

2022.04.23 au 24 Les 24 h Freelap sur stade de Couvet /Val-de-Travers, notre vallée, notre commune.

Mes 24 h Freelap, en tant que coureur. En tant qu'organisateur, cela a fait un compte-rendu séparé.

Après les 100 km de Belvès où mon pied a été très enflammé (9h48.54, 1<sup>er</sup> M60 en Open, 3<sup>e</sup> M60 pour le Championnat de France), j'avais de la peine à randonner durant nos jours de vacances en Périgord Noir.

Je ne pensais vraiment pas courir encore le jeudi matin, 2 jours avant le départ des 24 h. Puis je me suis dit j'essaye de faire au moins 45 kms pour mes statistiques DUV pour me rapprocher des 42'000 kms, mon but à atteindre en km de compétition, avec la statistique du DUV comme référence. Alors, en course j'ai beaucoup réfléchi au début car j'en bavais pas mal. Soit j'accepte et je peux encore faire des ultras ou alors je peux dire adieu aux 42'000 km.

J'ai vu qu'avec l'eau ça n'irait pas cette fois pour refroidir mon pied car ça m'irritait trop et j'avais peur d'attraper des ampoules. On m'a conseillé de faire une pédicure, ce que j'ai fait après Belvès, mais la peau toute fine en lieu et place de ma corne plantaire a à mon avis encore accentué le mal de l'inflammation, car la peau fine ne protège pas les métatarses qui sont affaissés... donc j'ai pensé qu'avec de la graisse, comme en mécanique, ça refroidirait ma mécanique douloureuse qui s'échauffe trop... j'ai pas pensé qu'il faudrait autant de graisse et j'ai vite réalisé qu'avec mes tubes à moitié vides j'irais pas au bout des 24 h de course.

J'ai alors demandé à l'amie de mon fils aîné, bénévole pour la course, d'aller m'acheter 500 g de graisse à traire. Je pensais que c'était bon marché. 4 pots pour 600 g au total coûte 30.- dans un commerce réputé bon marché. J'ai presque tout utilisé. Chaque demi-heure environ, je tartinais ma semelle et spécialement la pelote plantaire. Je ne regrette pas cet achat ni les 30.- mais pour les prochains ultras il me faudrait quand même trouvé une crème ou graisse meilleur marché.

Comme quoi des solutions existent pour des problèmes qu'on croit insolubles. Je ne pensais pas que ce tartinage de semelle durerait si peu longtemps, environ 30 minutes sans douleurs à faible allure et encore moins longtemps à la fin où je recours à plus de 9 voir 10 km/h. Des fois j'ai couru 40 minutes pour économiser du temps sur les arrêts mais ça m'en coûtait 2 fois plus arrêté car la douleur au pied devenait si forte en enlevant la chaussure qu'il me fallait déjà attendre que le pic de la douleur passe pour commencer à tartiner la pelote plantaire et la partie avant de la semelle. Certaines fois, j'avais vraiment de la peine à finir un tour si je me disais ça peut encore aller. Car la douleur montait en flèche s'il n'y avait plus de graisse à traire.

C'est là que j'ai vu que Je n'atteindrais pas mon objectif de 211 km

211 km pour un record de Suisse de ma catégorie. Malgré que je courais entre 9.5 et 9.7 km/h, avec les arrêts à répétition ça me faisait à peine du 9.1 de moyenne.

Donc réfléchir au sens de continuer ou non lors des premières heures.

Après 6 h j'avais 54 kms et quelques poussières.

Donc j'ai pensé faire au moins 100 kms, que je pensais atteindre en 11 h environ et après au moins 12 h et si possible près de 108 km, quand j'ai commencé à ralentir.

Mais les 100 km m'ont pris 12:21., aux 12 h, j'avais dans les 98 km. Pourquoi si peu ? Pourquoi une telle baisse de rythme ?

Malgré la graisse sur ma semelle gauche, je boitais quand même pas mal car une gêne était omni-présente. Supportable mais quand même... Et si la graisse diminuait beaucoup l'échauffement et donc la douleur, le fait de boiter m'a donné une tendinite toujours plus forte au tendon d'Achille et j'avais aussi très mal à l'adducteur gauche, ou en tout cas au pli de l'aine à l'intérieur.

Mon cerveau tournait bien plus vite que moi sur le stade, lui il a dû faire dans les 350 km, le double des jambes.

Je cherchais une solution car ça devenait vraiment gênant et très désagréable voire douloureux.

Une talonnette était la solution mais j'en avais pas prévu. Couper une semelle de rechange, oui mais pas une semelle orthopédique à 400.- ou 500.- la paire. J'avais 2 autres paires de chaussures et là j'ai réalisé que j'avais des talonnettes collées dans une paire de trail. Donc je les ai décollées et mises sous le pied gauche. La tendinite va alors peu à peu disparaître et l'adducteur devenir de moins en moins douloureux.

Ça va me permettre de retrouver une allure de footing et de ne plus marcher. Ma vitesse avait chuté à moins de 5 km/h. J'étais aussi motivé à garder ma place, Roland se rapprochant à 3 km de moi à un moment donné. Je retroussine, je reprends ainsi pied dans la course et remonte au classement petit à petit grâce aussi au fait que sous la pluie abondante de la nuit, certains s'arrêtent un peu, beaucoup, passionnément, à la folie. Pendant que je tourne inlassablement, avec 5 couches d'habits dont une doudoune et une pèlerine par dessus tout pour rester au sec au moins au corps. Les manches vont un peu percé sous l'abondance de l'eau malgré une veste qui coûte un bras pour soi disant supporter 30'000 « schmerber » de colonne d'eau.

Bref je suis toujours en course motivé dorénavant à essayer de passer les 174 kms et de maintenir ma 4e place que j'ai acquis avec persévérance.

On court toujours plus vite que ce que l'on croit quand on est fatigué. Mais la lecture des chiffres ne ment pas, alors que je croyais être à plus de 8.5 km/h. c'est plus ou moins du 8 km/h. qui me fait passer les courbes du stade. Pas de danger d'être déporté à cette vitesse. Progressivement j'accélère pour finir à 10 km/h les derniers tours et être sûr d'avoir mes 174 km.

D'accélérer jusqu'à la dernière seconde, je gagne des minutes durant la dernière heure qui me permettent de gagner 1 km et de totaliser 175 km et 40 mètres.

Pourquoi voulais-je absolument 174 kms?

Pour passer la marque de 37'800 kms, vu que j'en étais avant la course à 37'626 kms de compétition d'ultra à mon compteur DUV.

Et que j'espère arriver à 42'000 km de compétition d'ici 2-3 ans si possible. Et prendre ma retraite sportive des objectifs.

Comme quoi ce sont quand même les buts élevés qui nous tirent le plus haut, même si ces buts intermédiaires sont trop hauts, ça motive beaucoup pour essayer de s'en approcher au plus près. Idem pour le but final. J'espère arriver aux 42'000, même s'il me faudra quelques années supplémentaires.

J'ai enfin un diagnostic à mon problème, métatarsite des 2è et 3è métatarses. La voûte plantaire transversale s'affaisse avec l'âge, ai-je appris de cette spécialiste du pied et chirurgienne.

Et ceux qui ne courrent pas sont aussi touchés, mais cela ne me console pas pour autant. On peut opérer, 4 mois et demi d'arrêt. Ce que j'entrevois peut-être pour cet automne. D'ci là, je vais commencer une thérapie d'Hydrotomie, soit des injections d'eau de mer. Thérapie que

Corinne Gruffaz a semble-t-il essayer et qui lui a réussi. C'est encore peu connu, mais je place de l'espoir que ça aille mieux grâce à ça en redonnant peut-être un peu de volume sous le pied. Nouvelle semelle orthopédique aussi en vue une pelote et différentes couches plus ou moins dures, bien placées pour retarder au moins l'inflammation à la marche et à la course si possible. Ces jours, j'ai repris l'entraînement et je teste différentes chaussures avec différentes méthodes de refroidissement du pied durant l'entraînement. Arrêt simple, trempage dans l'eau, injection de graisse genre Nok ou d'autre sur la semelle, j'ai même essayé le savon liquide mais ce n'est pas assez écologique à mon avis et pas assez concluant non-plus. Et par temps de pluie, je ne veux pas que les dépôts moussent dans la nature. Bref, la graisse reste encore le plus efficace. Mais je cherche et teste.

Je compte bien pouvoir faire les compétitions auxquelles je suis déjà inscrit depuis cet hiver, pour me garantir un dossard. Et si possible sans trop souffrir. Je ne suis pas maso... même si j'essaie d'aller au bout lorsque je décide de prendre le départ. C'est au moins la satisfaction que j'ai eu aux 24 h Freelap, vu que je suis resté sur le circuit sans arrêt, les seules pauses et aussi courtes que possible mais aussi longues que nécessaires ont été la seule raison de ne pas me voir avancer, aussi bien ou aussi mal que possible. C'était clairement une victoire sur moi-même. J'avais une conférence de prévue une semaine plus tard à Couvet, invité par le Cinéma du lieu durant laquelle j'avais prévu de parler motivation et volonté, buts à définir pour rester en course quand ça ne va pas comme on le voudrait. Donc, je ne pouvais tout simplement pas me permettre d'arrêter avant la fin des 24 h. Encore une chose qui m'a poussé en avant. Et c'est justement n'importe quelle chose qu'il faut trouver pour se formater l'esprit à rester positif et trouver une satisfaction qui fait qu'on reste en course. Dans l'ultra, si on n'accepte pas un minimum de douleurs, de contrariétés, de redéfinition de son but en cours de route si ça ne fonctionne pas comme voulu, on risque de ne pas être souvent à l'arrivée.

Et là, je vous livre une de mes phrases de ma conférence : Il faut être fort pour accepter d'être faible.