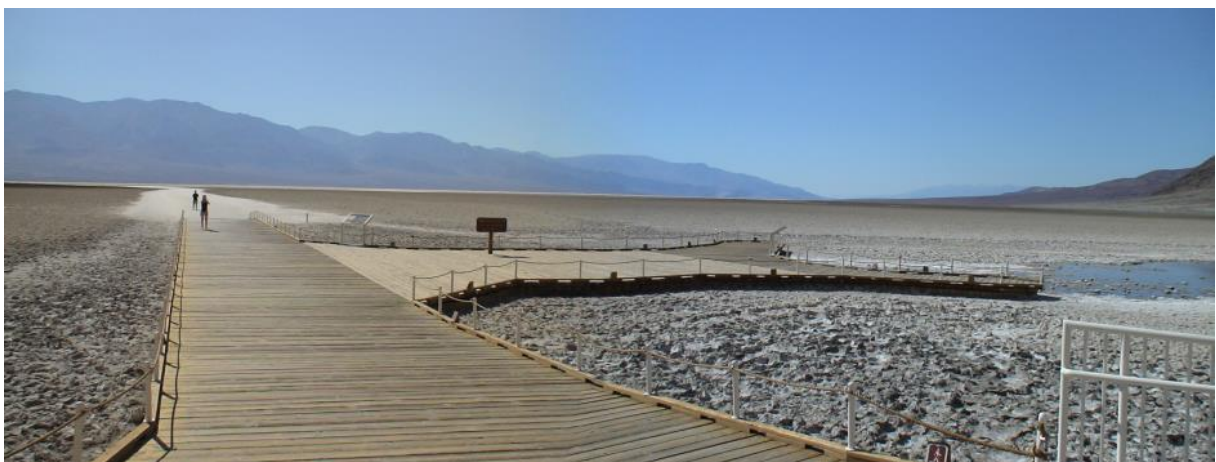




### **Avant propos:**

Merci à Didier pour ce magnifique film. Les longues prises de vue témoignent bien du caractère de l'ultra, qui est patience, volonté et oubli du temps dans le temps qui passe. Ce temps brut est cadencé de ces petits pas qui servent aux coureurs à grignoter le caractère insensé du parcours, du départ à l'arrivée. Mètre après mètre, l'inhumain devient possible, devient humain.



## La Badwater

Vallée de la Mort, Californie, température de jour avoisinant les 56 degrés et plus de 45 la nuit.

Record mondial de chaleur mesuré avec 56.8 degré à l'ombre en 1913, la Vallée de la Mort est l'endroit le plus chaud de la planète, mais on court au soleil. Il y a une chronique qui raconte qu'il a fait tellement chaud que les hirondelles tombaient mortes du ciel. Cette année, elles ne sont pas tombées, je n'en ai pas vu, il n'y a pas eu de record de température mais il a fait tout de même entre 45 et 50 degrés. Vous êtes devant un four qui vous insuffle son souffle chaud en permanence. On a l'impression que les poumons brûlent.



Là, se déroule la Badwater. Course à pied de 217 km et 4500 m de dénivellation à effectuer d'une traite en moins de 60 h. Départ sur le lac salé asséché de Badwater Basin à moins 85 m d'altitude, traversée en long de la Vallée de la Mort, passage des cols de Townes Pass et Panamint puis montée à l'arrivée de Whitney Portal à 2600 m d'altitude.

Obligation d'avoir une voiture suiveuse avec au minimum 2 accompagnants.



Selon les scientifiques, le corps humain ne peut pas assimiler plus d'un litre de boisson par heure. Le problème est qu'il est dit que l'on transpire environ 2 litres ou plus par heure. La déshydratation guette donc très vite car cela

crée un bilan négatif déjà après 1 heure, avec risque sérieux de déshydratation après 3 heures. Donc pour éviter que le corps ne surchauffe, il faut s'asperger pour limiter au corps de monter trop haut en température. Le coup de chaud est aussi à redouter. De boire de l'eau ou des boissons non-minéralisées peut conduire très vite à une baisse du taux de sel dans le sang, l'hyponatrémie, qui peut aussi être fatal. J'ai déjà connu la déshydratation, de légère hyponatrémie aussi et on est vite mal. J'ai donc pris l'option de ne boire que des boissons électrolytiques, d'avoir des pastilles de sel et du sel de cuisine afin que mon corps garde suffisamment d'eau, retenu par ces différents sels minéraux. Toutefois, je peux vous dire que j'ai bu environ 50 litres d'isotonique, donc cela fait 1,75 litre par heure et je n'ai que rarement été gêné au niveau de l'estomac. Je n'ai vomi qu'une fois et c'est peut-être davantage dû à la boisson, genre redbull ou à une lotion pour éliminer les insectes. J'en reparlerai plus loin.

La première fois que j'ai entendu parler de la Badwater, c'était par le journal du Matin. Un Valaisan, j'ai pas retrouvé son nom, l'avait courue en 199?.

Mon ami Julot m'a demandé quand je pensais la faire et c'est parti...! Renseignements pris une année à l'avance, il faut être des 90 coureurs invités à y participer tout en remplissant plusieurs conditions sur des ultras de plus de 100 km ou 100 miles.

Un questionnaire de motivation est à remplir, avec plusieurs questions liées à la volonté de courir un tel défi, avec notre palmarès sur les courses d'ultras.

Parallèlement à cela, il est conseillé de faire un don, même modeste à l'œuvre de bienfaisance en faveur d'une fondation d'anciens athlètes.

Un certificat médical est aussi requis. Comme on court aux USA, on signe aussi une décharge pour l'organisateur contre tous les malheurs de la terre qui pourrait nous arriver.

Le règlement est à signer également. Des détails sont stipulés aussi bien pour traverser la route que pour aller aux toilettes, etc... ! Ils prévoient tout pour pouvoir se décharger. De plus, on signe une feuille comme quoi on ne les attaquera pas en justice, même si mort s'ensuit. Dans ce cas là, ce n'est pas le coureur qui pourrait porter plainte !!!!!



## **Financement:**

Pour pouvoir y participer, il faut compter sur un budget de CHF 15'000.—environ pour la voiture 4X4 et les 4 accompagnants prévus qui ne sont pas de trop et obligatoires.



## Organisation:

Une course comme celle-là ne s'improvise pas, en regard des efforts consentis des gens qui m'ont aidé et du coût qu'elle représente.

Une arrivée 10 jours avant la course à Los Angeles pour s'habituer progressivement à la chaleur en faisant un peu de tourisme. Les **entraînements jusqu'au jeudi avant la course. Enfin 3 jours de repos dans l'étouffante chaleur de Las Vegas et de Furnace Creek**, lieu de rassemblement dans la Vallée de la Mort. La **chaleur** donne

**l'impression d'être en face d'un four chauffé à bloc dont on a ouvert la porte**, on sent un souffle brûlant. Tout notre programme **planifié d'avance pour économiser des forces**, mieux profiter du temps sur place à disposition et contrôler les dépenses. A l'avance, on a le temps de trouver des prix raisonnables. Sur place, avec l'aide d'un GPS, on n'a pas perdu beaucoup d'énergie dans nos déplacements. **Les 2 jours à Furnace Creek** ont été utilisés pour **organiser le ravitaillement, la voiture, la nourriture, la pharmacie.**  
**Je suis donc arrivé reposé au départ.**

### **Ravitaillement:**

Petit retour en arrière. Au printemps, lors de mes deux 24 heures en 8 jours, j'étais parti grippé à Madrid et victime d'une **hyponatrémie à la fin des 24 h de Bâle.** J'ai les 2 fois dû lutter plus que raisonnablement. A Madrid, je me suis dit que ça faisait un bon entraînement mental pour la Badwater. A Bâle, je défendais mon titre de Champion Suisse. Jusqu'à ce que l'on trouve du sel et qu'on me le



donne, je me sentais mal. Je nourrissais donc légitimement **quelques craintes pour la Badwater**, de même qu'à la suite du Défi où j'ai connu un coup de barre après 5 h de temps. La Badwater me faisait peur, je ne voulais pas connaître une nouvelle fois une déshydratation et être mal sur une course où l'on doit plus ou moins se débrouiller du côté médical. Par contre, je voulais absolument être à l'arrivée et mon assistance était au courant, quitte à mettre 60 heures...!

**Le but n'est pas d'aller au casse-pipe.** L'ultra est toujours dur. Il faut apprendre de ses erreurs qui coûtent parfois chères mentalement, car on doit vraiment lutter contre l'abandon, contre soi-même alors que tout devient plus dur, trop dur.

Pour **éviter une hyponatrémie**, ou chute du taux de sel dans le sang, j'ai décidé de ne boire que des **boissons électrolytiques** (env. 50 l). Pris du **sel et 4-5 fois des chips** au maïs, mangé **5 à 6 fois du riz** collant agrémenté de raisin frais sans pépins, env. **8 bananes**, 1 ou 2 **barres énergétiques** et une quinzaine de **gels**,

**5 pastilles de sel** restantes du Marathon des Sables 2006 et quelques-unes de la Badwater ainsi que des pastilles d'**Enervit**.



Il y avait dans **l'auto environ 180 litres d'eau** ou boissons, de même que plusieurs **kilos de glace**. Un conteneur isotherme de 20 litres avec les boissons isotoniques et un fond de glace et un autre conteneur de 60 litres environ avec les différentes boissons et eau pour s'asperger, au tiers rempli de glace. Les boissons sont restées fraîches et l'eau d'aspergeage était toujours froide. La température corporelle n'est donc pas montée trop haute, je n'ai **pas souffert de coup de chaleur**.

Une **trousse médicale** avec des badges anti-ampoules, différents pansements, vaseline et crème solaire, liquide contre les insectes utilisé à Keeler, désinfectant, ciseaux, crème de massage chauffante, bombe rafraîchissante en cas d'inflammation, médicament contre la diarrhée.

### **Mon équipement:**



**Deux paires de chaussures** New-Balance 834 et 835, la première avec le bout coupé pour ne pas souffrir d'ongles noirs, car avec la chaleur, les pieds gonflent et s'allongent et l'air pénètre facilement.

**Des chaussettes compressantes blanches** qui montent aux genoux pour activer le retour sanguin. Cela favorise une bonne circulation sanguine qui combat mieux la chaleur dans le bas des jambes.

**Un short moulant** malheureusement noir **pour éviter les frottements** et le loup. Je le mouillerai quelques fois quand il sera sec et qu'il deviendra brûlant. Il pompera l'eau d'aspergeage descendant du dos et sera presque en permanence mouillé.

**Un t-shirt blanc synthétique Under Armour plaquant au corps.** C'est nouveau, c'est censé garder le corps au frais, car il n'y a **pas d'air entre le corps et le t-shirt**, donc il reste **plus humide et s'évapore toujours** un peu, ce qui favorise une température plus basse.



J'étais sceptique, j'ai dit que je partais avec et l'enlèverais si je ne sentais pas le bénéfice souhaité. Je peux affirmer maintenant que **c'est efficace**, je n'ai pas eu l'impression de cuire, comme au Marathon des Sables avec mon t-shirt blanc normal.

**Un sweat-shirt blanc, donc à longues manches, par-dessus le t-shirt.** Lui par contre sera très vite sec lorsque je m'arroserai. C'est la preuve que si l'on ne porte qu'un vêtement ample, il y a de l'air, sec et chaud entre l'habit et la peau. Ce qui n'est pas pour améliorer la

performance, car on se déshydrate alors plus rapidement.

**Sur la tête, une casquette blanche avec une éponge carrée d'un 1/2 cm d'épaisseur** que je garderai toujours mouillée avec mes arrosages. La tête est ainsi toujours en évaporation, en refroidissement.

**Un linge pour me sécher très légèrement la tête** après aspergeage pour éviter que l'eau ne coule dans les chaussures, à la suite de mes cloques...donc un peu tard.

**Une paire de lunettes de soleil semi-circulaire**, la luminosité étant soutenue.

De la **vaseline en abondance** sous les bras et à l'entre-jambes, de la **crème solaire sur le haut des jambes et sur le visage**, mais pas sur le front. Ceci pour éviter que la crème coule avec la sueur dans les yeux et que je souffre de démangeaisons.

**Une crème protectrice pour les lèvres** et enfin:

**Une idée fixe: Finir, coûte que coûte, même en 60 heures s'il le faut !**



### **La Course:**

L'arrivée au départ de la course est juste dans les temps. Nous nous sommes mis en stress pour payer la chambre d'hôtel, il y avait du monde et nous avons un différend quant à des services utilisés, non-utilisés. Nous arrivons **30**

**minutes avant à Badwater pour un contrôle et une pesée.** Je fais selon leur balance quelque chose qui correspond à 75 Kg, tout habillé mais tout de même, elle doit forcer un peu...ou alors suis-je imbibé d'eau ? J'ai mangé un peu plus salé que d'habitude hier et mangé des tortillas de maïs. Séance photos avec tous les concurrents, présentation de quelques-uns... avec derrière nous, le lac salé desséché. Il y a la petite source et un filet d'eau miraculeux à proximité. Le panneau Badwater indique une altitude de - 85.5 m. Il fait chaud mais c'est encore supportable. Par contre, un **vent chaud souffle assez fortement.**



Ab	Group	G	Age	First	Last	FC	SPW
33	6.00am			Brian	Kuhn		
84	"			Danny	Westergaard		18.4
49	"			Neil	Runolds		14.1
78	"			Anton	Miller		14.1
97	"			Tom	Triumph		14.39
38	"			Jerry C	Vondruska		14.4
29	8.00			Jonathan	Gunderson		15.0
100	10.00am			Jorge	Pacheco		15.16
41	8am			Brett	Sublett		15.18
37	6am			Gerhard	Lusskandal		15.26
19	8am			Barbara	Elias		15.2
2	10am			AKOS	Konya		15.28
43	10am			Valmir	Nunes		15.33
31	6am			James	Smith		15.39
80	6am			Klaus	Neumann		15.46
83	6am			John	Rennison		15.48
76	8am			Adalberto	Mendoza		15.59
57	8am			Henri Alain	D'Andria		15.59
5	10am			David	Goggins		16.07
82	8am			Kim	Rasmussen		16.09
74	6am			Dan	Marinsk		16.09.2
61	6am			Hugh	Hunter		16.11.1
15	8am			Anita Marie	Fromm		16.13.4
73	6am			Gabor	Kozinc		16.14.1
67	6am			Fred	Pollard		16.15.0
34	8am			Todd	Baum		16.20
47	10am			Christian	Fatton		16.22.2
53	10am			Blake	Benke		16.23.30
66	8am			Eberhard	Frixe		16.23.34
50	8am			Jack	Humphrey		16.23.45
70	6am			Robin	Smit		16.37.53
56							16.38.40

C'est l'heure du départ, le **compte à rebours** des 10 dernières secondes s'égrène et c'est parti pour moi, à 10 heures du matin. Je prends la foulée d'Albert Vallée, de ma force et qui a l'expérience du désert et de la Badwater depuis 2005. J'ai un gicleur pour plante de 5 dl en main pour m'asperger que j'utilise 2 à 3 fois par kilomètre. Après une **vingtaine de minutes**, il ne fonctionne déjà plus, le ressort

est tombé. **Le pied droit chauffe un petit peu, déjà !**

A cet instant, je suis presque persuadé qu'il risque de me donner des soucis. Et ils vont fleurir au fil des kilomètres ! Les soucis, ampoules, sont des fleurs vivaces...sous la chaleur !

Je cours dans un petit groupe sur les premiers kilomètres, avec le Français Albert Vallée 4<sup>ème</sup> il y a 2 ans en 29h59, l'Américain David Goggins futur troisième et déjà auteur d'un temps dans les 32h l'an dernier, un ancien vainqueur du nom de Dean Karnazes, l'Allemand Achim Heukemes, sportif professionnel et l'Américaine Jamie Donaldson entre autre. Ensuite, ça accélère et je ne prends pas le risque de suivre. Albert Vallée suit David Goggins, je viens ensuite. Devant, il y a 3 à 4 coureurs. L'allure est plus rapide que 12 km/h. Je courrai de temps en temps un km en moins de 5 min, le plus rapide autour des 4.35 si ma mémoire est bonne, mais je ralentirai chaque fois que j'en aurai connaissance. Mon frère Didier me donne les

temps à chaque Km pour que je puisse régler mon allure. J'en vois certains qui se font balancer des seaux de glace sur le corps mais je doute que cela soit très efficace. A peine ont-ils le temps de les recevoir que les glaçons sont par terre. Le vent est très asséchant, je ne me rends pas compte de la transpiration et la bouche devient très vite pâteuse, asséchée.



J'ai demandé qu'on me ravitaille chaque km. Le ravitailleur court à côté de moi sur le bas-côté de la route. C'est interdit pour eux de courir du côté route du coureur. Il a 1 gourde de boisson isotonique, je bois selon envie, peu ou beaucoup et lui redonne la gourde. Pendant

ce temps, je me suis fait arroser la tête, sans la casquette, la nuque et le dos avec 1 bouteille d'un demi-litre. Je cours jusqu'au km suivant en prenant la bouteille à moitié vide pour m'asperger environ 500 m plus loin. Parfois, comme la bouche sèche très vite, je bois également une gorgée que je fais circuler avant d'avaler. Mais l'eau n'est en général pas bonne car elle devient très vite chaude. En tenant la bouteille dans la main et avec la chaleur, l'eau est vraiment infecte en quelques minutes.

**Et je tiens à 2 choses très importantes:** -  
**BOIRE DES BOISSONS ISOTONIQUES**  
- **BOIRE DES**  
**BOISSONS LE PLUS FROIDE POSSIBLE**  
afin de ne pas souffrir de manque de sels minéraux et de me refroidir au plus possible.

Je saurai plus tard qu'au début, cela a été un peu le stress pour s'habituer à s'arrêter chaque kilomètre. Idem pour le temps exact de course, ils avaient oublié d'enclencher un chrono. C'est grâce au temps de la caméra qu'ils ont pu voir à quelle heure exacte était le départ.

Ils ont ensuite pu se fier à leurs montres en faisant une comparaison. Pour ma part, j'avais un pulsmètre POLAR au poignet gauche enclenché sur chrono et une montre m'indiquant l'heure à droite, j'aime bien savoir quelle heure on vit et avec la fatigue, c'est pas évident de calculer l'heure si on a qu'un chrono.

Aux abords de Furnace Creek, mes ravitailleurs me disent vouloir prendre encore davantage d'eau en réserve à l'hôtel. J'en consomme plus que ce que nous avions prévu. Ils me donnent une gourde d'iso pleine et une bouteille pour m'arroser et s'absentent durant environ 20 minutes. Je n'ai pas été longtemps seul, peut-être 3 à 4 kilomètres mais l'iso était vide, l'eau d'arrosage également et je commençais à souffrir vraiment de soif et de chaud. C'est fou comme on est tributaire de liquide et d'assistance. En 1 quart d'heure, tout peut basculer. Par la suite, j'en consommerai un peu moins, surtout de nuit.

Mon pied droit chauffe toujours plus et après environ 40 km, je dois déjà m'arrêter une première fois pour le soigner.



Vaseline, changement de la chaussette mouillée contre une sèche. Cela va mieux quelques kilomètres et les douleurs reprennent. Ce n'est pas que ce soit très fort, mais je remarque que la peau se cloque, sans que je puisse y remédier.

Lorsque la route se trouve être au niveau de la mer, il y a un panneau pour le signaler. Je m'approche gentiment de la fin de la Vallée de la Mort, après avoir tourné à angle droit en direction de Stovepipewells. Le vent est latéral et à présent assez fort et chaud, ça décoiffe, ça déshydrate, ça dessèche la bouche instantanément et ça brûle les jambes, entre le genou et le short. Je les mouille afin de ne pas ressentir l'impression de choper un coup de soleil.

C'est aussi la fin de l'après-midi et le vent est chargé de fines particules de sable. Des dunes longent la route de part et d'autre et on se croirait dans le Sahara. Les particules de sable renforcent l'impression de brûlure sur la peau, lorsque le vent est fort, car ce sable pique l'épiderme. Je fais de temps en temps un arrêt toilette, du côté opposé à la route, caché par ma voiture. Le coureur qui court quasi à mon allure, Blake Benke, passe alors devant moi et il me faut à chaque fois près d'un kilomètre pour le rattraper. La voiture de Jamie Donaldson arrive parfois à ma hauteur et cela m'indique qu'elle n'est pas loin derrière, même si je ne l'aperçois pas quand je me retourne une ou deux fois. Je suis surtout concentré sur ma course, Florian, Grégoire, Didier, me ravitaillant chacun par période inégale à tour de rôle.

Il arrive que l'ISO soit parfois trop dilué car la glace fond dans le réservoir et ils y rajoutent alors un peu de poudre, lorsque j'en fais la remarque. Le ravitaillement est maintenant bien rôdé, je me fais arroser la tête, on me donne à boire, je donne ma bouteille vide

d'arrosage et repars avec celle qui a servi à m'arroser, dans laquelle il me reste environ la moitié pour m'arroser 500 m plus loin...déjà !!!!!!!!!. Un automobiliste leur demande si ils veulent acheter de la glace, Didier répond que oui et le gars s'en va s'en rien lui vendre !

Stovepipe Wells est vraiment petit, je remarque surtout la station service qui peut sauver du monde et je suis étonné de trouver un peu de vie dans cet univers hostile, ça me fait drôle de voir un ersatz de civilisation. Didier va au ravitaillement de glace, il n'y en a plus mais en demandant, ils lui en donnent car ils ont une réserve exprès pour la course. Ils font le plein d'essence à l'auto. Anna remplace Didier qui s'en va avec la 2<sup>ème</sup> voiture dormir à Lone Pine avec les enfants. Il reviendra au matin prendre le relais d'Anna. Dès la sortie du village, la route s'élève et entame l'ascension de Townespass. Ma plante du pied est à présent douloureuse, la cloque s'est bel et bien formée. Quelques kilomètres plus loin, la cloque éclate et là je me dis M !





Avec de telles douleurs ça ne va pas être facile. J'informe mon équipe que je vais devoir m'arrêter à nouveau pour resoiner mon pied. Je préfère le dire à l'avance, en général pour le prochain kilomètre afin qu'ils aient le temps de trouver le matériel nécessaire, de le sortir et le préparer et de perdre le moins de temps possible, que l'arrêt soit très rapide. J'en aurai pour 10 minutes environ, changement de chaussette droite, pose d'un compeed, il faut le masser pour qu'il tienne bien, je mange en même temps des soins reçus, assis sur un pliant, adossé contre le coffre de l'auto. Je change aussi de chaussures, afin d'avoir des

semelles sèches. Arrêt toilette par la même occasion, Blake Benke me dépasse à nouveau et je revois l'auto de Jamie Donaldson.



**Lorsque je dois m'arrêter, c'est le stress pour moi, j'ai l'impression de perdre du temps, de ne pas le contrôler alors que quand je cours, il me semble que le temps**

**m'appartient, que j'ai le temps en ma faveur.**

Rapidement, je rattrape Blake et c'est la dernière fois que je le verrai.

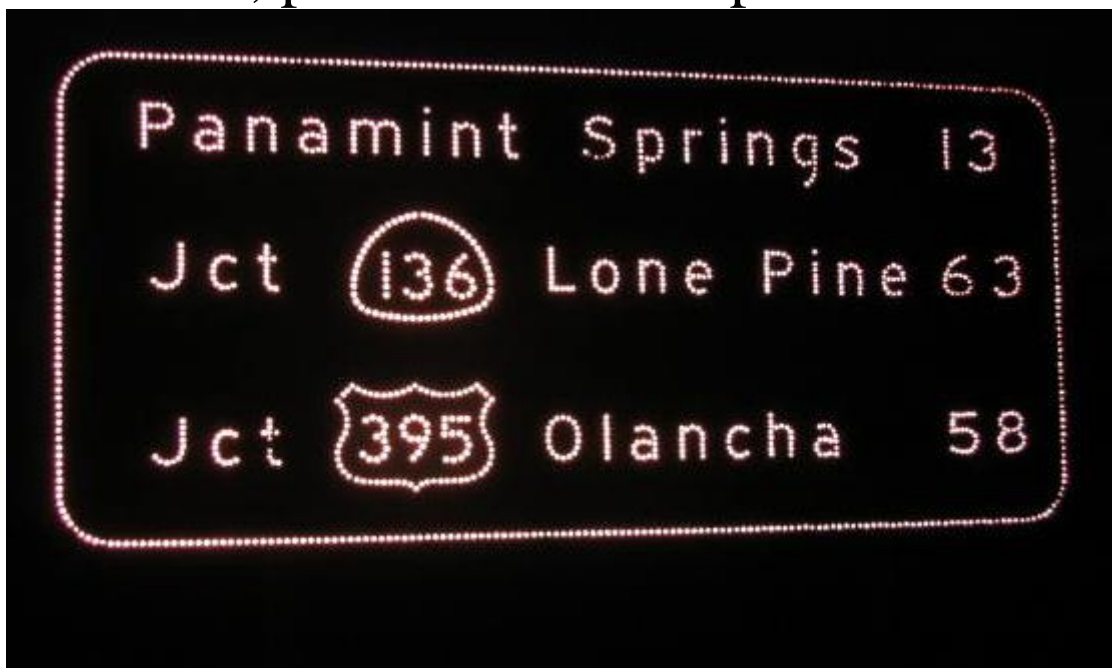
A la montée, mon pied ne me fait pas souffrir, l'intervention soignante a porté ses fruits.

Par contre, dans une petite descente avant le haut du col, je sens que la peau se plisse et que la chair vive me fait souffrir en raison d'un petit frottement dû à mon laçage détendu.



Au sommet, je m'arrête brièvement et ressert mes chaussures fermement pour que le pied ne glisse pas dans la savate. C'est bénéfique, je

peux courir sans trop ressentir de gêne et j'attaque la descente à une bonne allure. La nuit est tombée vers le haut du col, j'ai enfilé mon gilet réfléchissant obligatoire, mes aides le portait déjà de jour. La descente n'est pas très raide mais paraît assez longue et mord dans les quadriceps. Mais je n'ai pas de problème particulier et le moral est excellent. Je vois ensuite un long serpent lumineux au fond dans la vallée avec un village. C'est le cortège des voitures accompagnantes, de contrôle et de l'équipe organisatrice, journalistes etc.... Je traverse ledit village, Panamint, peut-être 1 heure plus tard.



L'ascension du 2<sup>ème</sup> col commence aussitôt et c'est maintenant la nuit noire.

Je me sens vraiment très seul parmi les coureurs, je ne vois maintenant plus d'autres voitures accompagnantes d'autres coureurs. Par contre, il y a des voitures de l'organisation qui patrouille pour voir s'il y a des problèmes et aussi pour garantir la régularité de l'épreuve. Certaines voitures sont arrêtées dans la nuit et les personnes attendent ainsi. On les voit au dernier moment et ils nous demandent si tout va bien. Ma belle-sœur Anna trotte à mes côtés, puis se met à faire de la marche forcée alors que je cours.... Pour m'économiser un peu, je marche donc aussi quelques tronçons de montées, les plus raides car elle m'affirme que je ne vais pas moins vite ainsi. Arrivé au sommet, après une montée qui m'a paru interminable, j'attaque la descente mais il me semble qu'elle est bien moins longue que ce que le profil de course pourrait laisser supposer.



Je ressens le temps complètement différemment dans l'effort. Certains tronçons me paraissent interminables et d'autres passent très vite, comme si on me gommait des heures, des minutes. C'est l'alternance des moments où l'on est bien conscient avec ceux où l'on ne pense à rien...et puis patratas, je me vois voler vers le sol, le genou gauche tape la route dans un dos d'âne à la montée.



On a vite très peur quand on chute car avec la fatigue, le corps se raidit et on est plus très souple pour se rattraper ou pour tomber en douceur.... Je reste quelques secondes au milieu de la route et constate que si tout va bien, je ne suis pas à l'abri d'un pépin qui pourrait m'empêcher d'être à l'arrivée. Le genou sous la rotule me fait mal quelques kilomètres et finalement je ne ressens plus rien. Je fais part de ma mésaventure à mon équipe, qui ne pouvait me voir puisque caché par ce dos d'âne. C'est le petit matin et la température dans la plaine Owens monte à nouveau. Didier est arrivé avec son fils Yvan un peu plus tard que prévu, vers 6 h du matin. Il s'est oublié. Anna et Grégoire vont dormir

quelques heures à l'hôtel. Florian reste et se repose dans l'auto. C'est le seul qui sera resté tout le long comme ravitailleur, mais s'est reposé une fois ou l'autre. A partir de là, Yvan va beaucoup me ravitailler jusqu'à Lone Pine.



La voiture d'assistance de Charlie Engle, le coureur qui me suit, vient parfois jusqu'à notre hauteur probablement pour pointer l'écart.

Nous en faisons de même une fois...

Le village de Keeler est un site d'extraction de sel du désert, qu'il traite. Cela sent assez mauvais, c'en est presque écoeurant. J'ai aussi des abeilles qui vont me tourner autour de la



tête durant une bonne demi-heure depuis ce village. D'avoir le visage mouillé régulièrement les attire sûrement, elle me frôle et j'ai peur d'en avaler une, car plusieurs fois j'en ai une qui m'effleure aussi les lèvres. Je demande le produit anti-insectes, dans le fourbi de la voiture, ils leur faut bien 2 km pour le trouver, mais j'avais prévu que ça pouvait être utile.

J'en ai malheureusement un peu qui va dans la bouche, ça a un goût amer tenace dont il me faudra plusieurs kilomètres pour m'en débarasser donc je vais en avaler chaque fois que je me ravitaille. Est-ce des traces de ce produit ou la boisson genre Redbull qui va me faire vomir ? Toujours est-il qu'environ 30 minutes après l'ingestion de la cannette, je renvoie une grosse quantité de liquide, en plusieurs fois. Didier est en souci, me demande si je ne veux pas m'arrêter un moment, venir m'asseoir dans l'auto. Ayant déjà l'expérience de cette situation, je lui dis que ça va aller, je marche quelques peu afin de reprendre quelques forces et boire une bonne quantité. J'ai l'impression que j'ai l'estomac

collé à la colonne vertébrale, complètement vide. Cela monte un petit peu et demande plus de force alors que ça m'a vidé. Je trotte, comme je peux et mange aussi, de la banane, des chips au maïs.



Ce qui m'intéresse vraiment, c'est de savoir quel est le Mont Whitney dans la chaîne de montagne à présent devant moi, afin de repérer la route qui y monte... Il fait à nouveau très très chaud et je marche. La traversée de la route, environ 4 pistes, n'est pas évident à l'entrée de Lone Pine.

Nous passons devant l'hôtel que j'aurais préféré ne pas voir... mais ça va. Au contrôle, je demande où est la bifurcation et je ne comprends rien à la réponse.

Je me dis que je verrai bien, que ça doit être indiqué. Je traverse le village jusqu'à l'autre bout en compagnie d'Yvan et de Florian, on cherche, je m'inquiète. Finalement, ma voiture d'assistance revient en sens contraire et Didier me dit qu'on l'a loupée. Retour en arrière j'aurai bien fait un kilomètre de plus dans cette aventure.

En fait d'indication, il n'y avait qu'un panneau indicatif perché au niveau des feux de signalisation, donc bien trop haut pour ma vue qui balaie le sol, courbé sous la chaleur et la fatigue. Je m'inquiète de savoir où en est Charlie Engle qui me suivait. Didier part en reconnaissance avec l'auto et revient me dire qu'il me devance d'environ 8 minutes. C'est incroyable, je me suis fait doubler sans l'apercevoir ne serait-ce qu'une seconde à cause de ce détour impensable. J'essaie d'accélérer mon allure mais sans point de repère avec un autre coureur, cela me semble au-dessus de mes forces. La pente s'accroît aussi et la chaleur est à présent à la verticale, on est aux alentours de midi. Après ce

raidillon, la pente devient à nouveau moins raide et l'approche de la montagne semble interminable.



Je rencontre un Américain qui sort des buissons avec des casseroles et couvercles qu'il frappe pour m'encourager. Grégoire me dit qu'une bière bien fraîche m'attend au sommet !

Même si ce n'est pas à cela que je rêve, toutes ces marques de sympathie me font garder un moral au beau fixe. Didier marche à mes côtés et me demande si je n'arriverais pas à courir un peu. Mais les pieds souffrent et les forces ne me le permettent pas. Je sais que je vais y arriver, je suis dans mes temps même si il me semble que ces derniers kilomètres vont me

prendre un temps fou et que je vais perdre toute l'avance que j'avais sur mon plan de marche. La montée est vraiment interminable, on dirait que l'on ne s'approche jamais de la montagne finale. Mais après consultation des temps des autres concurrents, je ne suis pas le plus lent des 10 premiers.

Le règlement stipule que l'on a droit qu'à un véhicule au sommet, avec maximum 3 personnes d'accompagnement, pour éviter les encombrements. Lauriane et Marianne assises à califourchon sur la fenêtre de l'auto accompagnatrice se font remarquer lors du dernier contrôle. Didier dit aux contrôleurs qu'il ne les connaît pas, que cette voiture n'est pas nos accompagnateurs.



(officiellement non, j'en aurai eu que 3 mais interchangeable!) On ira jusqu'à retourner le t-shirt Badwater Team Fatton du petit Roman pour éviter des embrouilles...et finalement au sommet, tout s'arrange, on nous fait aucune remarque. Didier m'accompagne toujours et pour les 4 derniers kilomètres, Yvan et Florian marchent avec nous aussi. Didier me débite des conneries pour me faire passer le temps. Il me raconte que mon train va partir dans 20 minutes, que je peux le choper en me dépêchant ! Mais j'aurai besoin de 9 minutes de plus et quelques secondes pour l'attraper....



Les derniers hectomètres paraissent très longs car j'espère toujours que l'arrivée est après le prochain virage. Je regarde maintenant ma montre très souvent car j'ai envie d'arriver sous les 28h30!

Je cours les 100 derniers mètres pour essayer de faire bonne figure mais ce n'est pas facile avec des jambes de bois !

Enfin, j'arrive 6è en 28h29.07

Je perds une place à cause de mon erreur dans Lone Pine.



Le soir et le lendemain, la nourriture me semble sans goût et le fait d'avaler me fait mal à la gorge. Elle est bien irritée. J'ai souvent remarqué que le goût disparaît parfois durant 1 ou 2 jours et que le dégoût le remplace ! J'ai même de la peine à arriver au bout d'une glace que j'avais pourtant envie, mais elle-aussi est fade et me dégoûte. La pizza du soir me paraît immonde et je rentre à l'hôtel en traversant la 4 pistes à l'allure d'escargot entre quelques camions....Il me semble que je ne risque rien, j'ai un sentiment d'invulnérabilité.





En fin d'après-midi, je vais faire couper le compeed qui est resté collé à la peau de l'ampoule. Il faudra une paire de bruxelles et un scalpel pour en arriver à bout après une heure de temps environ. Je vais marcher très difficilement durant 3 jours, n'ayant plus de peau sous l'avant du pied droit.

Didier et Anna vont faire le ménage de l'auto, un vrai champ de bataille, chose qui me semblait au-dessus de mes forces le jour même.



Didier qui se renseigne pour le sentier pour le Mt-Whitney avec Chris Kostman, à l'arrivée où il est retourné pour échanger un t-shirt trop petit pour Anna. Le lendemain, j'enlève les autocollants et nettoie la colle avec de la benzine avec l'aide du concierge de l'hôtel, contre une vingtaine de litres d'eau, de coca, de boissons restantes en surplus. Il nous faudra une heure à trois pour enlever l'autocollant resté sur le toit que je n'avais pas vu , le soir avant de rendre l'auto ! La colle du scotch est très tenace et a bien imprégné la carrosserie avec l'aide de la chaleur.



En conclusion :

Pour réussir une telle course et ne pas souffrir de déshydratation, il faut :

- Savoir lever le coude ! et aussi

- avoir un team dévoué prêt à se soucier de toutes les demandes du coureur
- s'asperger souvent avec de l'eau fraîche
- boire le plus possible des boissons fraîches
- boire des boissons minéralisées
- prendre du sel durant la course
- manger régulièrement par petites quantités
- soigner les ampoules dès qu'elles apparaissent
- porter des habits plaquant au corps
- avoir l'idée fixe qu'on veut atteindre l'arrivée

**L'ultra, c'est aussi ça: Une part d'inconscience qui paraît insensée au départ pour un bonheur indescriptible et durable à l'arrivée, malgré les douleurs et la fatigue, énorme, mais qui ne serait pas synonyme encore d'arrêt!**

**Une fierté immense et une grosse reconnaissance pour les aides.**

## **Ultra-conclusion - considération:**

**Au départ, malgré l'entraînement, la planification, le team et tout ce que l'on veut, l'ultra c'est rentrer dans un autre monde toujours un peu inconnu, où le temps ne doit pas compter et où l'on voyage intérieurement. L'ultra comporte une part d'inconscience.**