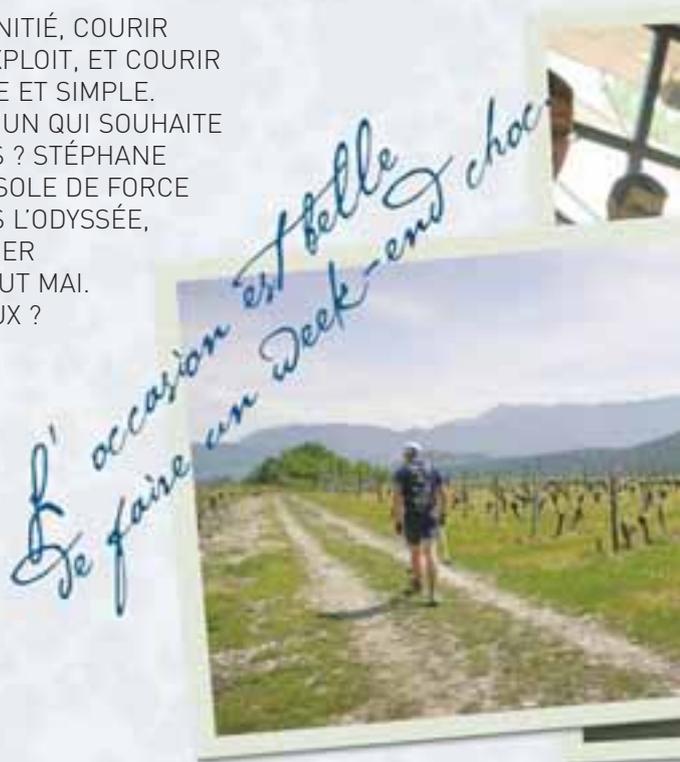


# 100 OU 42 ?

## LES DEUX

DU POINT DE VUE DU NON-INITIÉ, COURIR UN MARATHON RELÈVE DE L'EXPLOIT, ET COURIR 100 KM RELÈVE DE LA FOLIE PURE ET SIMPLE. QUE DIRE DANS CE CAS DE QUELQU'UN QUI SOUHAITE ENCHAÎNER LES DEUX EN DEUX JOURS ? STÉPHANE ET CHRISTIAN NE PORTENT PAS DE CAMISOLE DE FORCE NI NE FIGURENT AUX CÔTÉS D'ULYSSE DANS L'ODYSSÉE, ET POURTANT ILS SONT PARVENUS À ENCHAÎNER LES 100 KM ET LE MARATHON DE LA DRÔME DÉBUT MAI. POURQUOI CHOISIR QUAND ON PEUT FAIRE LES DEUX ?

**R**ECORD de participation en ce week-end du 8 mai pour le Festival Hero de la course à pied dans la Drôme. Le village de Crest accueille au travers de cinq épreuves, un 12 km, un semi, un marathon, un 65 km et le point d'orgue, le 100 km, 700 coureurs venus de tout l'hexagone. Leur but, participer et finir l'une de ces cinq courses se déroulant en nature... sauf pour sept d'entre eux, qui ambitionnent un enchaînement culotté : terminer le 100 km qui démarre le 9 mai à 4 h 30, puis enchaîner avec le marathon qui démarre le 10 mai à 10 h. Stéphane et moi sommes de ces sept-là.



**Ben pourquoi ?** « *Mais pourquoi voulez-vous faire ça ?* », c'est bien sûr la première question qu'on nous pose. En premier lieu, je voulais simplement participer au 100 km annoncé à 5000 m de dénivelé positif (D+), un joli morceau. Et puis une discussion évoquant l'enchaînement 100 km plus marathon le lendemain naît sur le forum Ultrafondus. Il paraît que l'année dernière, des coureurs ont essayé cet enchaînement, sans succès. Je me prends au jeu, d'autant plus que Jack Peyrard, l'organisateur, met une caisse de Clairette en jeu pour ce petit défi. Stéphane a une motivation supplémentaire, puisque ce doublé se cale parfaitement dans son planning d'entraînement en vue de son objectif de l'année, la Transpyrénéenne (traversée des Pyrénées d'ouest en est en moins de dix jours). Il vérifiera son bon état de forme et la pertinence de son entraînement, et en plus l'occasion est belle de faire un week-end choc. Nous nous inscrivons donc, avec cinq autres concurrents, aux deux épreuves.

# MON COLONEL !



Le 100 km démarre le samedi à 4 h 30, avec un délai maxi de 24 heures. L'édition précédente s'est gagnée en 12 heures, et je sais que sur ce type de course je mets environ une fois et demie le temps du vainqueur. Je table donc sur 18 heures de course, soit une arrivée vers 22 h, largement suffisante pour dormir 6 heures avant le départ du marathon, à 8 h le dimanche. Si je parvenais à boucler ce marathon en 6 heures (1 000 m D+ tout de même), j'obtiendrais un temps cumulé inférieur à 24 heures, ce qui me plairait bien. L'objectif principal, pour Stéphane comme pour moi, reste le 100 km, que nous prévoyons de courir à notre vitesse normale, mais sans non plus trop forcer.

Au départ de l'épreuve, tous les voyants sont bien sûr au vert, y compris celui de la météo. Nous démarrons à 120 coureurs pour 2 km neutralisés dans le village de Crest, avant de partir pour de vrai sur un sentier escarpé en crête. Cinq kilomètres plus loin, le jour se lève, nous rangeons les frontales, et le peloton commence à s'étirer sur une piste roulante.

**Entrée.** Les quarante premiers kilomètres sont magnifiques, avec de nombreux sentiers monotraces. La première grosse montée (700 m D+) nous emmène sur une crête avec une vue à droite sur la vallée du Rhône et à gauche sur le Vercors encore enneigé. Nous restons plusieurs kilomètres sur cette crête avant de redescendre sur le joli village de Cobonne (40 km et 2 000 m D+). Suivent 25 km à grimper et à descendre des collines boisées mais moins abritées. Le soleil commence à taper et je dois baisser le rythme à deux reprises

pour éviter le coup de chaleur. J'arrive avec un copain à Saillans en 9 h 30 mn (65 km et 2 900 m D+).

C'est le ravitaillement principal où nous trouvons un contrôle médical et le sac de change que nous avons laissé à l'organisation. Je change maillot, chaussures et chaussettes, et passe me faire masser les pieds chez le podologue. Je sais que Stéphane est déjà bien loin devant, et pour cause...

Stéphane a débuté la course avec Lionel, un de ses futurs camarades de la Transpyrénéenne. Ils ont bien progressé sur tous les monotraces de nuit, placés dans les dix premiers. Leur profil plus montagnard que routier leur permet de prendre l'ascendant sur les parties les moins roulantes, alors que les coureurs type centbornard les reprennent sur les larges pistes.



#### EN BREF LE FESTIVAL HERO DE LA COURSE À PIED

- **Type de course** : ultra-Trail
- **Date** : 9 et 10 mai 2009
- **Lieu** : Crest (Drôme)
- **Distance** : 100, 65 et 42 km
- **Dénivelé positif** : 5 000 m sur le 100 km
- **Délai** : 24 heures pour le 100 km
- **Tarif** : 60 € pour le 100 km
- **Contact** : Marathon Nature de la Drôme  
43 rue Sadit Carnot – 26400 Crest
- **Site internet** : [www.marathon-drome.com](http://www.marathon-drome.com)
- **Commentaire** : Dominique Nugre revient en beauté gagner le 65 km après une absence de quelques mois, alors qu'Olivier Muller gagne le 100 km. Pour sa première course sur cette distance, il remplace le vainqueur de l'année dernière, André Besson, qui termine cette année second. Sylvie Boissy s'impose chez les femmes sur le 100 km, trois semaines après un 24 heures où elle a aligné plus de 180 km. Le Festival Hero de la course à pied, c'est aussi l'occasion de se mesurer à des « célébrités » de la course à pied, comme Philippe Rémond et Stéphane Diagana, pas vraiment habitués à des terrains chaotiques, mais aussi des sportifs pas vraiment coureurs comme Richard Dacoury ou Jean-Philippe Gatien. Ce n'est toutefois pas sur le 100 km qu'on pouvait les doubler – ou se faire doubler par eux-, puisqu'ils participaient tous au 12 km ou au semi.

Au premier ravito de Barcelonne, où ils arrivent à 7 h 30, ils sont 11 et 12<sup>e</sup>. Au gré des différences d'allure, Stéphane et Lionel se distancent tour à tour, mais parviennent finalement à Cobonne dans les mêmes positions.

Ils vont bien plus vite que moi, mais ils souffrent autant de la chaleur, surtout Stéphane qui y est sensible. D'autant plus que depuis le matin, il souffre d'une méchante diarrhée. Il veille donc à bien s'alimenter, surtout en salé, et à boire en conséquence. Stéphane arrive à Saillans après 8 heures de course, en nage, mais pas explosé. Il sent que le rythme est bon et que ça devrait tenir. En comptant les abandons devant, les bénévoles l'annoncent huitième. C'est à ce moment-là que se présente « le monstre » des 100 km de la Drôme, la montée des Trois Becs. Nous allons devoir avaler 1 200 m D+ d'un coup...

**Plat.** Le début de l'ascension est très difficile : ça monte fort, à découvert, il fait très chaud. Stéphane doit profiter de l'ombre de chaque arbre pour se reposer et se rafraîchir quelques secondes. Au quart de la montée survient un sous-bois

salvateur. C'est le retour de la fraîcheur et du coup Stéphane relance.

Il passe de 500 m/h à un bon 800 m/h, une allure plus que correcte.

De mon côté, je ne suis pas à 800 m/h, mais je suis satisfait de mon rythme dans la montée vers les Trois Becs. Le final composé d'une crête sur des dalles peu roulantes me conduit au Pas de la Motte en un peu plus d'une heure et demie depuis le bas. La descente débute sur des routes forestières, puis nous plongeons dans une longue combe très caillouteuse où j'ai l'impression de ne pas avancer. Nous arrivons enfin à l'auberge des Dauphins, ravitaillement du km 80 (4 150 m D+).

Une dernière montée sèche (350 m D+) nous permet de rebasculer dans la vallée de la Drôme. Je suis avec mon compagnon depuis le début, et





*Nous n'avons mal nulle part,  
sommes relativement frais :  
l'enchaînement peut avoir lieu.*

nous n'avons plus que deux collines à passer. La nuit tombe, nous ressortons les frontales pour la dernière heure. Les dix derniers kilomètres sont assez roulants et nous permettent de bien avancer, et de rallier l'arrivée en un peu moins de 17 h 30. Contrat rempli. Stéphane a fini la course assez tranquillement, se sachant hors d'atteinte de ses poursuivants, et trop loin de ses prédécesseurs pour les reprendre. Il a tout de même trouvé le moyen de s'ajouter quelques kilomètres et un peu de dénivelé à deux reprises. Il termine en 13 h 49, soit presque quatre heures avant moi. Nous n'avons mal nulle part, sommes relativement frais : l'enchaînement peut avoir lieu.

Le repas d'après course expédié, c'est l'heure de la douche et du coucher, vers minuit. Stéphane est déjà couché depuis 23 h, mais il n'arrive pas à trouver le sommeil. Il s'est fait masser, mais ses quadriceps se sont durcis, et il ressent une douleur à

#### ENCHAÎNEMENTS DE FONDUS

Ça vous paraît dingue ce que Christian et Stéphane ont fait ? Après tout, il ne s'agit « que » de courir 145 km incluant 5 000 m de dénivelé positif dans une fourchette de 33 heures et 30 minutes, incluant une petite sieste réparatrice. Physiquement, l'effort est moindre que de boucler, par exemple, l'UTMB pile dans les temps limite. Mentalement, c'est plus compliqué. Il faut se relancer. Ils sont finalement assez peu nombreux à tenter – et souvent réussir – ce genre d'enchaînement. Le plus célèbre, c'est sans doute Dawa Sherpa, capable de gagner une course le samedi, et une autre le dimanche. Même si tout le monde n'a pas les jambes magiques (et tout ce qui va avec) de Dawa, il reste possible de s'amuser à « bouffer du kilomètre », par exemple en préparation d'une autre épreuve (week-end choc), en cumulant deux épreuves dans un laps de temps court. Réfléchissez juste au pourquoi de cet enchaînement, soyez motivé, et filez sur les sentiers !

la malléole gauche, due à ses chaussures qui ont frotté toute la journée. Je dors bien, mais lui pas trop. Nous nous réveillons vers 6 h, et apprenons que nous sommes finalement les deux seuls à tenter l'enchaînement. Les cinq autres ont soit abandonné pendant le 100 km, soit décidé que c'était bien assez. Ils ont peut-être raison ?

**Dessert.** Nous prenons le départ ensemble à 8 h sur le pont de la Drôme, Stéphane boitant un peu de sa jambe gauche à cause de sa malléole. Nous partons sagement tout au fond du peloton, désireux de ne gêner personne par notre allure qui promet d'être lente. Nous prévoyons six heures.

Nous tenons un bon 10 km/h sur les premiers kilomètres plats, mais le cœur n'y est pas. Dès que le parcours commence à monter, nous nous traînons, et ce n'est pas mieux en descente. La progression devient vite laborieuse, et nous nous retrouvons seuls à l'arrière. Je ne suis pas trop gêné, mais Stéphane a plutôt l'habitude de faire la course devant, lui qui a fini septième sur le 100 km la veille.

Dès le 18<sup>e</sup> km, la « horde » du semi-marathon nous double. Philippe Rémond nous dépasse avec sa belle prestance en seconde position. Les premiers passent comme des avions, les paquets suivants nous bousculent. Puis nous quittons pour quelques

kilomètres le trajet du semi, et le parcours est de nouveau rien qu'à nous. Nous sommes bien sûr les derniers, et chaque bénévole que nous croisons nous demande s'il reste du monde derrière. Ça motive...

Tacitement, nous avons décidé de rester ensemble dans cette galère qui durera bien six heures. Nous n'apprécions même pas le parcours. Le problème est que nous nous sentons déphasés par rapport aux autres coureurs. Nous

subissons tout du long : marre de faire du plat, fatigués dans les montées, les quadriceps explosés dans les descentes... Bref, nous ne prenons pas de plaisir.

Nous avançons pour le challenge, pour cet enchaînement que nous avons promis de réaliser. Nous ne sommes pas blessés, juste las, alors nous serrons les dents et nous avançons. Le final nous semble plus agréable, sur un chemin monotrace qui suit une crête. À dix kilomètres de l'arrivée, nous ramassons une coureuse en perdition qui finira avec nous.



*Nous ne sommes pas blessés,  
juste las, alors nous serrons  
les dents et nous avançons.*

## METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ POUR ENCHAÎNER

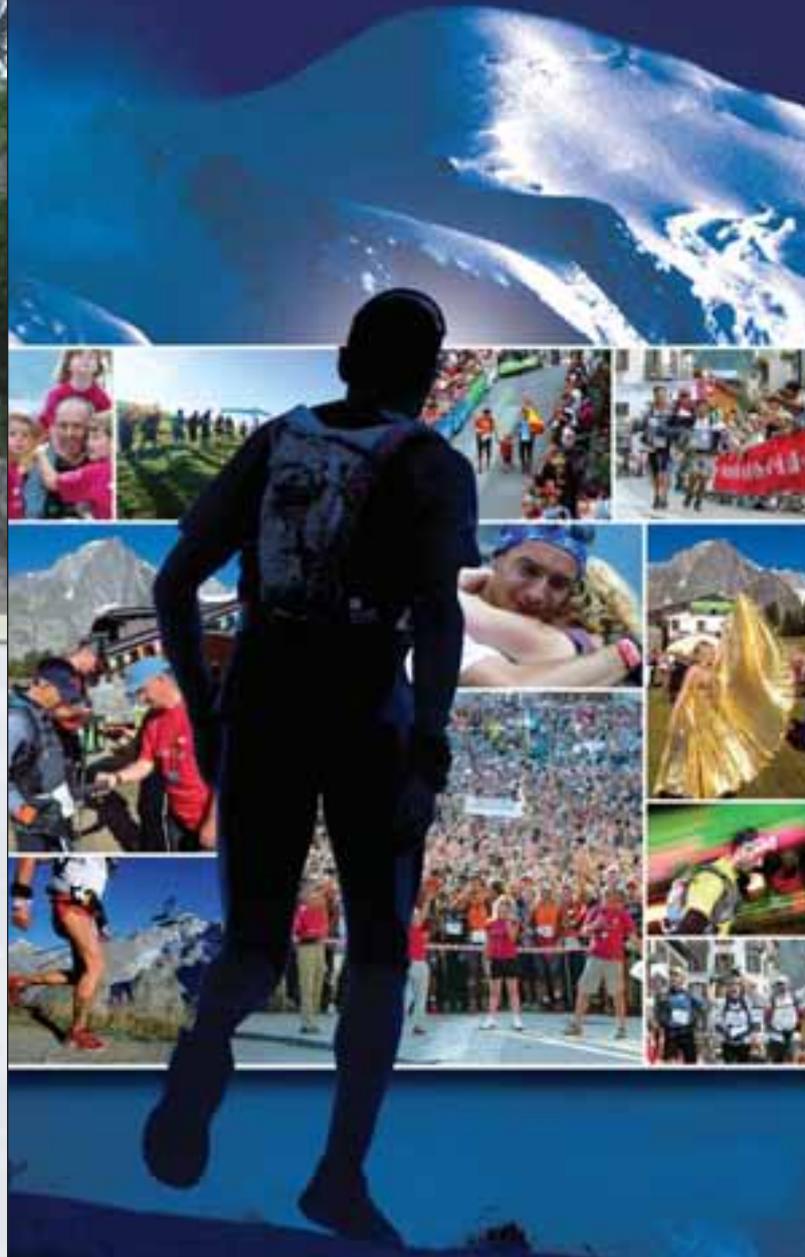
Vous avez pris la décision d'enchaîner deux grosses épreuves avec très peu d'écart entre les deux. Mais comment faire pour que ça se déroule au mieux ? Fastoche :

- S'entraîner comme pour une seule grosse course qui engloberait les deux.
- Bien se renseigner sur les temps limite de chaque épreuve et voir si ça rentre.
- Prévoir d'en garder sous la semelle lors de la première journée.
- Forcer sur l'hydratation pendant toute la première journée.
- Bien s'alimenter tout au long de la première épreuve.
- Ne pas négliger un petit bobo pendant la première journée, le soigner immédiatement.
- En terminant la première épreuve, ne pas perdre de temps vainement.
- Prendre calmement une douche (attention au malaise vagal).

- Se faire soigner (ampoules, frottements) si nécessaire et si possible.
- Se faire faire si possible un massage de récupération (kinés, ostéos, électro-stimulation) en précisant que vous repartez le lendemain.
- Forcer sur l'hydratation après la course (boisson de récupération si possible, une petite bière autorisée), et s'alimenter en nourriture solide (pâtes, purée, jambon...).
- Filer au dodo dès que possible après avoir préparé ses affaires du lendemain au pied du lit.
- Dormir les pieds surélevés si possible.
- Prendre un bon petit-déjeuner, boire dès le lever.
- Au départ le lendemain, se forcer à ne pas suivre le rythme des coureurs frais.
- Conserver une bonne hydratation tout du long.
- Et le meilleur conseil pour la fin : vaille que vaille !

THE NORTH FACE®  
ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC®  
26-30 AOÛT 2009

Que la fête commence!  
"ON VOUS ATTEND"



Enfin le donjon est en vue, nous enfilons quelques marches, franchissons un pont, remontons vers le gymnase, et c'est l'arrivée. Nous tombons comme un cheveu dans la soupe : l'heure est à la remise des prix. On nous fait monter sur le podium, et nous avons le droit à une belle ovation pour nous féliciter. Cet accueil fait drôlement chaud au cœur, après ces six heures passées à galérer. Nous la méritons bien, notre caisse de Clairette !

**Un café messieurs ?** Le contrat est rempli : un cent kilomètres plus un marathon, avec 5 600 m de dénivelé positif cumulés, en 23 h 26 mn pour moi, et moins de 20 h pour Stéphane. Je n'ai aucune blessure, pas même une ampoule. Stéphane n'a qu'un petit problème de malléole qui rentrera très vite dans l'ordre. Nous sommes vraiment contents d'être arrivés au bout de ce défi, mais ce fut vraiment difficile, surtout à gérer mentalement. Partir sur une course en n'étant pas dans les mêmes conditions que les autres concurrents, ce n'est vraiment pas mentalement confortable. Le décalage est dur à gérer. Enfin, Stéphane a tout de même prévu de retenter ce petit défi, puisque fin août il enchaînera la « Courmayeur-Champex-Chamonix » avec « Sur la Trace des Ducs de Savoie » : 205 km et 12 000 m D+, avec seulement quelques heures entre les deux pour se reposer. Ce mec est dingue ! ■



SOMMET MONDIAL DE LA COURSE NATURE



4 courses éco-responsables  
3 pays traversés  
50 nations représentées

[www.ultratrailmb.com](http://www.ultratrailmb.com)

