



Samedi 25 avril 2015 – 6^{ème} édition

65 km ; Dénivelé + 1345m ; Dénivelé - 1503m

altitude mini : 0m ; altitude max : 132m

BRETAGNE ULTRA TRAIL

Plouay, samedi 25 avril : ça y est, il est 9h10, il pleut (normal on est en Bretagne) et je viens de récupérer mon dossard pour prendre le départ de ce trail « petite distance » qui fait tout de même 65 km, l'autre distance proposée étant un 118km ! Moi, je me contente de ces 65 bornes en guise d'entraînement en prévision de mon ultra marin fin juin.

Problème, je ne sais pas si je serai capable de faire ne serait-ce que quelques kilomètres. En effet, depuis un bon mois je souffre d'une douleur aigue dans une fesse qui m'a empêché de m'entraîner normalement. La semaine dernière j'aurai été bien incapable de courir 2 ou 3 bornes...alors là 65 !... Mardi 21 avril, n'en pouvant plus, j'ai fait une séance d'ostéo. En fait, j'avais le bassin désaxé et mon nerf sciatique était coincé (certainement du à ma chute fin décembre). Mon ostéo m'a remis tout ça en place avec interdiction de faire des efforts pendant 48h. Mais pour courir samedi, j'avais le feu vert. Bon ok, je ne lui ai pas dit que j'allais faire 65 bornes...Il y a courir et...courir...

10h : le départ est donné, et miracle : sous un rayon de soleil. Le speaker souhaite bon courage à tous les coureurs surtout que le parcours s'avère très très costaud. Ca je le sais déjà...merci. Nous sommes en petit comité : 270 coureurs (sur les 288 inscrits), autant dire que sur une telle distance, les écarts vont vite se faire et je serai d'ailleurs la plupart du temps seul à crapahuter au milieu de la forêt. Je décide de partir en toute dernière position. Je marche sur 20/30/50 mètres histoire d'être bien dernier mais surtout pour commencer à me chauffer. Je reste dans le doute ne sachant pas trop si ce putain de nerf va me laisser tranquille...Je commence à courir, ou plutôt à trotter et je commence à prendre plaisir, pas de douleur, mais est-ce que ça va durer ? Après environ 30 minutes de course, je rattrape un attardé, et zut, je ne suis plus dernier...Au fait, il s'est remis à pleuvoir et ça va être comme ça toute la journée. Averses, pluie fine, accalmie, soleil, averses...Mais on restera relativement protégés du vent, car la course se déroule principalement en forêt.

Après avoir quitté le village de Plouay, nous partons à la conquête de la vallée du Scorff jusqu'à la carrière de Guilligomarc'h où commencent les premières grosses difficultés : une succession de petites montées bien spécifiques à la terre bretonne. Après un court répit, les rochers du diable et son site légendaire approchent. Cela me fait un peu penser aux fameux rochers de Fontainebleau quand on va s'entraîner aux 3 Pignons. Pour l'instant je gère, il pleut, les rochers sont glissants, les sentiers boueux à souhait, les montées courtes

mais raides et les descentes se font très risquées... Ensuite, nous longeons la petite rivière l'Ellé par des bords accidentés. Là c'est assez casse-gueule, mais je gère aussi, je prends mon temps. Arrive le km21 et le 1er ravito, en eau seulement. Bref arrêt de 3 mn le temps de recharger le mulet. J'ai un petit coup de moins bien entre le 30ème et le 32ème. Donc je m'octroie 10mn de pause au second ravito en eau situé au km32 à Ty Nadan en haut d'une bonne côte qui m'a bien fait mal ! Quand je repars il est déjà 15h03 et je suis 256ème, pas grand monde derrière moi.

Prochain objectif, l'unique ravito complet (eau + solides) situé au km44 à Quimperlé. A signaler que sur ce petit ultra de 65km il n'y a pas de barrières horaires. Un temps limite de 13h est tout de même imposé et l'on doit avoir quitté le ravito de Quimperlé avant 18h si l'on n'a pas de frontale, et moi, j'en ai pas... Pour arriver jusqu'au quartier historique de la basse ville de Quimperlé, c'est long, très long. J'y arrive enfin à 17h20. Je me prends là aussi 10mn de pause. Je mange, j'ai très faim tout en étant assis dans l'herbe détrempeée, et sous la pluie avec mon assiette dans les mains, c'est ce qui s'appelle un vrai repas champêtre ! Pas un abri pour les coureurs, ni table, ni banc, ni chaise...seul le ravito est protégé par une tente. Je repars à 17h30 pétantes en 225ème position, et là je me dis que je vais voir l'arrivée, il ne reste plus que 20 bornes et ce petit arrêt buffet m'a bien requinqué.

Après avoir quitté la ville, petite escapade dans la forêt de Toulfoën qui guidera les coureurs jusqu'au Pont Saint Maurice. De là, j'aperçois enfin l'océan. Maintenant, place aux chemins côtiers. Il est presque 20h, je vois la mer, le port, je me dis que l'arrivée est toute proche, et je me mets tout naturellement à accélérer pour en finir au plus vite. Je pense à cet instant qu'il doit rester 15 à 20 mn d'efforts. Vous connaissez les chemins côtiers ? Ca tourne, ça retourne, ça contourne, bref, on n'en voit pas la fin. Ca m'énerve et j'accélère encore plus, puis je relâche à la sortie d'un virage me disant que je ne suis pas encore arrivé : voici le Port du Pouldu et il reste encore 2,5km aux dires des (rares) spectateurs ! Et ils ont raison ! Moralité je me relâche encore plus moi qui croyais en avoir terminé. On longe maintenant la plage par ses hauteurs, vue magnifique au passage mais en plein vent. Je commence à me refroidir assez vite et je repasse la seconde pour en finir au plus vite. Je vois l'arche, mais ils nous font descendre sur la plage par un passage à la con très casse-gueule pour remonter ensuite par des escaliers que je grimpe avec bonheur. Je franchis l'arrivée à 20h 49 et le speaker annonce mon nom dans l'anonymat le plus total...Les stands commencent déjà à être démontés, mais je n'oublie pas de ramasser au passage mon maillot de FINISHER ! Le classement ? Je m'en tape totalement ! Pour moi, le principal était d'arriver à mon BUT (**B**retagne **U**ltra **T**rail), je l'ai fait, je suis hyper heureux, dire qu'une semaine avant je n'aurai jamais pu le faire, c'est très fort, vive l'ostéopathie !

Le lendemain, l'angoisse avant de me lever : est-ce que ça va aller ? Ce satané nerf ne va-t-il pas se réveiller ? Mais non, c'est ROYAL ! Quelques courbatures, mais pour le reste les voyants sont au vert ! Etat des pieds : nickel, juste un tout petit échauffement sur mon talon gauche mais sans plus, pas d'ampoule. Le lundi, ça va mieux je peux presque courir (enfin presque). Depuis ? Et bien après une semaine de repos, sortie de récup hier dimanche de 1h10 cool et ce matin, je suis venu en courant au labo. Maintenant, je vais pouvoir me préparer sereinement pour mon ultra marin !

Fab, tu ne seras pas le seul finisher à Vannes, c'est juré !

Quelques chiffres pour clore ce petit CR :

270 partants – 231 arrivants (soit 39 abandons)

Je termine 220^{ème} en 10 h 48' 25 (38 VH2 / 51)

temps du vainqueur: 5 h 31' - temps du dernier : 13 h 40'