

Ultrabellifontain de 205 km, samedi 13 avril. Pour une boucle qui tourne autour de Fontainebleau, par des jolies petites routes de campagne, des tronçons dans cette forêt célèbre pour ses blocs de grès à escalader. Et nous avons compris pourquoi nous croisons des gens avec de gros matelas pliés en deux et portés comme des sacs touristes. En cas de chute, cela va amortir le choc. Quand ils grimpent leurs blocs, donc, pas quand ils marchent. (Quoique... ça peut servir aussi)

Revenons à nos affaires. Au départ, tout se passe bien pour moi, je fais causette avec Ray et Alex sur les 14 premiers kms forestiers.

Arrivés au 1er ravito du 21ème, ils repartent quand j'arrive. Mon pied gauche se manifeste déjà. Il commence à faire chaud que je ne suis pas encore arrivé au 2ème ravito et j'ai hâte d'y arriver. On n'a pas choisi d'aller à l'école, mais sois-y sur l'Ecole. Enfin, Soisy sur Ecole est le village bordé par la rivière Ecole où juste au-dessus se trouve le ravitaillement.

Alex et Ray ne sont étonnamment qu'une bonne centaine de mètres devant moi, dans la petite montée qui nous y amène. Quand j'arrive quasi en même temps que Stéphane et Damien, qui me rattrapent, Ray vient de repartir. Nous sommes 5 au ravito, car Alex est toujours là et Julia se pointe aussi juste quelques mètres derrière. Je repars le premier, Julia me rattrape 1 km plus loin, ainsi qu'Alex, Damien, Stéphane. Une belle chute sur le petit chemin 1 km plus haut va me laisser quelques marques aux paumes des mains avec un genou écorché et des douleurs aux poignets, encore présentes 2 jours après. Puis c'est Stéphane que je rattrape 1 km plus loin, arrêté momentanément pour une cheville foulée dans un nid de poule. Il commence vraiment à faire chaud.

Autour du 44<sup>ème</sup> km, je suis tout étonné de voir 2 coureurs à peut-être 500 m devant, qui partent sur la droite. Je me souviens de l'an passé qu'à un moment donné, effectivement, nous partons sur la droite. Le premier doit être Ray, en noir, mais qui peut donc bien être le 2<sup>ème</sup> aussi en noir ? Je regarde assez attentivement, ils avancent, puis d'un coup ils semblent être arrêtés. Et là.... Je réalise que mes 2 coureurs à 500 m environ sont en fait 2 corneilles qui ne sont qu'à une cinquantaine de mètres dans un champ de terre, dépourvu de végétation... Coup de chaud, hallucination, ou quoi ?

Mon pied s'enflamme plus que d'habitude, les petites pauses lui permettent juste de tenir 3 à 4 kms avant de devoir à nouveau le soulager par un arrêt. Vers le 56ème kms, 3 coureurs me rattrapent en peu de temps. (Popol, Christophe et Nicolas ? Je n'ai pas bien vu qui c'était, j'étais en train d'aller m'asseoir sur une glissière de sécurité en bois, pour faire une pause pour mon pied, sans avoir su que j'étais en train d'être rattrapé.) Je suis presque à sec, bien déshydraté alors que j'avais 1.5 l à boire, Christophe me propose de me donner quelque chose, que je refuse, ne voulant pas le priver de boisson. Je vais gérer par petite gorgée ce qu'il me reste pour les 5 à 6 km jusqu'au prochain ravitaillement. De là, je repars avec 1.5 l et un bon fond de bouteille de coca de 5 à 7 dl. J'ai bu sur place plus d'un litre, entre du coca, de l'eau et un café.

12-13 km plus loin, à Milly la Forêt, je crève à nouveau de soif, et je décide de finir les 4 dl qu'il me reste des 2.2 litres que j'avais emporté. Je sais qu'il y a des magasins sur la place de la ville, pour y avoir acheté l'an dernier un chausson à la viande dans une boulangerie.

Cette année, je vais m'acheter 1 grosse pomme Golden (grosse envie en les voyant) 1.5 l de coca et 7.5 dl d'eau Hépar et pars réhydraté à l'assaut des derniers kms avant le prochain ravito, 8 kms plus loin. C'est le 4<sup>ème</sup>, ils sont distancés de plus ou moins 20 kms, donc nous sommes au 80<sup>ème</sup> km. J'ai déjà tout avalé mes boissons de Milly (et Milly jolie, je repars vers l'essentiel, avancer dans ce qui est ma vie. Clin d'œil à Emilie Jolie de Philippe Châtel). Je rebois bien sur place et je repars avec 1.5 litres dans mes 2 gourdes, plus ma bouteille d'eau de 7.5 dl pleine de coca, soit 2.25 litres. Avec la chaleur, j'ai de la peine à m'alimenter avec du solide qu'il faut mâcher. Donc riz au lait, banane et ça repart. 3 biscuits bâtonnets aux noisettes sortis de mon sac ont failli me faire vomir en pleine chaleur. J'avais essayé une rondelle de salami, j'ai dû recracher une partie qui bien que plus que mâchée ne voulait pas descendre. Un bout de fromage avait déjà été très difficile d'avaler autour du 22<sup>ème</sup> km. Depuis le 60<sup>ème</sup> km, je m'arrête environ chaque 3 km pour faire redescendre la pression de mon pied gauche, qui me brûle. Depuis le 80<sup>ème</sup>, j'essaye de tenir autant mais n'y arrive plus, c'est plutôt 2 kms et les douleurs me font aussi bien ralentir. De plus, ces arrêts me font perdre bien du temps. Je me concentre sur le rythme pour malgré les arrêts, essayer de faire au moins du 6 km/h. Donc un km parcouru doit faire dans les 9 minutes car avec un arrêt, ça me fait tout de suite 10 minutes le km. A ce rythme, je me mets déjà à calculer que j'en aurai pour 33 heures minimum, vu qu'en début de course, j'étais à 9.5 km/h sur les 40 premiers kms. Dans ma tête, je dois tenir au mieux jusqu'au 100<sup>ème</sup> km pour pouvoir changer de chaussures, qui m'attendent dans mon drop bag du ravito. A Milly, lorsque j'ai fait mon arrêt magasin, Fred m'a dépassé car j'arrive derrière lui au ravito du 80<sup>ème</sup>. Damien est là aussi. Fabrice également mais il me dit être arrivé en auto, ayant arrêté à Milly-la-Forêt, en panne d'énergie. Je repars après avoir avalé du riz au lait et fait le plein de mes gourdes, une banane en main. Pas même 1 km plus loin, arrêt déjà pour délayer mes chaussures et donner de l'air aux pieds. Les arrêts sont souhaités mais j'essaie de les repousser de quelques centaines de mètres. Vers le 93<sup>ème</sup> Fred et Damien me rattrapent, ils n'étaient pas loin derrière moi depuis 3 km. Ce qui m'a motivé pour tenir plus longtemps pour mon pied mais finalement une douleur trop vive m'arrache un cri et me stoppe net alors que j'essayais, enfin j'espérais, pouvoir rester dans le sillage de Fred et Damien. Ils me demandent en gros ce qu'ils peuvent faire pour moi... c'est sympa, mais je leur dis d'aller pour eux, j'essaye de gérer au mieux mon pied avec mes pauses. Et 2 km plus loin, je réalise que dans mon drop bag du 100<sup>ème</sup>, il n'y a qu'une petite frontale pour le cas où je serais plus lent que prévu et que mes chaussures de rechange sont dans mon gros drop bag du 120<sup>ème</sup> km. Un coup dur, car ça signifie que j'ai encore 25 à 26 km à parcourir avant de pouvoir espérer avoir moins mal au pied avec d'autres savates. Je vais perdre de vue mes 2 compagnons 2 à 3 kms plus loin alors qu'il y a un long bout droit pour voir loin devant. Et peu avant le ravitaillement du 100<sup>ème</sup> km, je les revois à une centaine de mètres environ devant moi. J'ai conscience au ravitaillement que je ne dois pas trop pétouiller, donc je remplis mes gourdes, m'équipe de ma frontale, prend les 3 gels à la caféine prévus pour la nuit, essaye de manger 2 petits financiers fait par Marie l'organisatrice et je me remets en route. Petit détour par l'entrée d'une belle propriété qui en vaut le coup d'oeil. Il fait nuit juste après, c'était déjà limite en arrivant au ravitaillement pour encore voir quelque chose sans allumer la lampe. Dans la petite montée qui nous éloigne du bord de rivière et du village, un petit air frais m'invite à

enfiler ma veste verte-fluo très légère, mais si agréable. 9 kms plus loin, j'entends quelques voix derrière moi et j'aperçois 2 frontales en me retournant. Fred et Damien reviennent. J'ai enroulé aussi bien que j'ai pu ma couverture de survie autour de mes épaules et de mon cou. Mon pied me fait mal à chaque pas.

J'ai l'impression, de nuit, d'aller plus vite qu'avant. Avant, j'étais encore à 6 km/h ou légèrement plus vite. Mais avec la nuit, il y a aussi des choses surnaturelles qui se passent. Ma montre avance plus vite, ou alors le temps tout simplement, car j'ai beau avoir l'impression d'aller plus vite, ma montre m'indique à présent des kms entre 11 et un peu plus de 12 minutes. Donc du 5 à 5.5 km/h. Si je crois avancer plus rapidement, en fait je ralentis... La réalité, est que je dois aussi m'arrêter plus souvent, ce qui ne change pas grand-chose, car si j'ai un peu moins mal en étant à l'arrêt, les douleurs sont immédiatement trop fortes quand je me remets en mouvement. En marche, en route quoi... route qui ne défile quasiment plus sous mes pieds, comme figée par la nuit. De jour, elle défilait quand même quand je regardais mes pieds. Autour du 114ème km en sortant d'un bled, Fred et Damien sont à nouveau là, je suis arrêté pour mon pied, je vais devoir redresser ma chaussure gauche. Fred m'aide à refaire mes lacets. Ils me demandent si je veux rester avec eux. C'est bien gentil mais je décline l'offre, je ne veux pas les ralentir, ils ne vont pas beaucoup plus vite, mais quand même, et moi je sens que j'arrive gentiment au bout de pouvoir supporter ces douleurs. Je ne veux pas être une encouble. J'espère toujours qu'en changeant de godasses, que ça aille mieux. Je vois leurs frontales s'éloigner gentiment sur 1 km puis d'un coup, je n'aperçois plus rien. La petite descente qui mène à Larchant (vieille belle ruine de l'abbatiale imposante au centre du village) me fait encore davantage mal au pied et je trébuche sur un gendarme couché, j'évite la chute de justesse. Les quelques mètres sur les pavés me font davantage mal, cette année, je suis moins admiratif de la ruine de l'abbatiale St-Mathurin. J'ai assez à faire à serrer les dents. J'attends impatiemment le ravitaillement. Une longue ligne droite suit le village, en forêt, enfin, j'imagine que c'est droit, mais je ne vois aucune lumière devant moi qui pourrait donner signe qu'un ravitaillement est bientôt là. Puis quelques frottements de pas et un souffle attirent mon attention derrière moi, c'est Özdem qui arrive. Il va bien plus vite que moi, il faut dire que je ne suis plus qu'à 4.5, voir 5 km/h depuis les 2 ou 3 derniers kms et ma montre s'accélère toujours plus, ainsi, mes kms prennent plus de temps ! Özdem me dit vouloir arrêter, il dit avoir reconnu ma démarche, mon boitement, c'est vrai que je tangué un peu, n'ayant plus trop d'équilibre redoutant de mettre trop de poids sur ma jambe gauche. Je lui dis que moi aussi, je dois me rendre à l'évidence, je ne peux plus supporter mon mal de pied que j'ai beaucoup de peine à poser. S'il fallait faire encore une vingtaine de kms, peut-être que j'y serais allé, ça m'aurait pris 4 à 5 heures, mais je ne me vois pas faire 85 kms avec ces douleurs. A 5 km/h, que je ne fais plus, cela ferait 17 h, à 4.5 km/h, quasi 19 h... à en crever. Je fais les 300 derniers mètres dans la voiture de Aure qui arrive quelques minutes plus tard, assistant Christian P. Aure m'a déjà demandé quelques kilomètres avant, si tout allait bien, car selon elle, j'avais pas trop l'air de bien aller. Özdem appelle Christian l'organisateur pour qu'il nous envoie une auto de rapatriement. J'attends au chaud dans l'auto de Aure, des spasmes nerveux dans le pied m'empêchant de m'endormir. Il est un peu plus d'une heure du matin. Puis arrivent Myriam et Jean-Pierre qui vont me ramener à mon hôtel amore à Moret et Özdem à l'arrivée.

Et là, après la douche, je constate n'avoir ni pantalon ni slip ou training de rechange... donc lessive au lavabo pour le short, qui va sécher durant la nuit sur le radiateur. Avoir quelque chose à me mettre qui ne pue pas trop en cas de sortie de l'hôtel. Mon sac d'habits est dans l'auto qui est au départ.

Je me doute à présent que mes Topo ne conviennent plus à mon pied gauche, comme plusieurs autres savates, pourtant neuves, qui semblent aller au magasin, puis une fois réellement utilisées pour courir, commencent à me faire mal après 1 ou 2 km dans le pire des cas, voir même moins parfois, ou alors dès les 20 ou 30 kms. Les seules qui m'ont permis de faire quelques bonnes courses sur 50 km, 6 h et les 100 kms des Mines Réjouies cet hiver, étaient des vieilles Mizuno, mais un peu petites qui ont fini par me donner une inflammation sur le tendon du gros orteil, à force de recroqueviller les orteils pour enlever de la pression sous les articulations entre l'avant-pied et les orteils. Les Saucony carbone utilisées aux 100 km de l'Ardèche m'avaient aussi permis de courir sans trop de douleurs. Sur 205 kms, ça me faisait un peu souci de les utiliser depuis le départ, car il me semblait que des maux dans la colonne cervicale et dorsale venaient depuis que je les utilisais à l'entraînement. Mais à Tullins, c'était déjà moins satisfaisant question absence de douleur. Pour mon prochain défi sur 230 km, la Tortour de Ruhr, vu qu'une voiture suiveuse est obligatoire, je vais pouvoir changer de chaussures plus rapidement en cas de problème. Je partirai avec les Saucony carbone. Et si ça ne va pas mieux, je me contenterai à l'avenir de distances plus courtes, jusqu'aux 100 kms. A voir. Comme ces fleurs de mon jardin.

Pour bien finir ce week-end sportif et culturel si on prend la peine de se renseigner sur les sites remarquables vus durant la course, il faut une touche de culinaire.

Excellent repas mitonné par Marie, du tout fait maison, des tablées sympas, 2 sorties de tables précipitées pour aller applaudir les derniers arrivants, bien courageux d'avoir tenu le coup malgré les nombreuses heures. L'ultra, c'est avant tout mental plus que physique, quand ça devient dur. Bravo à Christian et Marie, aux bénévoles, aux coureurs, et merci pour ces sympathiques moments passés ensemble. C'est aussi ça qui nous fait y revenir, malgré qu'on en bave, parfois, plus que de raison. Alors... A bientôt !