

Raid Golfe du Morbihan - l'Ultra-Marin - 27 au 29 juin 2014

177 km - 1100 m D+

Vendredi 27 juin 2014

Le Raid Golfe du Morbihan. J'ai longtemps hésité à m'inscrire à cette course. 177 km ! Je m'étais fait à l'idée que les trails de plus de 100 km n'étaient pas pour moi. Après deux abandons à l'UTMB en 2011 et 2013, après avoir terminé au bord de la rupture les 12 h de Bures en 2013 (100 km en 11h20), et après plusieurs Ecotrail (80 km) achevés dans la douleur, j'avais fini par me dire qu'il fallait désormais se consacrer à des marathons touristiques, mêlant la course à pied à la découverte d'une jolie ville.

















L'élément clé qui m'a fait changer d'avis, c'est Daniel. En effet, je ne supporte plus de partir seul sur une course pendant plusieurs jours, loin de ma famille. C'est probablement ce qui m'a complètement démoralisé en août 2013 pour ma deuxième participation à l'UTMB. Le fait de partir à deux ou plus change tout. Je n'ai plus le même état d'esprit, je peux partager mes impressions, discuter, échanger. Le simple fait de savoir que nous sommes plusieurs amis sur une même course me motive à aller au bout. C'est ainsi que



mi-avril je démarre un plan d'entraînement pour l'Ultra-Marin de 4 à 5 séances par semaine, incluant des sorties de 30 à 42 km tous les dimanches sur le mode Cyrano. Cette technique qui alterne course et marche, quasiment dès le début de la course, permet de maintenir une vitesse moyenne correcte beaucoup plus longtemps qu'en courant tout le temps.

Je pars en voiture de Marcoussis vers 8h30 ce vendredi matin pour Massy. Daniel m'a gentiment proposé de laisser ma voiture dans son garage. Nous prenons le TGV vers 10h30 direction Rennes, puis Vannes où nous arrivons vers 14h45. La course démarre dans un peu plus de 2 h ! Il ne faut pas trop trainer pour marcher de la gare jusqu'à la zone de départ, heureusement en contrebas, mais distante tout de même de 1,5 km. Après avoir récupéré les dossards et d'autres bricoles, nous laissons nos deux sacs à la consigne (gros bordel pour l'étiquetage des sacs, mal organisé), un sac pour Arzon (km 94) et un sac qui reste à Vannes. Nous sommes 837 au départ qui est donné à 17h05 pour un tour en ville de 800 m, non comptabilisé. Le chrono est déclenché à 17h09, le temps est ensoleillé, un petit vent de face nous rafraîchît, tout baigne.

Nous effectuons cette année le tour du Golfe du Morbihan dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le parcours est sans aucun doute plus facile dans ce sens, car la majeure partie du dénivelé est concentrée sur la première partie, sans parler des racines et autres cailloux. La fin par contre est très roulante. Je démarre tranquillement sur un Cyrano 28/2, soit 28' de course et 2' de marche. Au bout d'une heure, je passerai à 18/2. Les paysages sont grandioses. Au détour d'une boucle sur la presqu'île de Couleau, je croise Daniel qui coure derrière moi à quelques minutes. Au km 16, embouteillage. Mais qu'est-ce que font tous ces coureurs dans l'eau avec leurs

Etape		Etape	Km	STOP	max.
Vannes		-	0,0	V 17:00	
Arradon		18,3	18,3		
Larmor Baden		19,0	37,3		
Le Bono	  +	18,8	56,0	S 04:00	11:00
Crac'h		15,6	71,7		
Locmariaquer		16,9	88,6	S 12:00	19:00
Port Navalo		0,9	89,5	S 14:00	21:00
Arzon	  +	22,6	94,3		
Arzon-Port Néze		11,7	106,0		
Sarzeau	  +	15,0	121,0	S 20:00	27:00
Saint Armel		9,8	130,8		
Noyal		19,8	140,8	D 01:00	32:00
Sene		13,5	154,3	D 06:00	37:00
Vannes	  +	22,4	176,7	D 11:00	42:00

chaussures dans les mains ? Ah d'accord : c'est marée haute ! Il faut marcher dans l'eau jusqu'à mi-cuisse pendant 300 m. Cet épisode n'est pas vraiment désagréable : les pieds sont refroidis, nettoyés, et j'en profite pour observer le paysage de ce début de soirée sur la plage d'Arradon. Cet intermède dans l'eau salé se révélera dévastateur dans une centaine de km... En effet, les ampoules se régalaient de l'humidité, du sel et du sable présents sur des pieds mal séchés ! Si l'un de vous est intéressé par cette course, prévoyez un petit chiffon ou un papier absorbant pour bien vous sécher les pieds avant de remettre vos chaussures ! Chose que je n'ai pas faite, captivé par la course et l'envie de repartir.

Premier ravito simple (boissons + barres) à Arradon tout de suite après (km 16, 1h33', 300^{ème}). Je ne traîne pas : 3 min tout au plus. Le prochain est à 20 km, avec plats chauds disponibles. Nous longeons la côte au plus près. La vue sur les îles du golfe est à couper le souffle. Les magnifiques propriétés devant lesquelles nous passons ne sont pas là par hasard. Cyrano 13/2. Je rejoins Larmor Baden et son ravito à 20h53 (km 36, 3h43', 270^{ème}). Je mange du pain et du jambon, mais je n'arrive pas à avoir de pâtes. Dommage, car le prochain ravito plats chauds est à Arzon au km 94. 10-15' d'arrêt tout au plus. Je repars toujours en bonne forme en direction du Bono situé à 19 km. Au bout d'une heure, nous sommes 4 ou 5 à réaliser qu'il est grand temps de mettre la frontale, surtout que le balisage n'est pas si intuitif que prévu !



Lorsque je rejoins le petit port du Bono à 23h36 (km 55, 6h26', 278^{ème}), il fait complètement nuit. Je reste en T-shirt, la température est très agréable pour courir, 18°C environ. Soupe, eau gazeuse, Tucs, compotes et pâtes de fruit : voilà en général ce que j'absorbe facilement. Je finirai par arrêter la soupe "poireaux-pommes de terre", difficile à digérer.

Samedi 28 juin 2014

Je rejoins quelques km plus loin la ville d'Auray. Les restaurants sont fermés à notre passage au port. Nous nous dirigeons maintenant plein sud. Après plusieurs côtes nous élevant sur un plateau de forêts et de champs de blé, j'arrive au ravito de Crac'h vers 2h du matin (km 71, 8h53', 261^{ème}). Je cours maintenant en Cyrano 8/2, puis 6/1. Finalement, ce rythme que je trouvais inconfortable à l'entraînement me semble naturel. Beaucoup de coureurs adoptent cette technique avec plus ou moins de rigueur. Je suis très motivé à l'idée de rejoindre le bateau qui nous fera passer de l'autre côté du Golfe : c'est mon premier objectif. A 4 km de Locmariaquer où se trouvent l'embouchure du Golfe, il commence à pleuvoir. Et merde ! Je déteste la pluie. Même avec une veste Goretex, je sais que je serai aussi trempé dessus que dessous ! Heureusement, la situation est bien plus confortable qu'en montagne



(comme à la CCC en 2010, dantesque) ; la température en juin au niveau de la mer reste agréable, même en pleine nuit. Ma veste Goretex légère (160 g) est bien adaptée au temps. J'arrive au contrôle de Locmariaquer à 4h42 (km 88.5, 11h33', 259^{ème}) où je rencontre la cousine de Daniel et son mari. Ils me disent : "dossard 800 ? vous êtes le copain de Daniel ?". Je réponds

"oui". "Il pense passer vers 7h30". Daniel prévoyait un chrono de 36 h. Moi je ne vise qu'une chose, arriver au bout. Je sais bien que je ne pourrai pas garder le même tempo sur la deuxième moitié, même si tout va bien pour l'instant. J'enfile le gilet de sauvetage, une grande cape jaune, et saute me blottir au fond du Zodiac.



Nous traversons à petite vitesse l'embouchure du Golfe en direction de Port Navalo. Cette traversée est irréaliste : c'est la première fois que je monte dans un bateau au cours d'un trail et au milieu de la nuit. Nous apercevons les lumières des autres coureurs déjà repartis sur la rive en face. La sortie du Zodiac est assez délicate, les jambes étant bien engourdis. A peine débarrassé du gilet et de la cape, je repars sans tarder. Le chrono se réenclenche à 5h03 (257^{ème}). Le profil de cette course me convient bien Le parcours est plat excepté quelques côtes et escaliers qui ne dépassent jamais 40 m de dénivelé. Les parties bitumées sont plutôt nombreuses, près de 40% selon moi. Le parcours est plus facile qu'un ultra en montagne car il n'y a pas de longues descentes comme à l'UTMB. Néanmoins, on court beaucoup plus à l'Ultra-Marin, ce qui est crevant aussi. A l'UTMB, 80% des coureurs marchent 80% du temps. Mais la météo en montagne est aussi beaucoup plus dure à gérer.

J'arrive à la base étape d'Arzon 6 km plus loin où m'attendent mes affaires de rechange, une assiette jambon-purée, et éventuellement un lit (km 94, 12h30', 227^{ème}). Je reste environ 30 min. Je me change en partie (chaussette et T-shirt uniquement). Je commence à détecter une ampoule au talon gauche, mais rien de bien méchant. Je me sèche bien les pieds, mais garde mes chaussures route : elles sont mouillées par la pluie, mais mes chaussures de rechange sont trop légères, inadaptées à cette course où le pied doit être bien maintenu. Je décide de ne pas m'arrêter dormir, j'ai peur de ne pas me réveiller et de ne plus pouvoir repartir. J'aviserais au ravito de Sarzeau dans 26 km où des lits sont aussi proposés. Je refais mon sac en gardant mon T-shirt manches longues fétiche Odlo et en y ajoutant deux T-shirts manches courtes vue la météo ! Direction le ravito de Port Nèze 12 km plus loin en empruntant une bonne série d'escaliers à la montée et à la descente



en suivant le trait de côte. Il ne s'arrête pas de pleuvoir. un spectateur me dit qu'en Bretagne, il ne pleut que sur les cons (!), mais que je ne suis pas concerné... Je ne sais pas quoi répondre ! Je ne réponds rien.



Arrivée à Arzon Port Nèze à 8h22 ; le jour s'est levé (km 105, 14h52', 230^{ème}). C'est ici que, vers 14h30, Daniel décidera de jeter l'éponge, des ampoules apparues dès le km 30 lui permettant à peine de marcher. Dans ces conditions, il est inutile de continuer : il reste plus de 70 km à parcourir, et Daniel a déjà terminé l'Ultra-Marin il y a 2 ou 3 ans. Je me ravitaille rapidement et repars vers Sarzeau distant de 15 km. Depuis la traversée en Zodiac, les ravitos sont assez rapprochés ce qui facilite la course. A chaque ravito mon objectif est de rejoindre le suivant. Je ne pense pas encore à l'arrivée. Mon Cyrano s'est sérieusement ralenti : je dois être à 3/1, voire 2/1. Il pleut, il pleut...

Sarzeau est atteint à 10h46 (km 121, 17h17', 221^{ème}, mon meilleur classement). Je me restaure bien (purée-jambon) et change de T-shirt. Il reste encore 56 km. Je commence à réaliser que je peux être finisher. Je n'en reviens pas. Je suis surpris d'avoir déjà battu mon records de distance qui était de 100 km. Quelques temps plus tard, je dépasserai également mon record de durée de course (19 h en 2010). Je repars après 20 min d'arrêt en direction de St Armel situé 10 km plus loin et où seul un peu d'eau nous sera offert au milieu de nulle part. Je ne peux plus courir maintenant. Je commence à avoir très mal sous la plante des pieds et je sens le frottement douloureux des chaussures sur les ampoules au pied gauche. Je marche néanmoins à un rythme correct (6 km/h) considérant que j'approche les 130 km parcourus. Le ravito de Noyal est finalement atteint toujours sous la pluie à 14h35 (km 141, 21h05', 228^{ème}). Je commence à être bien fatigué, mais je suis motivé. Il reste 36 km. Il est maintenant hors de question que j'abandonne. Je sais que je finirai sauf blessure grave. Je réponds à quelques sms en prenant mon temps. Le dernier ravito, Séné, n'est situé qu'à 14 km. Je repars motivé.

Je fais la connaissance d'un coureur qui ne peut plus courir lui non plus : il a une énorme tendinite sur l'avant du tibia. Le kiné lui a expliqué que cela était dû à un bas de contention trop serré ! Incroyable. Il marche depuis le km 92 et visait moins de 24 h. Il veut terminer coûte que coûte pour les 4 points UTMB. Il y participera fin août 2015 avec des collègues de son entreprise qui a payé 2000 € par coureur dans une action de mécénat. Du coup, pas de tirage au sort ! Mais il faut finir absolument. J'explique à mon compagnon d'infortune que ma motivation est ailleurs : je me fous un peu des 4 points UTMB que rapporte l'Ultra-Marin, et qui me donneraient les 8 points en 3 courses nécessaires pour postuler en 2015. Je veux terminer pour moi, pour mes enfants et ma fille qui m'a dit que j'irai au bout, pour mes collègues et ma famille, tous ces gens qui me suivent sur internet et qui m'encouragent par

sms. Nous décidons de marcher ensemble jusqu'au bout. A deux, c'est plus facile. Néanmoins, le rythme de marche est un peu lent pour moi et je n'aime pas trop passer mon temps à discuter... J'ai de plus en plus mal aux pieds, ainsi qu'au genou gauche. Je préviens mon collègue que je m'arrêterai au moins une demi-heure à Séné pour me faire soigner, car sinon je n'arriverai pas au bout. Lui ne veut pas s'arrêter plus de 15 min. Nous arrivons à Séné à 17h45 et nous nous séparons.

A Séné, km 154, le pointage sera pris en quittant le ravito. Direction la podologue et le kiné. J'ai une ampoule grosse comme une pièce de 2 € au talon gauche. Les soigneurs font une photo de mon pied pour leur archives ! Vidage à la seringue et désinfection à l'éosine. Les plantes de pied devenues hyper-sensibles sont séchées et badigeonnées de crème Nok. La podologue m'explique que ces douleurs sont dues à la peau flétrie par l'humidité constante : tu m'étonnes ! Puis massage des deux genoux par le kiné qui comprend tout de suite le topo. Les ampoules et les plantes de pied hyper-sensibilisées m'ont fait prendre une posture de pied différente, en marchant sur le bord extérieur des chaussures pour diminuer la douleur. Résultat : ce sont le genoux qui dégustent ! Mes deux genoux ont sérieusement gonflés : près de 4 cm de largeur en plus à chaque genou. En plus, la flexion du genou fait grincer le cartilage : on peut même l'entendre ! Je demande au kiné quoi faire pour y remédier. Il me dit qu'il faut simplement du repos. Je lui répond : "ok, dès que j'aurai franchi la banderole d'arrivée à Vannes ! J'ai cru un moment qu'il allait m'arrêter, mais il a dû sentir que je n'avais pas l'intention de stopper après plus de 150 km de course, que je méritais de franchir cette foutue ligne. Je repars enfin de Séné (km 154, 24h56', 268^{ème}). J'ai perdu 40 places dans ces 45 min d'arrêt, mais j'avais besoin de ces précieuses minutes de repos.

Je sais que le prochain ravito, c'est l'arrivée. Il est tout de même situé à 23 km. Les 3 premiers km de cette dernière étape se passent bien. Mes douleurs au pied ont disparues. Je marche cependant à 4-5 km/h. Les douleurs sous les pieds reviennent rapidement. La crème Nok ne tient pas très longtemps. Le deuxième gros problème, ce sont les douleurs au genou, intenses à chaque pas. Beaucoup de gens m'encouragent en cette fin d'après-midi, de même que les coureurs du Raid 87 et du Trail 56 qui nous dépassent à vive allure. J'ai eu le plaisir de recevoir une tape amicale d'Eric Clavery, champion du monde de trail et vainqueur haut la main du Raid 87. Dès que les spectateurs aperçoivent un dossard jaune (les coureurs de l'Ultra 177 km), ils crient, nous applaudissent et nous félicitent. J'arrive au pointage de Por Anna à 20h22 (km 164, 26h53', 269^{ème}). Finalement, je n'ai perdu qu'une place depuis 2 heures. Comme quoi tous les coureurs de l'ultra sont dans la même galère !



Les 13 derniers km seront un calvaire, et il me faudra 3 h (oui, 3 h !!) pour en venir à bout. Il faut dire que cela n'en fini pas. On croit se rapprocher de Vannes, puis on repart dans la direction opposée. Plusieurs fois le même manège, ce qui fini par m'énerver sérieusement. Sans parler des spectateurs et des commissaires qui ne savent pas précisément à quelle distance se trouve l'arrivée. Un coup un commissaire me dit 7,5 km. Une heure plus tard, un autre me dit que l'arrivée n'est plus qu'à 6 ou 7 km ! J'explose en lui disant qu'il raconte n'importe quoi ! Il avait en fait raison : le premier commissaire était trop optimiste... Mes douleurs au genou sont horribles. Je marche à 4 km/h et fais une pause de 20" tous les km en me tenant les genoux, pliés en deux. Les gens me demandent si ça va. Je dis oui, mais Dieu que j'ai mal. Je sais que je terminerai, mais je ne sais pas quand. Je pensais pouvoir arriver avant la nuit, la deuxième, mais je vais être obligé de ressortir la frontale à 30 min de l'arrivée. Je sens que je vais terminer après 23h09, et donc dépasser les 30 h de course. Cela m'ennuie un peu : quitte à finir, j'aimerais bien arriver en moins de 30 h. La fin du labyrinthe autour de Vannes approche. Je commence à entendre le speaker à l'arrivée. Puis c'est la descente sur le quai dont on fait le tour. Je voudrais courir les 100 derniers 100 mais je sais que c'est impossible. Je franchi la ligne d'arrivée à 23h23. Le chrono officiel affiche 30h14' de course. Je viens de finir la plus grosse course de ma vie en parcourant 177 km. Finalement, le chrono officiel sera de 29h53'58" : j'avais oublié de déduire le temps de la traversée en Zodiac, soit 21 min ! Je suis aux anges ! J'ai dû puisé dans mes ressources mentales et physiques comme jamais auparavant, si ce n'est peut-être à la CCC 2010.



Je récupère mon T-shirt de finisher. Je fais l'erreur de ne rien boire ni manger à l'arrivée. Il pleut toujours et je me refroidi très rapidement. Je grelotte et cherche à m'abriter. Je me réfugie dans la tente des kinés et en profite pour m'allonger et me réchauffer avec une couverture de survie (très efficace). J'appelle Daniel qui m'a manqué de peu à l'arrivée. Je pensais arriver après 23h30. Je suis un peu déboussolé et j'ai froid. J'appelle Daniel à la rescousse. Il arrive 3 min après et m'aide à récupérer mes deux sacs. Direction la douche à l'autre bout du stade, heureusement près de l'arrivée. Daniel attendra patiemment que je sorte de la douche, sans doute 3/4 d'heure ! Nous nous dirigeons vers la tente "repos" où nous attendent deux lits de camp sur la vingtaine seulement disponibles ! Heureusement car nous n'avions rien prévu comme hébergement. Je sors mon duvet salvateur et me couche vers 0h45.

Dimanche 28 juin 2014

Il a plu toute la nuit. Je me réveille vers 6h30, range mes affaires et pars sur le village course pour me restaurer. C'est le meilleur moment de la course ! Il fait beau. Je prends un café, un jus de fruit, une madeleine et savoure ma victoire ! Je l'ai fait ! Je n'en reviens toujours pas ! Je retourne à la tente : Daniel dors profondément à en croire son léger ronflement. Je discute avec un autre coureur, Germain, qui vient tout juste de se réveiller. Il a terminé en 28h30 mais est en mauvais état. Je lui propose de l'aider à récupérer son sac et à rejoindre sa voiture 1 km plus loin. A 9h30, je réveille Daniel qui était parti pour dormir jusque midi. Nous partons ensemble à nouveau vers la tente "petit-déjeuner". Des coureurs continuent d'arriver après 38 ou 40 h de course ! Vers 11h, Germain nous dépose en voiture à la gare de Vannes ; je ne serai pas remonté à pied sur 1,5 km avec deux gros sacs ! J'invite Daniel à manger et à prendre une bière à la cafétéria de la gare. Nous montons dans le train à 12h43, mais nous ne sommes pas ensemble. J'ai pris des places en première, car elles étaient moins chères qu'en seconde ! Changement rapide à Rennes, puis arrivée à 16h24 à Massy où l'épouse de Daniel, Patricia, et Johan nous récupèrent. Daniel débouche la bouteille de champagne restée au frigo depuis vendredi. Je ne prends qu'un fond de verre pour trinquer, puis repars sur Marcoussis.

Merci Daniel pour ton amitié et ton aide durant ces trois jours : si je suis finis de cette course magnifique, c'est grâce à toi.

Laurent

5 juillet 2014