

RAID GOLFE DU MORBIHAN – ULTRA MARIN

Vendredi 26 juin 2015 : 177 km – 1.054 D+

0/ Avant propos

Vendredi 26, j'arrive très large pour prendre le TGV : je m'assois à côté de Laurent 2 min avant le départ ! Je me suis laissé embarquer sur l'Ultra Marin (177 km quand même) alors que globalement, le profil de la course n'est à priori pas vraiment ma tasse de thé. C'est plat, pas technique, et il faut courir tout le temps. Plutôt un truc pour Laurent, quoi... Enfin, j'ai décidé de voir le bon côté des choses : on part à 3 (Daniel, Laurent et moi) pour cet ultra, et ça va me faire travailler le fond pour une reprise des courses de montagne et de belles réussites à la clé.

C'est avec humilité que j'aborde cette course. Certes, pas de vraie difficulté au menu, mais la distance est là. Moi qui ai du mal à courir tout le temps, cela représente un vrai défi. L'entraînement à presque été reposant (ha ha), car j'ai surtout beaucoup travaillé l'endurance, sans faire du spécifique en dénivelé. Presque, car je suis monté pour la 1^o fois à 120km/semaine et mine de rien, 2 grosses semaines d'affilées, ça finit par chatouiller un peu.

Je pars confiant toutefois, je finirai, fut ce en marchant, car j'ai réalisé 90% de mon plan d'entraînement (je n'ai pas fait le vélo en complément, la flemme de quitter la famille le dimanche soir). Je vise officiellement 25-26h de course et le top 100, ce qui sera une course parfaite pour ma 1^o fois sur la distance.

Sur place, une fois les dossards pris, les douches et la tente de repos repérés, on papote gentiment avec Laurent, puis avec Daniel et Laurent, on se charrie un peu tout en profitant du beau temps. C'est d'ailleurs ce qui m'inquiète le plus : la canicule annoncée, sans parler des rafales de vents prévues dans la nuit.



Finalement, c'est l'heure H, on s'aligne, et Laurent et déjà devant nous !

1/ Vannes => Arradon : (17° km - 1h50 - 304°/716)

Ça commence mal. Avant le vrai départ, on fait dans les 800m dans la ville, qui ne sont pas comptabilisés ! De qui se moque-t-on exactement ? Encore maintenant, je n'ai toujours pas compris l'intérêt de ne pas lancer le chrono de suite. Je pars sans stress, en papotant avec Daniel. Comme souvent dans les départs, je me dis que j'ai quand même de la chance de pouvoir m'aligner sur ce genre de course et qu'il faut prendre du plaisir. Je pars cool, vers les derniers.

Je respecte à la lettre mon rythme de cyrano en 14/1. Les sensations sont rapidement bonnes, j'avance tout seul sans y penser, je me freine même pour en garder en réserve, car je n'ai jamais fait

la distance et j'appréhende la fin. Rapidement, je me dis quand même que j'aurai dû partir avec Laurent, car ça bouchonne beaucoup. Une pierre qui monte, hop on s'arrête devant. Une pierre qui descend, re hop, on s'arrête devant. Il n'y a que des routards ici, pas de trailers ou quoi ? Bon, je dois de toute façon prendre mon mal en patience, sous peine de perdre beaucoup d'énergie en ce début de course pour gagner quelques places. Surtout qu'il fait chaud, très chaud. Je me dis de suite que cette nuit, il va falloir cavalier, car demain avec la chaleur, ça promet d'être délicat à gérer. Je ne me pose pas trop de questions sinon. J'avance, je regarde les paysages qui sont sympa. Au détour d'un virage, on arrive au ravitaillement et je jette un oeil sur la montre : 8 min d'avance sur le timing prévu, et pourtant, je suis dans une allure très cool. 3 min après, j'ai refait le plein d'eau et je repars.

2/ Arradon => Locmariaquer Embarquement: (86° km –11h06– 121°/716)

A partir de ce ravitaillement éclair, c'est déjà nettement mieux : je ne suis plus dans la foule des grands soirs, et je peux courir tranquillement à mon rythme. On a beau dire, s'il n'y a effectivement pas de montées, on ne peut pas non plus qualifier le parcours de plat ! En fait, ça monte ou descend presque tout le temps. 5-6 marches, et zou, un passage dans le sable sur quelques dizaines/centaines de mètre, puis 5-6 marches pour remonter. C'est sympa, ça change de la montagne, mais je regrette de ne pas avoir les passages dans l'eau qui sont une des signatures de ce trail.



Je continue mon rythme cyrano, et j'évite de lâcher les chevaux : la course est encore longue. L'objectif est de tenir le rythme jusqu'au zodiac tout en arrivant « frais » à Arzon où m'attend mon sac coureur. Mine de rien, à posteriori, je me suis installé dans un faux rythme, trop cool en définitive. En clair, je suis en mode flâneur touriste. Du coup, je déroule et je passe à chaque ravitaillement très rapidement : j'arrive, je ravitaille le sac, je prends un mini sandwich si possible, et je file, le tout en moins de 5 min chrono. La principale remarque vient du balisage qui est parfois dur à trouver de jour, j'ai un peu peur pour la nuit et pour le lendemain avec la fatigue.

En quittant le ravitaillement de Bono (55° km), j'informe Mme que tout va bien, RAS, malgré une courte mais grosse averse qui m'a gelée. Sauf qu'à ce ravitaillement, j'ai pris 1 verre d'eau gazeuse et qu'elle était glacée : fatale erreur... A peine quelques kilomètres plus loin, de grosses crampes d'estomac m'obligent à stopper, plié en 2. Résultat, je dois faire un arrêt technique de 8 min, en me maudissant de cette erreur de débutant. Pourtant je me connais... Je mets la Goretex pour tenter d'avoir chaud au ventre à tout prix et je peste contre moi-même tout en tentant de reprendre le rythme. Ça va progressivement un peu mieux et je peux finalement continuer à courir.



Au ravitaillement de Crach (70° km), Mme m'informe que j'ai plus de 30min de retard sur Laurent. Seulement, me dis ? Il est peut être temps de songer à allonger un peu la foulée et de tenter de revenir gentiment, soyons fou ! C'est ce que je fais, finis le mode cool, je passe en allure de course, mais sans me mettre non plus dans le rouge car il reste, mine de rien, 100 km à boucler. Et ça fonctionne, car j'arrive en forme au zodiac, tout en ayant repris plus de 10 min à Laurent (ça, je ne le sais pas encore, dommage). Pour la traversée, je prends mon temps, vu que le chrono est arrêté. Pour une fois que l'on a le droit à du repos gratuit, j'en profite. J'observe comment se passe la traversée car j'ai peur d'avoir froid. Je me couvre bien, remonte la capuche de la Goretex, enfile poncho et gilet de sauvetage, et je laisse partir 2 bateaux sans moi. Ben oui, je m'arrange pour être sur les places arrières, pour être relativement à l'abri du vent pendant ces 10 min sur l'eau. En pleine nuit, c'est vraiment un des passages les plus magiques de la course. Malgré mes efforts, j'ai quand même un peu froid, et surtout, la position ratatiné/foetale fait mal aux jambes à l'arrivée. Heureusement, les gars sont sympas, ils m'aident à sortir du bateau. Je rends les affaires et je m'étire un peu pour dérouiller les jambes. Le vent se lève, alors pour ne pas être définitivement congelé, je passe le tapis de chrono et je repars doucement, difficilement, vers Arzon, synonyme de bien être avec mon sac coureur et son repas chaud.

3/ Arzon (96° km – 12h03 – 110°/716) => Port Nez (106° km – 14h37 – 156°/716)

Ca va assez vite, il n'y a que 7 km. Seul hic une fois sur place, c'est le bordel dans les sacs, et la bénévoles, certes très gentille, met quand même 6 min avant de trouver le mien ! Le moral remonte vite, car j'ai le plaisir de taper sur l'épaule de Laurent qui semble frais comme un gardon, prêt à faire 20h de course ! On papote pas mal tous les 2, moi autour d'un repas léger, c'est un très bon souvenir, en cette fin de nuit. Après son départ, je me change entièrement, et je dois faire un nouveau pit-stop de 10 min, mais je sens que ça va mieux, le pire est passé. Mauvaise surprise. Je ne sais pas ce que j'ai fabriqué, ma montre me dit que ça fait 55 min que je suis là : je misais sur 35 min seulement... Aië, j'ai donc reperdu du temps sur super Laurent et ses 40 min de pause. Allez, on est à la moitié, j'ai dans les 40 min de retard, rien n'est perdu si je fais une superbe seconde partie, j'ai encore l'espoir d'arriver en même temps.

Il fait maintenant jour. Je repars en allongeant la foulée, concentrer sur la technique pour avancer vite tout en m'économisant. Je double pas mal de monde, et je pioche déjà dans le mental avec pour objectif de voir le maillot de Laurent dans 50 km. Soudainement, je sors du sentier et je tombe sur la mer ! Ha, ça va, j'ai juste raté le sentier qui tourne à droite à 90°. C'est louche quand même, je ne vois aucune balise, rien au sol ni dans les arbres. Bon, il n'y a que ce chemin, et ils mettent les balises tous les 800m, donc je ne m'inquiète pas trop. J'arrive à une patte d'oie et là, c'est le gros doute : rien de visible, ni coureur, ni spectateur, ni balise. D'autant plus que je devrais être au ravitaillement maintenant. Zut, je fais demi-tour en marchant, pour voir si j'ai raté un truc. En revenant au niveau du virage à 90°, j'aperçois 3 autres coureurs qui arrivent. Ouf, c'est donc par là. Je leur fait part de mes doutes, et on repart tous ensemble vers la patte d'oie. Un coureur nous dit qu'il a ramassé plusieurs balises auparavant, donc ça ne l'étonne pas trop de ne rien trouver. On décide de prendre à gauche, pour longer la côte. On arrive au village : cool. Ça finit en cul de sac : pas cool. Je vois un mouvement de l'autre côté de la grande propriété : ce sont les coureurs ! Le point positif, c'est qu'on a retrouvé la course. Le point négatif, c'est que l'on ne peut pas y avoir accès par là, il faut revenir à

la patte d'oie et prendre à droite, en espérant retomber sur le parcours. C'est ce que l'on fait, on se tape une bonne montée, courte mais dense, et yes : je vois à gauche un panneau indiquant « Ravitaillement ». Au final, cette histoire m'a coûté 2.5 km de plus, et 25 min quand même. Je suis dégoûté en arrivant à la tente de ravitaillement : un des 1° coureurs doublés est en train de repartir. J'ai un gros coup au moral. C'est fini, je ne reverrai jamais Laurent, sauf gros pépin pour lui, ce que je n'espère pas. Idem pour le timing, je suis out, pas la peine de se mentir, jamais je ne ferai 25h. Je prends le temps de papoter avec les bénévoles en me ravitaillant, ça me fait du bien. Le moral remonte un peu, et je repars en trottinant gentiment, pas envie de me faire mal maintenant que je me sais inexorablement derrière.

4/ Port Nez => Sarzeau (120° km – 16h40 – 132°/716)

J'ai repris un rythme cool en cyrano 10/1. Je profite du paysage, et au fil des concurrents que je dépose, le moral revient petit à petit. Je me sens toujours étonnamment bien. Oui, j'ai les jambes qui tirent, mais je suis loin de mon max, il m'en reste pas mal sous le pied. Je cours toujours alors que de plus en plus de traileurs marchent. La température commence déjà à monter au soleil, mais à l'ombre, avec un petit vent frais, je suis content d'avoir gardé la goretex. On passe à plusieurs endroits franchement jolis, même pour moi qui préfère nettement les paysages de montagnes. Courir sur des espèces de pontons au milieu des marais, c'est très sympa. Je ne me pose plus de questions, je profite. Tout simplement.



5/ Sarzeau => Sene (155° km – 23h06 – 114°/716)

A Sarzeau, dernier gros ravitaillement, je pense à manger chaud mais finalement, se sera mini sandwich pour moi. 120 km, c'est mon max en course, je bascule maintenant dans l'inconnu, même pô peur. Je repars avec un mini sac et 0,5L d'eau pour les 9 km à faire avant le point d'eau suivant. Je commence à fatiguer un peu, mais le rythme reste sympathique. Au bout d'une petite heure, j'ai finis mon eau. Pas grave, le ravitaillement en eau arrive bientôt. Au bout d'1h25, quand même, je m'interroge. J'avance bien et je suis comme sœur Anne, je ne vois toujours rien venir à l'horizon. Je profite d'être remonté sur un concurrent avec GPS pour lui demander s'il sait où se trouve ce fameux point d'eau et là, c'est le douche froide : il m'annonce dans 6 km ! Quoi !?! Impossible que je n'ai fait que 3 km depuis Sarzeau. Là, il me regarde, et me dit gentiment que ce n'est pas 9 km pour le ravito, mais 15 km. Je suis complètement abattu. J'ai pris le tableau de Daniel, sans vérifier les infos dessus, gloups. Pas le choix, c'est le cœur lourd que je me mets à marcher. Car courir sans eau sous ce soleil, impossible, c'est la déshydratation assurée, voire l'abandon à terme. Je vais donc lamentablement me trainer, me trainer, me trainer, d'autant plus qu'il y a pleins de routes, parfois passantes, et ça commence sacrément à me gonfler. Si je fais du trail, c'est en bonne partie pour ne pas avoir de

bitume. Enfin, je parviens au point d'eau, dépité, assoiffé, démoralisé. Je bois pas mal et je repars assez vite, pour tenter, quand même de terminer en moins de 30h si possible.

Maintenant que j'ai de l'eau, je bois toutes les 5 min environ, une ou deux gorgées, pour tenter de me réhydrater un maximum. Je marche encore, car dur dur de relancer la machine à courir après toute cette marche. Je me force à trotter doucement, à bien boire, car le soleil tape dur, il va falloir gérer la fin de parcours au mieux. J'arrive péniblement à Noyal, je prends 12 min de pause pour me ravitailler, et surtout, demander confirmation qu'il y a bien 14 km pour Sene. Dans l'intervalle, j'ai envoyé un petit sms à Daniel, pour le prévenir de la méprise et lui dire de bien faire le plein à Sarzeau. Je repars doucement, ça devient dur après 141 km de course, et j'ai le moral assez bas. J'ai l'impression que beaucoup de monde m'a doublé, que je n'avance pas, et je me mets à courir petit à petit, à rentrer à nouveau dans la course. Tant bien que mal, j'arrive à Sene, enfin, dernier ravitaillement. Il ne reste que 20-21-22 km, selon les interlocuteurs. Par cette chaleur, c'est un peu abusé de ne pas mettre un point d'eau au milieu, limite dangereux je trouve.

6/ Sene => Vannes (176° km – 26h24 – 109/716)

Je mise sur 4h30 pour faire les 22 km (j'ai pris le pire scénario), soit presque 5 km/h de moyenne. J'ai donc mis 1,3 L d'eau. En réduisant ma consommation de moitié par rapport à la normale pour économiser l'eau, ça devrait le faire. Je repars et double presque de suite un gars à l'agonie. Le moral remonte : oui, je suis sadique. Je cours maintenant en 4/1 si je peux, en gérant au mieux sinon. Je suis seul, pas un chat à l'horizon, et je fais gaffe au balisage : pas envie de faire des km en plus à nouveau. On suit à nouveau la côte, et j'ai parfois l'impression de passer au même endroit qu'au départ avec les escaliers et les plages, mais avec une différence notable : les plages sont bondées de monde. Les applaudissements claquent, ça fait du bien et ça aide à relancer les jambes. Je ne connais pas du tout la région, je ne sais donc pas où se trouve Vannes, juste que dixit Laurent, on devrait à un moment rebrousser chemin avant l'arrivée. Je suis en mode automatique car je ne me souviens pas de grand-chose de cette portion, juste que je tente d'accrocher les 28h de course. Je me rappelle arriver près d'une route et là, un gars de l'organisation me demande si j'ai vu passer le 1° du 56 km. Bheuuuu, je ne sais pas moi, je ne vois plus grand-chose à vrai dire, mais je n'ai pas vu d'avion me dépasser. J'en profite pour gentiment lui demander combien il reste et enfin une bonne nouvelle : 4,5 km, juré/craché qu'il me dit. Il me fait même voir un sentier de l'autre côté de la mer qui longe la côte, où effectivement, je vois mon 1° trailer depuis 15 km, au loin.

A partir de là, je me souviens bien, car un coup d'œil à la montre m'informe que potentiellement, si je mets les gaz, je pourrai claquer les moins de 27h. C'était encore inespéré il y a peu, alors je me mets à courir, et je fais des cycles de 10/1, en grimaçant pas mal, mais ça passe. Je ne sais pas si c'est le fait d'arriver, mais le sentier en lui-même est plutôt sympa, d'autant plus que je vois enfin des coureurs, ou plutôt, des marcheurs, que je dépose facilement. Je tape plus loin dans le mental pour courir et accélérer en voyant les gros bateaux, annonceur du port et donc de l'arrivée au détour d'un virage. Presque tout le monde marche, sauf moi, c'est une sensation grisante. La seule partie que j'ai trouvée longue, c'est de longer le port car je ne voyais toujours pas l'arche, quand...

Enfin, la voilà ! Tout prêt et pourtant si loin encore, l'arche d'arrivée se profile sous le soleil du soir. Je cours comme je peux pour revenir sur les quelques concurrents que je vois et au moment de faire le demi tour à la point du port, j'entends le micro annoncer le 1° du 56 km. Je me retourne, et je l'applaudis. Lui me passe comme une fusée, avec une petite tape sur l'épaule et un « Bravo » sympa. En arrivant, j'esquive de justesse un feu d'artifice qu'il tient pour passer la ligne, je passe le tapis, enfin, en 26h44 environ, ramené ensuite à 26h24 une fois le temps en bateau déduit : oui, je l'avais oublié, celui là.



Je retrouve Laurent, le félicite et après ma douche, on décide l'aller se reposer. Avec une pensée pour Daniel, en espérant le voir finir demain ou cette nuit, je somnole pour finalement m'endormir. Excellente surprise à mon réveil, Laurent me fait voir Daniel dans le lit d'à côté. Il a réussi et dans un temps canon, je suis super content pour lui.

Au final, j'ai quand même fait une belle course. Un peu de regret de m'être perdu, nous aurions peut être pu nous tirer un peu plus la bourre avec Laurent. Même si je n'ai pas le niveau pour rivaliser, il aurait pu me tirer derrière lui un peu plus longtemps.

La course est belle, exigeante malgré son caractère « plat ». Seulement, les très nombreuses portions de route et les carences de balisage me laissent un goût amer, pas sûr que je revienne. Mais le we fût très sympathique, riche en émotions, et c'est bien là le principal.

Point de passage	Vitesse	Class.	Jour/heure de passage	Temps de course
1m Vannes	- km/h	-	Ve. 17:06	00:00:00
8m Arradon kerbilh	9,19 km/h	304	Ve. 18:57	01:50:16
4m Larmor Baden Stade	8,25 km/h	248	Ve. 21:11	04:04:21
16m Le Bono Le Port	7,26 km/h	200	Ve. 23:46	06:39:36
23m Crac'h Tennis	7,09 km/h	161	Sa. 01:56	08:49:14
4m Locmariaquer Embarquement	7,41 km/h	121	Sa. 04:13	11:06:19
3m Arzon débarquement	- km/h	119	Sa. 04:33	11:06:19
16m Arzon	7,13 km/h	110	Sa. 05:30 / Sa. 06:29	12:03:22
12m Arzon Por Neze	6,23 km/h	156	Sa. 08:04	14:37:08
25m Sarzeau Stade	7,27 km/h	132	Sa. 10:07	16:40:09
5m Noyal Stade	5,74 km/h	125	Sa. 13:44	20:17:19
1m Sene Le Derf	4,92 km/h	114	Sa. 16:34 / Sa. 16:34	23:06:55
5m Vannes Le Port	6,27 km/h	109	Sa. 19:51	26:24:33