troisième et dernière barrière horaire à 8h30, je n'ai que 30 minutes d'avance (km 161). C'est dans une maison de village qu'elle est située, des coureurs sont allongés, perclus d'ampoules, d'autres sont attablés devant un plat de pâtes, ils ont rendu leur dossard. Je fouille dans les sacoches du vélo pour prendre quelques affaires pour la suite et comprenant mon désarroi, un jeune garçon accompagné de son père (Alain CORGIER dit le millepattes) qui pointe les passages des coureurs, me propose de m'accompagner . Incroyable, je n'ose y croire, mais le regard désapprobateur du papa ruine mon espoir. J'insiste, allez viens, et finalement après un échange père fils, qui restera

secret pour moi, Nicolas, aura le feu vert de l'autorité paternelle . C'est un signe, il faut que je sois à la hauteur maintenant. J'ai eu de la chance, Nicolas m'encourage, il ne me lâche pas d'un centimètre pourtant je deviens chiant, un coup j'ai chaud, un coup j'ai froid, je veux les lunettes, la casquette, j'ai faim, j'ai soif patati patata…L'œil rivé sur la montre qui est devenue mon ennemi numéro un, on enchaîne les cols, ça monte et ça descend, éternel scénario. Je veux rentrer dans les délais, coûte que coûte, mais c'est dur, très dur. Au ravito du km 190, je m'assois une ou deux minutes, terrible erreur, j'ai du mal à repartir. L'arrivée approche, j'ai gardé ma petite avance et je sais que je vais être Finisher. A 3 km de l'arrivée, j'appelle Christelle mon épouse pour l'informer que la délivrance est proche. Elle est heureuse pour moi, les filles sont fières de leur Papa. L'émotion me gagne et je ne la retiens pas, ça fait du bien de craquer parfois. Notre hôte, le maire me double en voiture et m'encourage, je sens que lui aussi est content pour moi. JC vient à ma rencontre et on fait les 500 derniers mètres ensemble, il était sûr de ma réussite quand il m'a laissé, me dit-il. C'est un grand moment de bonheur que de franchir la ligne d'arrivée sous les applaudissements des coureurs qui m'ont précédé. Je suis mort mais Vainqueur.

La soirée de clôture me permettra de monter pour la première fois sur un podium . Du premier au dernier, chacun recevra la même récompense et aura droit à un commentaire sur sa carrière de coureur. Inutile de préciser que le mien fut bref, par rapport aux autres, mais il a rehaussé ma performance, j'entends encore les applaudissements dans ma tête de « fêlé ».

Je suis Finisher de l'Ultr'ardèche, énorme .
Merci mon Bon JEAN CHRISTOPHE, sans toi ce n'était pas possible . Merci aussi à tous ceux qui m'ont encouragé par téléphone, sms, ou via le forum de mon club, cela m'a été d'un grand secours.
Bises

Gérard dossard 58

C'est décidé ce CR sera brute de décoffrage.... "L'Ultr'Ardèche".

TGV Paris gare de Lyon - Valence en 2H11 le Vendredi 11 Mai, en route vers l'Ardèche, une région totalement inconnue pour moi que je vais découvrir avec une énorme curiosité. Dans le TGV, je rencontre JJ Moros qui prépare tranquillement et sereinement son road book avec un petit découpage façon collégien MDR, je lui demande en combien de temps il compte boucler sa course, il me répond en blaguant "moins de 20H car c'est la durée d'Autonomie de la GARMIN".Nous arrivons à Valence a 12H15 et j'en profite pour m'acheter un petit sandwich, à peine le temps de prendre une bouchée que Laurent est déjà sur nos talons donc c'est vraiment parti, il y a evidemment aucun échapatoire ON THE ROAD AGAIN!Bon je pense que Lolo nous a quelque peu usé avant la course car il nous a fait faire de la manutention et je pense que cela a joué énormément sur nos performances à JJ et à moi.....LOL

Alors bien sûr je divague TOTAL. Cela dit, moi je chargeais les packs d'eau gazeuse un par un, mais JJ deux par deux, on a bien dut charger 100 Packs.....MERCI QUI? merci Lolo, finalement on arrive au camping d'Alboussière un peu avant 14H.Bon parlons course, il est temps de s'y mettre!
Laurent pendant le repas, présente et commente le parcours que nous traverserons dès demain.Pour les rescapés, la course devra être bouclé en moins de 36H.Il est près de 20H quand LOLO prononce les mots que je ne voulais pas entendre " Bon les gars, je préfère vous prévenir dès maintenant ne cherchez pas du plat sur le parcours, y en a pas!!!! ".
100 FOUS Inscrits, et finalement nous seront que 93 au départ de " L'Ultr'Ardèche 2012 " le Samedi 12 Mai 2012.Mon sentiment à 20H30 le 11 Mai, un tout petit peu peur...car je passe de 100Km en ligne à un objectif de 212Km en ligne (sans étape, sans répit....Perso c'est la GUERRE, en mode " Si tu traverses l'enfer, continue d'avancer." tu parles Winston, j'aurais bien aimé t'y voir dans une côte à 15% avec des rafales de vent à plus de 100KM/H, la nuit, le froid, la solitude, l'hypothermie..... GRRRRRRR).
Le repas du vendredi traine en longueur ,d'anecdote en anecdote ,mais c'est tellement bon de s'imprégner de toutes ces aventures d'Ultra...le coucher se fera vers 23H et hélas mes yeux baisseront pavillon qu'à 2H du matin.JP Viguié m'annonce qu'il manque d'entrainement puis RV Bec n'est pas non plus en grande forme mais bon je me dis qu'avec leur CV et leur grande expérience ils arriveront quoi qu'il arrive avant moi.Tiens RV m'a donné un super conseil avant le départ, de préparer un sac avec toutes les affaires dont j'aurais besoin pour la douche Dimanche après la course car avec la fatigue et le manque de sommeil ce ne sera pas du luxe!Levé 4H30, petit dèj, aucune appréhension, aucune fatigue, je suis en mode je pars faire le touriste en Ardèche, bon d'accord à 6H du matin sur la ligne de départ avec tous mes compagnons de route, la chanson n'est plus la même....Où est ma femme, ma Céline adorée , c'est elle qui en vélo m'accompagne me réconforte...BAH IDIOT réveille toi t'es tout seul et tu as 212Km à faire donc arrête de croire qu'elle va surgir de nulle part et dire " coucou je suis là chéri, tu pensais quand même pas que j'allais te laisser seul dans cette panade ?".

Laurent annonce 3 2 1 C'est Parti....93 Fous à l'assaut d'un parcours redoutable et qui aura raison de 34 Participants.
L'Ambiance des premiers mètres est sympa je navigue en queue de peloton avec Roger Warenghem, Gilbert Codet et Gérard Denis puis j'accélère et je reste quelques minutes derrière JBJ (Récent vainqueur des 100Km de THAR)Puis je fais quelques kilomètres avec Cyril Klein, nous partageons nos sentiments devant cet énorme défi, pour l'instant tout va bien...et je le pense pour tous.Mon allure se stabilise à 9 KM/H mais le terrain est valloné et donc je crains que se fut un peu rapide surtout que cela fait un bout de temps que je cours près de Philippe Herbert (qui finira 3 ème), Maria Pierre (2 ème féminine) et Stéphane Leroux.25KM de passé et j'ai un point douloureux dans la fesse droite, les quadri qui se demandent pourquoi je cours à 9KM/H dans les montées...Environ 27ème kilos et là c'est le drame, ou LA BLAGUE A LOLO (Rappelez vous de la présentation du parcours : ARTICLE 3 du règlement " 30 KM sur voie férrée désaffectée ROULANTE " Putain de MERDE LOLO elle n'est pas ROULANTE c'est un ramassis de rochers écrasés qui t'explosent les pieds à chaque foulée....Mon état d'esprit à ce moment là :Il me reste plus DE 170 Kilomètres à faire et oui là j'ai envie de pleurer !!!!VOIE FERREE DESAFFECTEE, jte dynamiterais tout ça à la NITRO et fissAAAAAAA.....Viva l'Ardèche et les ARDECHOIS et d'Après ce que me disais Xavier Bertrand (Pure Ardéchois! j'ai fait les 100 Derniers KILO avec lui) c'est aussi un passage emprunté par les participants du marathon de l'ARDECHE.

Tant bien que mal j'arrive aux 54ème KM en 6H08min et je me dis quelle chance de retrouver du bon bitume bien dure bien chaud car le soleil enfin est arrivé (juste après une bonne douche Ardèchoise, averse de folie).Au fait, un pti mot sur les ravitos, bah c'était TOP NIVEAU ainsi que les bénévoles.Je décide de réduire de facon drastique mon allure car quelque chose me dit que LOLO nous a concocté THE DEVIL RACE...." Cette course est plus DURE que le SPARTATHLON " BOOM dixit MARC HEURTAULT (Multi finisher du Spartathlon et Finisher de l'Ultrardèche en 31H25min).

2H22min d'avance au 54ème cela me conforte dans l'idée de freiner et de gérer, BYE BYE Maria et Philipppe maintenant ils vont trop vite pour moi et je décide de rester seul et d'admirer un peu plus ces paysages de l'Ardèche Verte qui enchantent mes yeux à chaque regard....
CETTE course est la plus belle que j'ai parcouru de ma petite histoire d'Ultra Runner.Hélas, je n'ai pas pu prendre mon appareil photo et donc il faudra y aller pour vous en rendre compte par vous même.Un peu de tourisme pour faire passer les gênes musculaires de plus en plus nombreuses mais qui bizarrement n'affectent aucunement mon moral.Objectif à ce moment de la course, se refaire la cerise et rejoindre le 114ème avec au moins 2H d'avance....Mais ça monte, et ça remonte puis ça reremonte cela devient infernal encore une fois je me rappel des mots de LOLO pendant le BRIEF "La course commence véritablement au 114 ème"
AIE j'ai mal....J'ai du changer de TSHIRT au 54ème, (je cours avec une ceinture porte bidon et un pti sac à dos avec bidon, le tout environ 2,5Kg) je portais un ODLO hyper léger avec des pti trous, quel SUPER IDEE....il fait tellement chaud la haut....ET OUPS , VIVE MANU, VIVE LE ROI de la BOULETTE.Vous l'aurez deviné, il a fait froid sur les hauteurs, et à partir du 80ème Kilos je commence vraiment à geler....Une brume épaisse nous empêche de voir à plus de 20 Mètres au niveau du Ravitaillement 9,
1417M MONT GERBIER, je quitte le ravito rapidemment, pas de conseil particulier des bénévoles pas de direction à suivre...J'avance aveuglément droit devant.J'ai hâte de redescendre pour me réchauffer et je ne suis plus du tout attentif au parcours et bien sûr je pars dans la mauvaise direction, une intersection puis une deuxième AH quand je m'y met je suis têtu, "c'est sûr t'es trop fort Manu, tu ne te trompes jamais....."Ding ding c'est la Cloche, je me réveille abassourdi par ma connerie, allez hop un coup d'oeil au road book et on repart un kilo en arrière puisqu' il fallait prendre à droite juste après le R9.Direction LAC D'ISSARLES....de mes coui....
BON 2KM de rab c'est bon ça!Reprenons un rythme de 10KM/H dans la descente du GERBIER pour rattraper ce petit contre temps (belle connerie), je double personne pourtant j'avance bien et là un concurrent me double avec des bâtons, il descend impeccable, il va trop vite c'est Gérard DENIS euh non il a abandonné c'est Xavier Bertrand 30 Ans d'écart avec GG mais le même coup de bâton.J'arrive au 100ème km gelé , j'avais prévu 14H jpasse en 13H mais cela ne me réchauffe pas pour autant, le bénévole du ravito me félicite mais il hallucine de me voir si peu vêtu....
La chance, encore une fois comme il y a quelques mois aux 24H de Grenoble, comme par miracle THIERRY surgit cette fois à vélo (on s'était déja croisé deux fois sur le parcours et d'ailleurs il m'a encouragé superbement à chaque fois et même accompagné quelques kilos) et me prête un haut manche longue qui me permettra de tenir jusqu'au 114ème Km.14H53 min de course j'arrive au 114ème (je pensais y retrouver mon sac avec des affaires de rechange et rendre à Thierry Beaumont son haut). Martine Codet est au petit soin ainsi que son mari Michel qui me sert à manger à une vitesse éclair.... Je mange, mais pour mon sac c'est raté, il doit être au 123ème kilo.J'avale donc rapidos mon bolino et du jambon puis un morceau de pomme de terre...Il y a quelques coureurs qui mangent tranquillement et là, encore une fois bêtemment, je me crois sur un marathon et je me remet en marche sans mâcher calmement mon repas.
Je ne pense qu'à une seule chose MON SAC pour me réchauffer avec des affaires sèches et plus chaudes...Il fait nuit noire, il y a du vent mais j'avance bien et le 123 ème KM arrive vite enfin de mèmoire...Xavier Bertrand que j'avais aperçu au 114ème me rejoint sur le ravito du 123KM et me propose de faire un bout de chemin avec lui.Je n'ai plus toute ma tête même si j'ai le moral car au 114ème j'avais 4H d'avance sur le DEATH POINT.
Quand j'ouvre mon fameux sac, je n'ai plus froid et je décide de juste mettre un haut manche longue, je zappe le collant long, je zappe aussi le coupe vent MAIS QUEL CRETIN.
Pour en revenir à Xavier, je lui répond que je reste avec la musique pour le moment mais qu'il peut m'accompagner sans problème à condition de courir un petit peu dans les côtes...On marche pas mal, c'est bien rythmé...mais j'ai le temps de consulter quelques sms et quelques messages vocaux sur mon portables, des mots de soutiens qui m'ont donné les larmes aux yeux et beaucoup de courage.Jusqu'au 139 Km tout va bien, tant bien que mal, on avance. Mais tout d'un coup "L'UltrARDECHE" va prendre pour nous, Xavier et Moi, un sens et une dimension surréaliste, improbable et infernale!!!L'ULTR'ARDECHE n'est pas une course redoutable, c'est un rendez vous avec l' ENFER...Avec Xavier, nous étions en train de monter une côte en route vers le Ravito 15 St Joseph-des-bancs quand tout d'un coup je m'arrête net et je dis à Xavier "putain, regarde c'est quoi cet animal, ce truc de ouf?" Xavier me répond qu'il n'y à rien, que j'hallucine, mais je continue à voir ce truc qui me terrifie (un ours? une panthère des neiges??) puis en avançant je m'aperçois que c'était de la peinture blanche sur un morceau de muret éclairé par ma frontale !!!!On continue à avancer doucement dans cette côte mais hélas toujours pas de R 15 , nous décidons finalement de faire marche arrière sur au moins 1 Km puis là, coup de chance, on tombe sur Philippe Segui qui lui démarrait son escalade, il a cru que c'était une voiture qui descendait vers lui à cause de nos deux frontales.Ils nous dit que l'on n'a plus qu'à remonter car c'est effectivement le bon chemin...GRRRR, vraiment trop dure tous ces kilomètres en trop, cela m'en fait déjà 4....
Le froid me glace les os et même si Xavier essaye de me protéger du froid en se mettant en avant poste, rien n'y fait, je lutte contre le froid depuis le 80ème kilomètre.Je ne me rappelle plus exactement ce que nous avons fait au R15 mais ce que je me rappelle c'est le vent soufflant en rafale lors de notre ascension dans le col de la Fayolle, une vrai tempête, ce vent sappe le moral car il gèle et diminue notre allure déja réduite par la fatigue.Mes jambes, mes bras et surtout mes mains sont glacées, Xavier est inquiet pour moi mais je lève la tête et je ne pense qu'au R16 et à la prochaine descente vers la vallée!En résumé, à chaque fois que l'on monte un col je suis frigorifié puis quand on redescend j'ai une fausse impression d'aller mieux, ah oui une chose importante aussi Xavier n'arrête pas de tousser et je pense qu'il est vraiment malade, c'est à mon tour d'être inquiet...

Quand nous arrivons au ravito du 150ème kilo, j'aperçois RV Bec à l'arrière d'une voiture avec trois autres coureurs, sur le coup je pense qu'il se réchauffe pour repartir mais dès mon arrivée il me dit " Manu, j'ai fait une hypothermie, je suis complètement épuisé par le froid, mais toi t'as l'air bien ?non?" tu parles RV que je suis bien, mon moral, c' est du béton, depuis le départ j'ai un moral extraordinaire, je m'étonne à chaque kilo.RV me prête ses gants et là je me dis que vraiment je suis trop chanceux, je les récupère donc et en plus j'avais déposé un sac dont je ne me rappellais plus l'existance donc changement de pompes pour un éventuel effet booste...
Adieu les Mizuno et VIVA les HOKA BONDI, puis miracle je récupère un Tshirt manche longue au fond du sac.Xavier et moi ne traînons pas, 7 minutes d'arrêt (Bolino compris) et en route vers un col dont Laurent m'avait dit vendredi " Ce Mur, je l'ai repéré, et j'ai hésité à le mettre dans le parcours car il est MONSTRUEUX, te voilà prévenu mon MANU", enfoiré de LOLO et avec un bonus de rafales venteuses d'une vitesse moyenne de 120KM/H.Et BIIIIMMMMMM on attaque la bête,"Petit pont en pierre,là vous allez nous maudire !!!" (copié-collé du ROAD BOOK).On pleure, nous râlons, on en chie grave, on stagne, on essaye d'avancer malgré tout, car tout est contre nous ,faibles coureurs ayant voulu défier la redoutable ARDECHE!Mes visions ne s'arrangent pas, mais j'ai décidé de ne rien dire à Xavier qui lui continue de tousser à plein poumon.
Nous avons cru avoir eu le pire en conditions climatiques lors du col de la Fayolle mais depuis cela devient surnaturel :Entre le 155 et le 158, nous sommes sur le toit du monde euh non mais putain qui a laissé les fenêtres ouvertes ???Un vent, des tornades apocalyptiques, bon qu'est-ce qu'on fait, on déploie nos ailes et on vole jusqu'à l'arrivée ?....
On y comprend rien , nous sommes épuisés par le vent, nous avançons droit devant et nous nous engageons dans une descente périlleuse.INCIDENT, je m'arrête au bout d'une dizaine de minutes avec un doute certain et je dis à XAVIER, désolé mais je pense qu'il faut que l'on remonte on s'est une nouvelle fois planté puis il me répond que lui continue, qu'il ne m'écoutera pas cette fois ci....Je sors mon ROAD BOOK mais je ny comprend rien.Le problême de courir en pleine nature, c'est que les arbres n'indiquent pas le chemin.
Encore un soupçon de chance, la voiture balai se met à notre hauteur, et nous confirme que nous sommes sur le bon chemin et nous souhaite " BON CHANCE" (prononçé avec accent de l'est) déformé avec le vent, je répond au chauffeur que ce sont des conditions vraiment incroyable mais qu'on ne lachera pas...Xavier me dit que la voiture balai était remplie de coureurs.162ème KM : en 24H (c'est drôle a mon premier 24H j'avais fait 155km à Grenoble, et Xavier il y a quelques semaines a fait 164 Km à ST Fons).
Petite maison, avec bénévoles très sympathiques, ils nous accueillent carrément chez eux, dans leur cuisine, c'est le levé du soleil donc petit déj au chaud, c'est la grande classe.Bolino hachi pour moi et vrai pti dèj' pour Xav café au lait , tiens surprise Maria Pierre dormait dans la pièce voisine d'ailleurs il y a des coureurs partout.Maria a l'air requinquée et décide de repartir avec nous enfin pour un ou deux kilos après elle va s'envoler telle une étoile filante pour finir 2ème Féminine de l'épreuve avec un joli chrono et surtout FINISHER de cette déjà MYTHIQUE EPREUVE.
A la table du pti dèj Xavier me sort un truc de ouf. Cela fait des km et des km que je le tire au cul pour courir et là pendant qu'il bouffe, il me sort: " ON EST LA POUR COURIR NON? "...Putain c'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd...A peine sortis de la maisonnette, nous partons en courant et pour la première fois depuis longtemps nous enchaînons environ 22 minutes en courant!Puis ensuite nous reprenons un rythme très accidenté, marche de forçat et running de pépé!!!
Tiens je vous parlais de mes visions, ça continue de plus belle je vois des ravitos partout, et à chaque fois je suis très déçu de m'apercevoir que je suis en plein délire....Xavier ne fait même plus attention...je luis dis regarde une arche et dessous un ravito et lui: "n'importe quoi!!!!".Les kilomètres passent lentement très lentement , les côtes sont interminables et les descentes nous flinguent les quadriceps...
ON SE RETOUVE avec Stéphane Leroux avant la côte de Chalençon puis il nous lâche avec Bernard Chevillon qui finit en beauté.Bernard avance vite en montée pourtant il marche et Stéphane malgré la fatigue monte avec lui, Xavier et moi restons ensemble en retrait, moi je me dis qu'il n'est pas bon de suivre le SUPER CHEVILLON...
D'ailleurs nous récupérons Stéphane quelques kilomètres après mais toujours mal en point.Stéphane finira tant bien que mal...au courage!Nous venons de passer le dernier Ravito, les derniers 13KM, on va les parcourir en environ 3H, têtes baissées, Xavier donnera tout ce qu'il a malgré une douleur au genou qu'il l'empêche de courir et moi qui n'en peux plus de marcher mais malgré tout on restera jusqu'au bout ensemble uni sauf pour les 10 derniers mètres où je le laisse franchir juste devant moi cette ligne d'arrivée
tant désirée et convoitée.

FINISHER DE L'ULTR'ARDECHE 2012
en 33 Heures et 50 minutes
Maintenant, j'y crois !

Sur les 5 derniers Kilomètres on aura vu un ou deux coureurs nous dépasser....et surtout je me rappelle vaguement que Laurent est venu nous dire de nous dépêcher....mdr "QUEL FARCEUR".

Sébastien Baudry, finisher en 32h04

Cette terre, l'Ardèche, devait sans doute être habitée par des géants dans des temps plus anciens ; des géants haut de six mètres avec des bottes de sept lieues pour parcourir cette contrée brutalement verte et sauvage, tour à tour silencieuse et assourdissante du chant de ces multiples cours d'eau , tour à tour hostile au milieu de la nuit, et accueillante au petit matin .

Oui, des géants, forcément, car qui pour aller poser quelques pierres sèches ici et là et former des hameaux isolés au milieu de nulle part, noyés de brume et caressés par la Burle ?

Des bottes de sept lieux, s'est bien dont j'aurais besoin pour parcourir ces 212 km et 4200m de dénivelée en moins de 36 heures, moi, simple petit poucet au milieu de tous ces « géants » au palmarès plus impressionnant les uns que les autres. Surtout que le petit Poucet en question, il est plutôt du genre tennnnndu et mou du genou en ce moment, du genre petit Poucet qui fait pas trop le malin, hein ? Près de 3 ans que je prends des claques sur de « l'ultra long » : abandon Spartathlon 2009, abandon 24 heures de Roche la Molière 2010 et abandon 24 heures St Fons 2012 5 semaines avant l'Ultr'Ardèche, bref, du petit Poucet de compét' quoi.

Donc, le décor est posé, un environnement à la hauteur de l'évènement, un casting de dingue, et un petit Poucet (un peu) rongé par le doute, mais qui a quand même décidé de tout faire pour boucler la boucle.

C'est un vrai « root's movie » qui s'annonce, d'abord conjugué à la première personne du singulier puis à la seconde du pluriel, le « je » se fondant en « nous » et « on ».

Ce récit se voulait un peu chronologique, mais il se peut que ma mémoire me fasse

défaut et que j'ai un peu mélangé les lieux, la chronologie des évenements voir prêté - à tort- des propos à certaines personnes, si c'est le cas, je m'en excuse.

*****1ère partie*****

Départ à 6 heures du camping d'Alboussière en queue de peloton, leeeeentement, très lentement. Un gros 8km/h, à peine, même pas.

Surtout prendre son temps, profiter, regarder, absorber comme une éponge, faire le plein d'images et de sensations, pour plus tard, pour se souvenir. A ce petit jeu, après quelques échanges avec Guilhen (le fameux Oslo), je me retrouve vite seul à l'arrière, et cela me va plutôt bien ; pour l'instant ça grimpouille gentiment (dès la moindre bosse, je marche, bien évidement).

Je zappe le premier ravitaillement de Guiloc car je suis parti avec la poche à eau remplie d'1.5l (avec de l'Effinov menthe), et je liquiderais tout cela en 2h45 avant le second ravitaillement de Lamastre.

Justement Lamastre, je repars du ravito avec 2 L, (j'ai pas fais gaffe à la contenance de la bouteille que le bénévole à vidé dans ma poche à eau, c'est pas grave, je ne manquerais pas de liquide et je crois que sur cette course j'ai battu mon record perso « d' arrêt-pissouille ») : on quitte le bitume pendant près de 30 km de faux plat montant jusqu'à St Martin ; cela a un petit côté trail qui me plait bien : vrai, il y a quelques cailloux, mais rien de bien méchant, le décor est somptueux, de nombreux ponts sont jetés ici ou là entre ces écrins de verdure .

- **Au ravito de Nonieres,** on traverse un long tunnel, je ferais le trajet avec Mathieu (dossard 19), on, partagera notre loupiote dans ce puits d'obscurité puis c'est « Nicolas (gasgas) » qui nous rattrape (c'est un bénévole qui tient le ravito N°19 au km182) il fait les 114 premiers k m en courant, mais un peu trop vite à mon goût et après avoir un peu discuté (de triathlon notamment et d'Embrun en particulier), je les laisse filer.

- **Ravito du Cheylard** : je passe assez rapidement, j'ai encore du liquide, question solide, aujourd'hui, je suis un vrai « canard » ou « cochon » , je boulotte de tout, du fromage, du saucisson, des chips en passant par des bonbons Haribo, le tout pas forcément dans cet ordre : tout est bon (dans le cochon) pour me faire avancer.

Je repars seul, il commence à faire bien chaud et lourd mais une bonne averse arrive à point nommé pour me rafraîchir la caboche (malheureusement assez courte), ce sont les derniers km sur la voie désaffectée, le chemin commence à s'élever, doucement mais surement

cette course j'ai battu mon record perso « d' arrêt-pissouille ») : on quitte le bitume pendant près de 30 km de faux plat montant jusqu'à St Martin ; cela a un petit côté trail qui me plait bien : vrai, il y a quelques cailloux, mais rien de bien méchant, le décor est somptueux, de nombreux ponts sont jetés ici ou là entre ces écrins de verdure .

- **Ravito de St Martin** : (remière barrière horaire – km 54)

Ici, je prends le temps de bien faire le plein car on va attaquer le début des hostilités avec le col de l'Ardéchoise (10 km de montée en direction de Borée) . Je fais le plein de la poche à eau et d'Effinov, et je mets de la poudre de perlimpinpin partout (elle est stockée dans des petits sacs ziploc, c'est pratique à transporter, mais un vrai been's à transvaser dans la poche à eau) : une accompagnatrice a un peu pitié de moi et viens gentiment me donner un coup de main (c'est Alex, la femme de Tot, qui, je ne le sais pas encore, va bien m'aider dans les futurs km). Je prends le temps de manger des pâtes Bolino : à noter que sur chaque ravito, c'est un véritable banquet qui attend les coureurs et les accompagnateurs, jamais vu un truc pareil sur aucune autre course !

Pressé d'en découdre avec le premier vrai col, j'en oublie ma casquette au ravito, je m'en aperçois moins d'un km après le départ du ravito, mais j'ai vraiment la flemme de faire demi-tour, tant pis, il me reste mon buff pour me protéger du soleil qui est au zénith en ce moment et ça cogne un peu.

Sur les premiers km d'ascension, je rattrape Manu Da Cunha, qui a l'air d'avoir un peu chaud, je suis un peu dans ma bulle, je passe mon chemin, je suis bientôt rejoins et déposé par un le dossard 90 (Domnin), qui, avec ses bâtons, court quasiment dans l'intégralité de la pente, il me fait halluciner ; à coté, j'ai l'impression de me traîner, seulement, il passe plus de temps que moi aux ravitos, donc je fini toujours par le rejoindre.

J'aime beaucoup cette montée du col de l'Ardéchoise, le temps passe très vite – non pas que je m'ennuie-, au grès des panneaux indiquant chaque km restant avant le sommet et le % de pente du km suivant : 3.3 % impecc', je peux courir un peu, 5.5%, ça me va tout aussi bien, j'vais pouvoir largement marcher…

Le paysage se fait plus montagneux au fur et à mesure de la grimpette, à un moment donné, je crois que c'est peu après le ravito de bois Lantal, on traverse une petite forêt de sapins, dont la cime se rejoint au-dessus de la route : j'ai eu l'impression d'entrer dans une cathédrale, une cathédrale de verdure, j'ai trouvé tout cela très impressionnant, car j'étais seul à ce moment-là.

Le sommet du col de l'Ardéchoise (1184 m d'altitude) est là, j'ai quelques « flashs » qui me reviennent en mémoire, une roulotte rouge vif au milieu d'un champ, une maison sur la droite que l'on dirait toute droite issue de la « beat generation »…

Maintenant, du plat (un peu) et de la descente jusqu'à Borée. Et là, la descente me fait (déjà) mal aux cuisses, je ne la fait pas d'une traite, alternant course et marche, il reste encore plus de 140 km, donc prudence.

*****2ème partie*****

- Ravito de Borée : je retrouve Katell Corn et Marc Heurtault ainsi que Fred (TOT) et Jean-Pierre (JP), les deux premiers repartent bien avant nous. Dans la descente qui suit le ravito, je laisse les 2 seconds (TOT et JP sont ensemble depuis le départ) me rattraper pour faire un bout avec eux ; en fait nous ne nous quitterons plus jusqu'à l'arrivée.

On se met alors à bavasser comme des pies, on parle de tout de rien, de la course, de la nuit, je ne vois plus le temps s'écouler, j'en oublierai même de boire et manger, j'en oublie mes premières douleurs aux cuisses ; à peine le temps d'y penser et le ravito du col de Clède est là.

La route s'élève encore, direction le pied du Mont Gerbier des Joncs, point culminant de notre balade ardéchoise, sur cette portion nous recroisons Manu Da Cunha , et Charles Payen qui apparemment, souffre de crampes (il vient de finir second à l'Ultra Trace de St Jacques derrière JJ.MOROS).

La brume s'invite à proximité du Mont Gerbier (que nous ne verrons donc pas), ainsi que le froid. Au ravito, je récupère mon sac avec mes affaires……pour la nuit ; j'ai mal estimé ma progression et j'ai 2 heures d'avance sur mes prévisions qui étaient sans doute trèèèèès prudentes. Tot et Alex me proposent de prendre mes affaires dans leur véhicule, c'est bien sympa de leur part, et implicitement cela signifie aussi que je veux rester avec eux.

On ne s'attarde pas trop sur le ravito (je me souviens d'un cake au fruit fait maison ici, une « tuerie »), il fait vraiment froid, cependant, je n'enfile pas ma veste, car le profil qui suit est descendant et je vais vite me réchauffer.

Nous entamons notre descente, refaisons le « yoyo » avec la paire Katell Corne/Marc Heurtault et sommes rattrapés par un avion fluo, il s'agit de Philippe Favreau que connaissent bien Tot et JP, et hop, le groupe de « 4 » est formé ; bon c'est pas les 4 fantastiques, mais on avance pas mal, en faisant du « Cyrano » improvisé (« au muret, on marche, ? Ok….Hop, on recourt ? Ok….).

(l'occasion pour moi de souligner le balisage : discret, mais efficace pour peu qu'on léve la tête)

- **Au ravito de Burzet** (ravitaillement N°11), nous atteignons les 100km d e course, en 12h45 de mémoire (à ce propos, aucun, mais alors aucun souvenir du ravito N°10) : avec Philippe, nous trinquons à la Heineken que je fais passer avec des Haribos (un vrai canard, j'vous dis).

A ce point, notre petit groupe de 4 va se renforcer avec le retour de Domnin (vous savez « l'avion » avec ses bâtons dans le col de l'Ardéchoise), et c'est donc un peloton de 5 coureurs qui amorce la longue descente vers St Pierre, prochaine barrière horaire, et véritable « départ » de la course.

Nous sommes en fin d'après- midi, au fur et à mesure que nous redescendons, la température remonte,

Nous descendons bien, sans doute un peu trop vite (entre 10 et 11 km/heure parfois), malgré tout (le vrai) Xavier Bertrand nous dépose dans la descente (lui aussi avec des bâtons)

(on descend bien, sans doute un poil trop vite, mais bon....)

Cela fini par taper dans l'estomac de Tot, qui, discrètement (je ne m'en suis même pas aperçu), ira poser une petite pizza dans la nature. Nous allons donc un peu ralentir, il n'y a pas le feu au lac, hein ? (quelque chose comme 3 heures d'avance sur la barrière horaire), on est bien là, Tintin, non ? Ça me fait penser un peu à la Grèce, les odeurs de vigne en moins.

- Ravito de St Pierre – Km 114 : (2 ème barrière horaire) : il doit être 20h15

Nous sommes donc laaaargement dans les clous pour finir dans les 36 heures (qui est l'objectif de notre groupe). Nous prenons notre temps pour profiter du bon plat de pâtes concocté par Michel Codet et son épouse. Le ravito est à l'abri dans une petite salle, je mange puis me change pour la nuit (veste fluo + frontale). On fait le point sur la situation : ma foi, je nous trouve plutôt gaillard, et c'est tant mieux car, il nous reste moins de 2 heures de jour et les montagnes russes sont au programme pour la nuit.

Après pas loin d'une demi-heure de pose, hop, c'est reparti en marche active (on récupère au passage la doublette Katell/Marc partis dans la mauvaise direction après le ravito) en direction de Juvinas, la nuit nous cueillera dans la montée et avec elle, c'est le silence qui s'installe dans notre petit groupe. Et avec la nuit, un nouvel invité pointe le bout de son nez : le vent, qui s'appelle ici la Burle. Tout d'abord, léger, caresseur, joueur, il se fait plus insistant et mordant à mesure que nous remontant vers le nord. D'ailleurs, au ravito de Juvinas, Isa l'épouse de Laurent, nous avertis que le gaillard souffle fort du côté d'Antraigues et nous conseil de bien nous habiller.

Et bien, nous ne serons pas déçu, jamais je n'aurais imaginé ces conditions le matin avant de partir (quand je pense que j'ai failli ne pas prendre ma veste !!) Nous sommes équipés comme pour une sortie en hiver : veste, gants, buff, bonnet, collant long (sauf bibi qui n'a pas prévu le coup - et qui est toujours avec son petit boxer raidlight....)

Entre Antraigues (et sa jolie place où nous serons accueilli par le Maire d'Alboussière) et St Julien, j'ai de nombreux « trous » : c'est simple entre 2 ravitos, on monte, puis on redescend, l'obscurité gomme le paysage et le temps.

Je revois notre groupe progressant souvent à la queue leleu luttant contre la Burle telle une cordée, le faisceau lumineux de nos frontales nous reliant les uns aux autres.

Pendant cette période, J'ai comptabilisé au moins 3 passages à « vide » où j'ai eu l'impression de m'endormir debout, tout en marchant, comme hypnotisé par le hallo de ma frontale : je suis quasiment sûr d'être passé par des phases de micro-sommeil.

Cela n'a jamais duré bien longtemps quelques minutes tout au plus, « la vie du groupe » me tirant de ma torpeur. A un ravito, je ne sais plus trop lequel, Tot me dis de les laisser qu'ils nous retardent, c'est vrai que parfois avec Domnin, on est un peu devant. Je réfléchis, pas longtemps, comme dirait mon fils ainé « genreeee, ça se fait trop pas !!! » Non, bien sûr, cela fait trop longtemps que nous sommes ensemble, mieux vaut rester ensemble et se serrer les coudes ; il reste quelques heures de nuit, après se sera gagné.

Au ravito de St Julien (km 150), on retrouve Hervé (Bec) qui jette l'éponge, frigorifié ; je lui propose de repartir avec notre petit groupe, mais sa décision est prise. Alex, me propose un corsaire, car avec mon petit boxer, je commence à peler sérieusement des cuissots, je commence par refuser (bien fait pour toi, tu n'avais qu'à prévoir) et puis, bon, de toute façon, il est là ce corsaire, il ne sert à personne, alors autant le faire voyager sur le bonhomme plutôt que dans la voiture.

C'est reparti, direction St Pierreville, et sa barrière horaire : ce tronçon est mortel : mortelle la montée car les fameux pourcentages en côtes que nous attendions jusque-là, et bien, ils arrivent, mortel le vent toujours aussi fort et qui nous scotche littéralement à la route , mortelle la descente qui suit et nous fracasse les cuisses tant et si bien que nous la feront en marchant, mortel car Domnin, si à l'aise jusqu'à présent décide d'arrêter au prochain ravito pour cause de quadris explosés et de chevilles qui commencent à partir en sucette .

- **Ravitaillement de St Pierreville,** km 161, quelque chose comme 23h30 de course. Une petite maison accueillante, l'impression d'entrer dans un véritable refuge, dont le gardien serait le Millepattes (Alain Corgier) égal à lui-même, chaleureux et aux petits soins pour les pèlerins que nous sommes.

Une petite cuisine, des bols de soupes fumants sur une nappe cirée (euh, non on n'est pas dans Boucle d'Or et les trois ours). Une petite chambre avec des coureurs qui se reposent (dont Maria qui dort comme un bébé et qui

reviendra ensuite à fond les ballons et nous coller une mine après Vernoux). On y resterait bien au chaud, mais la chaleur commence à nous engourdir les guiboles.

Hop, c'est reparti en petites foulées car cela redescend. Hop, demi-tour à grandes enjambées, j'ai oublié mon buff sur la table…Tiens, non, mon buff n'a pas quitté mon poignet, …. hop je repars au galop (enfin, hum, bref, pas si vite quand même, hein).

5H15 ou 5h30 le soleil se lève enfin, près de 4 heures d'avance sur la barrière horaire : il nous reste plus de 12 heures pour faire les derniers 50 km : on est laaaaaaaaaaaaaaaarge on vous dit.

Le vent qui nous avait laissé un peu souffler après le col de Fayolle nous remet une claque derrière l'oreille dans la montée de Gluiras . A ce ravito (comme à tous ceux tenus durant cette nuit venteuse), j'admire le dévouement des bénévoles qui doivent aussi lutter contre le froid et le vent.

Hop, c'est reparti, descente vers Chervil, le soleil commence à bien nous réchauffer, ouais, mais bon, ce n'est pas qu'on trouve le temps long, mais on aimerait bien sentir un peu l'écurie, donc on relance la machine en descente en faisant de bons « Cyrano » (du genre 9' course/1 ' marche). Pendant la descente, je commence à faire des calculs sur notre heure d'arrivée probable, vers 15h00 (soit 33 heures), je sors souvent ma « feuille de route » pour regarder le profil et les km restants, et je commence à me dire que l'on pourrait même arriver pour le café vers 14h00.

Mais nous n'en sommes pas là, le ravito de Chervil se fait attendre, il n'est pas là où je pensais, il se situe au pied du col de Chalencon sur un pont en pierre. Nicolas(gasgas) nous accueil tout sourire, nous annonçant 7km de montée jusqu'au prochain ravito.

Il est 9 heures (ou pas loin), un semblant de petit déj' s'impose : petit thé, pain d'épice et en avant pour la dernière grosse bosse. Le soleil commence à donner, je tombe la veste et le corsaire en route (merci la Tot's family), la montée est agréable, je suis étonné d'en avoir encore bien sous le pied (j'arrive à courir sur certaines portions de la montée au grès de mes arrêts "pissouilles" et vestimentaire pour rattraper mes acolytes).

Et puis vint le moment, en arrivant à l'avant dernier ravitaillement de Chalencon, où je glisse à mes camarades la perspective de la « médaille d'argent », les « moins de 32 heures », c'est pas un « top –là » général (même si Tot avoue y avoir songé), mais cela permet à tous de se fixer un autre objectif afin de ne pas trop trainer sur la fin de parcours : il nous reste plus de 3 heures pour faire 22 km, c'est laaaaaaaaarge, non ? Oui, mais pour autant nous repartons du dernier ravito, vite, bien trop vite, enfin à +/- 10 km/h pendant 40 minutes jusqu'au pied de Vernoux où nous finirons par marcher avec Maria qui nous a rattrapé (elle est en pleine peau d'ailleurs) ; on discute tous ensemble, elle nous parle un peu de cette partie qu'elle connaît (Vernoux est le village de Fiona Porte), et devinez qui est de retour et qui ne nous lachera définitivement plus ? La Burle….

(200km de course et pas loin de 4000m D+ en moins de 30 heures, je nous trouve plutôt pas mal ? Non ? et c'est pas fini)

A Vernoux sur le dernier ravito, nous faisons des photos tous ensemble avec Maria, ça sourit, ça rigole, là cela sent l'écurie, et puis le dernier bénévole nous dit : « allez, plus que 13 km », là c'est la douche froide, comment cela 13 ? C'est pas 11 km ??? Et non, erreur de ma part, non pas de calcul, mais de lecture (après vérification, mon graphique était bon, mentalement, j'ai juste un peu raccourci le trajet).

Et c'est au même moment que mon corps se rappelle à mon bon souvenir, notre belle cavalcade dans la descente de Vernoux aura sonné le glas de ma cuisse gauche (pas le quadri mais le vaste interne),.

(j'adore cette photo!! C'est pourtant la partie la plus chiante de la course;-))

Quel dommage car le reste de la machine est nickel, je sens bien quelques ampoules, ici ou là mais bof, rien de bien méchant, l'état de fatigue est supportable, après l'arrêt au dernier ravito, je n'arrive plus à prendre appui sur ma jambe gauche, la contraction du vaste interne est trop douloureuse, je dois me résigner à marcher : 13 km, misère cela va durer des heures !!! Et avec la Burle en pleine poire, autant dire que c'est fichu pour les moins de 32 heures, car évidement, le quatuor ne veut pas se séparer (merci les gars !).

Nous nous faisons une raison, et je suis un peu gêné car c'est moi qui est piqué la mouche du coche et c'est moi maintenant qui traîne la patte, cependant j'arrive à marcher parfois d'un bon pas. La portion entre Vernoux et Boffres est non seulement la moins glamour du parcours, et même un peu dangereuse avec les voitures de sorties à l'heure de l'apéro (l'Ardéchois aime bien roulé vite, non ?) . Bon, on est en mode « 100% marche maintenant, et ironie du sort, la Burle a beau soufflé, cela n'empêche pas le soleil de nous buriner la couenne.

Un dernier avion viendra nous déposer, c'est Marc Heurtault qui est parti pour un final de folie, lui qui semblait un peu à la peine en fin d'après-midi à St Pierre, et bien il finit sur des chapeaux de roue, ces "V3" sont extraordinaires (il fera moins de 11 heures aux 100 km de Chavagne 1 semaine plus tard (sic)).

Le panneau Alboussière, enfin, nous y sommes avant 14h00 (donc moins de 32 heures), mais il reste plus d'un km avant le camping, cela veut dire qu'en fait, même avec l'erreur de calcul nous aurions pu décrocher cette médaille d'argent en chocolat (pour 4 minutes au final) si on en avait pris conscience.

Mais au fond, tous les quatre, on s'en balance : sur la route qui descend gentiment jusqu'au camping, nous voyons et entendons le comité d'accueil, les longs coups de sifflet sont comme des appels à accélérer le pas, voir même à trottiner. Mais non, on se sert tous la palluche, on se remercie, calmement, presque pudiquement, simplement heureux du sort qui nous à jeter les uns avec les autres sur ces routes ardéchoises, et profitons de ces derniers instants d'un pas qui me semblait léger.

A 14h04 nous franchissons l'arrivée tous les quatre, alignés comme un rang d'oignons, personne ne voulant se mettre en avant, et garder le plus longtemps cette unité que nous avons conservé pendant tous ces kilomètres.

Bon, ça fait un peu guimauve tout cela, hein, mais, quand même, la course aurait-elle-été sans doute tout à fait différente si nous avions voulu faire notre chemin séparément. Pas certain que je serais allé plus vite, ou même terminé, seul, qui sait ? Et puis l'union fait la force, c'est bien connu, j'imagine que chacun a tiré un peu de force du petit groupe que nous avons formé pendant ces quelques heures et j'espére que, comme moi, chacun a pris plaisir à partager ces moments uniques finalement, non ?

Voilà, Laurent et une partie de son équipe nous accueillent les bras ouverts (et avec une HK ;-)), moment privilégié pour le remercier encore de nous avoir offert une si belle et rude épreuve. La fatigue me tombe dessus comme la pluie sur un jour sans pain et je ne traine pas trop avant d'aller me doucher et me reposer dans ma tente.

*****Epilogue*****

Qu'est-ce que c'est vachement bien un repas de fin d'une telle course !!!! (Surtout quand tu la termine, ben oui) - J'ai encore en mémoire l'après-course du Spartahlon où j'étais malheureux comme les pierres - , enfin repas, je devrais plutôt dire « banquet-remise de récompenses ». Coincé entre JP, Alex, et Tot , le (très) grand Phil (Warembourg) et son épouse, c'est une vague de « standing-ovation » pour Laurent, Isabelle et leur équipe de bénévoles qui nous fera lever plusieurs fois, l'émotion est palpable, et bien réelle ; mais la décompression aussi est au rendez-vous et entre Tot, JP qui balancent des vannes je pique souvent des fous rire (un peu « abruti » par la fatigue….et le rosé sans doute;-))

(malgrè la Burle, j'aurais pris des couleurs en Ardèche ;-)

Nous monterons tous sur le podium pour aller rechercher notre « Ardoise » de finisseur de cette première édition, Laurent a un mot pour chacune et chacun d'entre nous, personnellement, ma « Revanche » est prise sur le Spartathlon.

D'ailleurs, pourquoi parler de "Revanche", des multi-finisseurs du Spartathlon ont butté sur l'Ultr'ardéche, cela-en change-t-il leur valeur ? Non bien sûr. Doivent-ils avoir un sentiment de revanche ? Je ne sais pas. Des lieux différents, des pays différents, des courses différentes, mais bien souvent les mêmes hommes.

Est-ce que je reviendrai faire cette course ? Je ne sais pas, d'ailleurs, il y aura-til une seconde édition ? J'ai envie de rester sur ces très bons souvenirs (et ne pas les "pervertir" par une autre édition qui n'aurait forcément pas le même goût), et laisser ma place à d'autres, qui n'auraient pas eu la chance d'être de la première.

Merci, à Laurent, Isa et toute leur équipe de bénévoles. Ce fût un WE monnnnstrueux !!

Merci à mes compagnons de voyages : Alex, Tot, JP, Philippe (les gars, je remets cela avec vous quand vous voulez !!) et Domnin et tous ceux croisés sur ces routes ardéchoises.

Merci à mon épouse et à mes garçons, premiers et fidèles supporters, sans qui tout cela n'aurait pas de sens.

J'ai également une pensée pour Jean-Luc qui vient de nous quitter, rencontré pour la première fois en 2007 dans le gymnase du Perray en Yvelines lors de ma première O'rigole et que j'ai croisé ensuite de nombreuses fois comme beaucoup d'amoureux de l'ultra : bon voyage Jean-Luc...

Première édition de l’Utr’Ardèche

212 kilomètres non-stop à travers la montagne ardèchoise

jeudi 24 mai 2012, par Jean-Luc Favreau

A l’Herbauges on pratique toutes les disciplines de la course à pied du 100 métres aux courses d’ultra de 200 km et plus. Cette pratique de la longue distance a été initiée au sein du club par notre ami Dominique Provost. Après avoir suivi ses performances sur 100 km, sur 24 heures ou au Sparthatlon, plusieurs coureurs du club ont osé tenter l’aventure de la course format XXL.

Et ils courent toujours. Dernière aventure de ces baroudeurs du bitume, l’Utr’Ardèche, une balade de 212 kilomètres dans la montagne ardèchoise avec plus de 4000 mètres de dénivelé positif à la clef. Sur la ligne de départ on retrouve nos amis Thierry Viaux et Philippe Favreau entourés du gratin de l’utra français. Il est vrai que l’organisateur Laurent Brueyre est lui-même un coureur longue distance confirmé avec plusieurs Transgaule à son actif, le Spartathlon**, la Nove Colli*...

Partis le 12 mai au matin, le peloton de près de 90 coureurs disposait d’un maximum de 36 heures pour boucler le parcours. Très vite, les participants ont souffert de ce printemps décidément pourrie avec des nuits glaciales aux températures tout juste positives. L’aventure va malheureusement s’arrêter très vite pour Thierry qui abandonne après une centaine de kilomètres, handicapé par une préparation écourtée pour cause de blessure.

Le premier concurrent, Olivier Müller, viendra à bout de ces 212 kilomètres après un tout petit peu moins de 24 heures de course. La première féminime, Carmen Hildebrand, termine seulement 2 heures et 45 minutes plus tard et prend la sixième place du général.

Philippe Favreau vient à bout de l’épreuve après un peu plus de 32 heures d’effort, très content d’avoir terminé une course jugée aussi difficile que des épreuves mythique comme la Nove Colli* ou le spartathlon**.

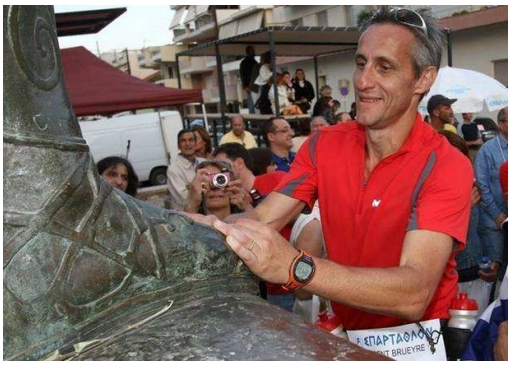
Une deuxième édition de l’Ultr’Ardéche est déjà annoncée pour 2013, si l’aventure vous tente, il vous reste une année pour vous entrainer.

**Nove Colli : course organisée en Italie de 202 kilomètres qui comporte le franchissement de neufs cols d’où le nom de l’épreuve*

***Spartathlon : course organisée en Grêce sur un parcours mythique qui relie la ville d’Athènes à celle de Sparthe soit 245 km. En 490 avant JC, Philippidès aurait le premier parcouru cette distance en moins de 36 heures.*

Ultr'Ardèche : un nouvel ultra de 212 km non stop voit le jour en Ardèche

Publié le 29 novembre 2011 à 08h13, par Jean Benoit Jaouen



Laurent Brueyre à l'arrivée du Spartathlon

Les courses taille XXL ont le vent en poupe et, après l'Intégrale de GéGé qui s'est disputée cet été sur 243 km dans le Finistère, c'est l'Ardèche qui s'y met à son tour avec la création d'un ultramarathon de 212 km dont le coup d'envoi sera donné le 12 mai prochain.

Aux commandes, Laurent Brueyre (notre photo), coureur rompu à l'exercice au long cours (3 Transe Gaule, 1.000 kilomètres de France, Intégrale Riquet, Nove Colli, Spartathlon) et à ces distances outrepassant les bornes qui manifestement font de moins en moins peur.

Discrètement annoncée sur les forums spécialisés, le succès est d'ores et déjà en route puisque le chiffre de 40 coureurs espérés pour cette première est d'ores et déjà largement dépassé, une soixantaine de postulants ayant déjà assuré de leur participation.

Comme souvent, la motivation première de l'initiateur du projet est de faire découvrir son pays et l'Ultr'Ardèche qui évoluera sur un circuit en boucle autour du Mont Gerbier-de-Jonc promet un décor exceptionnel. Départ et arrivée au village d'Alboussière dont le premier élu, lui-même coureur et premier supporter de cette nouvelle épreuve, mettra tout en oeuvre pour accueillir ses visiteurs et les retenir quelques jours supplémentaires afin qu'ils profitent au mieux de cette splendide région. Mais attention, chacun sait que l'Ardèche est tout sauf un plat pays et le dénivelé annoncé le confirme, annonçant un imposant 4150 mètres positif. Il faudra donc de l'endurance, de la patience et de la cuisse pour venir à bout de cette grande boucle dans le délai imparti des 36 heures.

Epreuve s'adressant délibérément aux routards, le parcours est 100% asphalte, sur routes perdues, à l'exception d'un tronçon de 30 km de chemin stabilisé sur le tracé d'une ancienne voie ferrée. L'organisateur l'affirme, son épreuve pourra se révéler un excellent tremplin avant de s'attaquer aux grandes classiques du circuit international que sont le Spartathlon, la Sakura Michi, la Badwater, la Nove Colli, l'Olympienne ou l'Ultrabalaton.

Jean-Jacques Moros et Carmen Hildebrand (Allemagne), l'un comme l'autre triple vainqueur en 2011 des trois courses par étapes françaises que sont l'Ultra Trace de St-Jacques, l'Etoile Savoyarde et la la Transe Gaule, sont annoncés au rang des inscrits ainsi que Anny Monot, vainqueure du Spartathlon 1999, ou encore Gilles Pallaruelo, méga-spécialiste français des 200 kilomètres et plus.

Parcourir 212 km sur plus de 4100 m de dénivelé en moins de 36 heures : voilà le défi de l'Ultr'Ardèche, une toute nouvelle épreuve d'ultrafond (course à pied de grand fond, soit sur une distance supérieure au marathon) organisée par un amateur du genre local, Laurent Brueyre.

Pour n'importe quelle personne, le défi peut paraître fou et même insurmontable, mais pour les pratiquants d'ultrafond ce sera une belle séance d'entraînement, et c'est d'ailleurs dans cette optique que la créé son initiateur.

Tous les ans en septembre, les amateurs d'ultrafond se retrouvent en effet sur le Spartathlon, course de 246 km qui relie Athènes à Sparte. Mais s'inscrire à cette épreuve mythique demande des prérequis et notamment

d'avoir terminer au moins une fois une course de 200 km. Or de telles épreuve d'ultrafond, sur route, il n'y en a pas beaucoup : seulement 4 ou 5 en Europe, moins de 10 dans le monde, et de façon très épisodique en France.

Participer à l'Ultr'Ardèche sera donc une façon pour certains d'obtenir leur dossard pour le Spartathlon, mais aussi une vraie étape en soi car tous n'iront certainement pas au bout…

Une épreuve sur deux jours

Le départ est prévu le 12 mai à 6 h du matin d'Alboussière, direction Gilhoc et Lamastre. Entre Lamastre et Saint-Martin-de-Valamas, les coureurs emprunteront l'ancienne voie CFD (Chemin de fer départemental), mais tout le reste de la course se fera sur goudron.

Direction ensuite le Mont Gerbier des Joncs par Boré, puis Sagnes et Goudoulet, et Burzet. « C'est ensuite que ca se complique pour le coureur » soutien l'organisateur, « la nuit va arriver et à partir du kilomètre 110 les choses deviennent plus difficiles ».

Les participants devraient donc passer de nuit, à la lueur d'une lampe frontale, à Antraigues, et traverser Saint-Pierreville aux alentours de 9 h du matin. Enfin, Chalencon et Vernoux seront parmi les derniers villages « visités » avant le retour et l'arrivée finale au camping d'Alboussière, le 13 mai, prévue vers 18 h.

Car l'autre défi, au-delà de l'endurance, et de boucler la boucle en moins de 36 heures, avec 4 barrières horaires à respecter pour ne pas se faire exclure de la course.

On comprend donc que tous n'iront pas au bout, malgré un plateau de coureurs de grande qualité, affichant pour certains des références internationales en ultrafond. Les premiers, selon Laurent Brueyre, devraient d'ailleurs boucler la course en moins de 24 heures.

Recherche de bénévoles

Une centaine de coureurs, dont 9 femmes, seront au départ. Parmi eux, 7 Ardéchois et 2 Drômois, 23 Rhônalpins, mais aussi des Belges, des Allemands et des Suisses.

Seul petit regret de l'organisateur : l'absence d'Italiens et de Japonais. Mais il faut dire que les places ont rapidement été prises d'assaut, preuve qu'une telle épreuve était attendue. « Au départ j'étais parti sur une quarantaine de coureurs. Et puis j'ai eu beaucoup de demandes et comme c'est un petit monde et qu'on se connaî pratiquement tous je ne pouvais pas refuser… » explique l'organsiateur qui a toutefois stoppé les inscriptions à 100.

Il faut préciser en effet que tous les coureurs seront hébergés au camping d'Alboussière, et qu'en terme d'organisation aller au-delà de 100 participants devient compliqué.

D'ailleurs Laurent Brueyre et sa femme Isabelle, qui portent à bout de bras cette épreuve d'un budget de 15 000 €, sont à la recherche de bénévoles. « Nous avons déjà une équipe de 55 personnes prêtes à nous aider mais il nous manque encore quelques bénévoles pour assurer notamment les ravitaillements prévus tous les 10 km. »

Une autre façon de découvrir l'Ardèche

A quelques jours du départ, l'excitation commence à monter pour Laurent Brueyre qui s'est lancé dans cette aventure par passion pour sa discipline, mais aussi par amour de l'Ardèche : «Au-delà de l'épreuve sportive, l'idée est de découvrir l'Ardèche autrement, en courant ».

Natif du Cheylard, cet habitant de Soyons ne voyait pas d'autre lieu que l'Ardèche verte pour organiser son épreuve : « Pour beaucoup l'Ardèche se résume à Vallon-Pont-d'Arc. Avec l'Ultr'Ardèche je veux montrer que l'Ardèche du nord a aussi ses merveilles. Les coureurs vont traverser des endroits très sauvages, avec peu de maisons, et vont avoir droit à des paysages superbes. »

Et l'organisateur compte bien séduire aussi les participants en leur faisant découvrir les produits locaux lors des repas d'avant et d'après course.

Rien n'a été laissé au hasard dans l'organisation de cette première édition qui se doit d'être une réussite, l'objectif étant de renouveler l'épreuve tous les ans, pour en faire, à l'image du Spartathlon, une épreuve mythique d'ultrafond.

Julie Fournier