



HOUNSLOW CLASSIC ULTRA 2015

Récit des 68 kilomètres, 4100 de D+, 4100 de D- et beaucoup de marches...

1. J-1 : L'arrivée sur le lieu du crime



Le départ étant samedi 10 octobre au matin dans le petit village de Blackheath, au cœur des Blues Mountains Australiennes, nous partons de Sydney le vendredi après midi pour 1h30 (3h avec les bouchons) de route. Arrivés vers 19h au retrait des dossards de Govetts Leap et déjà un point de vue exceptionnel sur notre terrain de jeu du lendemain. Puis vient le début de la gloire. En effet, un caméraman en

recherche d'images pour la vidéo de promotion 2016 nous prend à parti et, amusé par le fait que nous venons de Tahiti, nous interviewera Maranui et moi. Deux phrases raisonnent à ce moment là dans mon cerveau : « Etes vous bien conscients qu'il s'agit de la course la plus difficile d'Australie ? » et « Avez vous beaucoup de marches à Tahiti, car ici il n'y a que ça... ! ». Sur le moment on fait les malins, il doit nous prendre pour des amateurs non entraînés, ça passera tout seul... Nous allons retirer nos dossards (avec chaussettes, skyvest qui est en fait un débardeur au couleurs disons spéciales, buff et quelques goodies) puis rentrons à la maison louée à 5min du départ.

2. Jour J : Réveil et avant course...

Levés de bon matin, tout est prêt de la veille (sac de rechange à mi course, ravitaillements gérés par Mel et Nico, sac rempli) et la nuit à été étrangement bonne... Une part de gâteau sport et c'est parti pour le lieu du départ. Je suis chaud patate et pressé de partir à l'assaut de ce nouveau terrain de jeu même si je sais que les marches risquent de me poser quelques problèmes techniques...



Pour revenir sur la course (profil ci-dessus), elle a été ramenée de 76km à 68km puisque les organisateurs ont décidé d'enlever toutes les portions de route et de plat (youpi !!) ainsi que de privilégier un lieu de départ/arrivée sur le point de vue magnifique de Govetts Leap (re-youpi). Quatre grosses montées et descentes bien raides (qui s'avèreront être des murs de marches) pour un dénivelé positif de 4100 (idem en descente). La course est un aller-retour donc les 34 derniers km seront l'inverse de ce qui aura été fait (Note pour plus tard : on ne se rend pas vraiment compte de ce qu'il va falloir remonter lorsqu'on descend...).

3. Jour J : Départ et première boucle...Tout commence bien !



Petit briefing d'avant course avec l'accent Australien (*de l'anglais avec un GROS chewing-gum dans la bouche*) donc autant dire qu'on a secoué la tête sans tout comprendre. Je pars avec mon t-shirt bien flashy floqué Tahiti Running Aventure (il va faire vite chaud) aux côtés de quelques élites néo-Z et Australiens (iennes). Ah au fait, je n'ai jamais couru autant en dénivelé, ni en distance mais j'ai fait une belle prépa sans accroc avec en moyenne 90-100km par semaine et 4000-5000m de D+.

Km 1 à 13 : Five, four... bref go go go c'est parti... Fidèle à ma stratégie de course, je pars prudemment et me retrouve assez vite dans les 15 premiers derrière les deux premières féminines (pas fait exprès mais ce n'est pas désagréable). Je me sens super bien malgré les centaines de marches (biscornues, en bois, en pierre, courtes, longues, hautes ou basses...) qui nous mènent au fond du Canyon. Je vois quand même que mes compagnons de route descendent bien plus naturellement que moi (je reconnais les locaux qui s'entraînent ici) mais je recolle sans trop forcer sur les singles très agréables et les traversées de rivières du Canyon, c'est magnifique j'ai un grand sourire sur le visage, j'essaie quelques blagues en Anglais, ils ne rigolent pas mais me répondent parfois alors je rigole poliment sans rien comprendre... Et pendant 6km on va s'amuser à sauter de pierre en pierre, à passer sous la falaise, traverser des rivières, longer la rivière dans des supers singles, génial !!



Km 13 : Bon je dois être un peu lourd par contre car on entame la remontée vers Govetts Leap et mes copines s'envolent littéralement dans les marches qui jonchent le sentier. « *Surtout ne suis pas, tu fais ta course, il y a le temps de rattraper* », j'obéis à tout ce que j'ai pu lire et entendre sur l'ultra. La montée est certes raide mais je marche dès que c'est trop pentu, relance quand cela redevient roulant. Lorsqu'on lève la tête on voit la falaise abrupte qu'on doit remonter, c'est splendide il y a même quelques cascades dont une énorme qui me rafraichit bien en passant (cf. photo de gauche la cascade vue d'en haut).

Km 17 : Quelques dernières marches droit dans la pente et c'est l'arrivée au point de ravitaillement numéro 1 qui est le lieu de départ (17km et 1100 de D+ de fait). Là m'attendent Mel et Nico fidèles au poste. Je recharge en gel et boisson d'effort (même si je suis déjà écoeuré). Je me sens super bien malgré une petite douleur au genoux et une petite lassitude des marches que je ne manque pas de souligner à mon team ravitaillement (faut bien râler un peu)!! Environ 2h15 de course au lieu des 2h20 prévues, je suis dans les temps c'est nickel surtout que le rythme me va bien.



Km 17 à 25 : La section qui vient (8,5km et environ 200 de D+) est roulante (avec quelques marches bien sûr) et nous amènera à Perry's Lookdown pour une énorme descente. Je pars donc toujours sur mon rythme, seul et détendu quand, au passage d'une marche vers le km20 (*tiens donc une marche !!*), ma jambe droite glisse sur le côté. J'entends alors un clac dans le bas ventre et ressens un petit point de douleur mais bon « *c'est le jeu rien de grave* », me dis-je. Nous longeons la falaise avec la vue dégagée magnifique et je discute avec un Australien qui vient de me rattraper. Le sentier devient de plus en plus facile avec même une portion de chemin de 4*4 mais le petit point de douleur de tout à l'heure commence à s'étendre en longueur... Je commence à trainer la patte malgré les 2km de faux plat descendant qui amènent au ravitaillement de Perry's Lookdown. Je me fais reprendre par 4-5 coureurs qui me demandent si tout est ok et je réponds avec un sourire forcé alors que j'ai du mal à tendre la jambe droite. Le soleil est bien haut dans le ciel, il est 10h-10h15 et il fait chaud. J'arrive au ravitaillement en me disant que ça va passer et que je vais repartir plus sereinement après quelques bonbons, bananes et de l'eau claire. D'ailleurs je ne remplis pas mes gourdes de boisson énergétique car cette dernière m'écoeure. Les bénévoles sont aux petits soins, encouragent vivement, c'est top, je me dis que j'ai vraiment de la chance d'être là et que

ce n'est pas un petit bobo qui va me stopper en si bon chemin... 25km de fait et 1200 D+ en 3h10 environ, j'ai perdu quelques places en trainant la patte, je dois être 20^{ème} environ.



Km 25 à 34: Nous allons descendre dans la forêt d'eucalyptus du canyon pour remonter dans un mur jusqu'au lieu dit « Lockley Pylon » et serpenter sur le plateau pour rejoindre le demi-tour au km 34 (« Pinnacles »). Je décide de repartir du 25^{ème} avec Lucy Bartholomew, très talentueuse et jeune coureuse (18 ans) du team Salomon Australie qui arbore un sourire jusqu'aux oreilles, un rayon de soleil (mais avec l'accent anglais chewing-gum). Sauf que je m'engage dans les marches (*il n'y aura que ça pendant 3km >> voyez à gauche sur la photo*) de la descente et dès les 10 premières ma jambe droite ne veut vraiment pas y aller, la petite douleur s'est étendue et j'ai désormais un gros coup de fouet dès que je pose le pied droit en contre bas... Je laisse filer Lucy et me dis que la journée va être compliquée, je commence même à râler tout seul sur ces innombrables marches qui me font maintenant vraiment souffrir.... Je me mets donc à marcher péniblement et en boitant pour descendre. L'intérieur du Canyon est magnifique avec une rivière que nous traversons sur un énorme tronc d'arbre mais je ne peux plus courir.

La montée démarre et surprise, pas de marche mais un single très raide. Il fait très chaud en plein soleil mais j'arrive à monter sans trop de douleur si je fais des petits pas. On me rattrape, je discute, beaucoup semblent souffrir de la chaleur, on entend les bébêtes dans les roches (*Rappel : il y a un bandage contre les morsures de serpent en matos obligatoire*) mais bon c'est moins pire dans cette section et même si je ne suis pas rapide, j'aurais marché dans tous les cas. Je croise Ben Duffus sur son retour, le futur vainqueur et excellent coureur Australien (*3^{ème} sur le 80km de Mont Blanc 2014*) qui descend des pentes à 30% en souriant super détendu, quelle classe !! A ma grande surprise et à proximité du haut de la falaise, je commence à reprendre des coureurs assis sur le bas côté, dont un qui est tout blanc, appuyé sur ses bâtons... Je lui dis de venir avec moi jusqu'au prochain ravitaillement, ce qu'il fera péniblement avant d'abandonner comme une bonne 20taines d'autres coureurs au km34. Le sentier redevient un peu plus roulant, le plateau est très sec et les paysages verdoyants ont laissés la place à des cailloux et de la terre jaune pâle, c'est toujours splendide néanmoins. J'arrive à courir avec une douleur supportable sur le plat mais je dois marcher même en faux plat jusqu'au km34 et la mi-course.

Arrivé au km 34 (5h10 de course), beaucoup de coureurs sont assis là, pâles ou tout rouges, visiblement marqués. Et là, c'est Scott Hawker en personne qui me remplit mes gourdes en eau. Scott est un Néo-Zélandais expatrié et vivant désormais non loin d'ici, accessoirement un des meilleurs coureurs d'ultra de la planète. Super sympa, super

simple, super ce sport et les valeurs qu'il renferme. Je m'assieds 5min, change de t-shirt, avale pastèque, banane, bonbons et un coca, bref je fais n'importe quoi mais je sais au fond de moi que je vais avoir du mal à terminer la course de toute façon. Pourtant je n'ai aucune autre douleur et mes jambes sont fraîches, quelle frustration !! Je me décide à demander conseil au médecin qui me dit que j'ai sans doute déchiré une fibre musculaire au niveau des abdos et que je ferais mieux d'arrêter là...

Km 34 à 43 : Du coup je repars (*ahahaha l'idiot du village*) et bizarrement j'ai un peu moins mal et arrive à courir très doucement. Quelques minutes plus tard, je croise Maranui, mon pote Tahitien et partenaire d'entraînement qui me dit souffrir de crampes et qu'il en chie... On s'encourage et c'est reparti. Il va falloir redescendre dans le canyon et j'entends encore le directeur de course répéter 3 fois ce matin au départ « *Surtout si vous n'êtes pas bien, ne descendez pas dans le Canyon* »... Bien évidemment j'entame la descente dans le canyon têtu comme un âne... et là aïe aïe aïe, la douleur devient insupportable, comparable à des coups de poignard dans le ventre... On doit être à 5h30 de course et à ce moment précis, je décide que j'abandonnerai au prochain ravitaillement, je suis au fond du seau, je pense à tous les entraînements, à ceux qui suivent la page Facebook, à Nico et Mel et un peu à moi... Et puis je me dis c'est pas si grave, la vie est belle t'auras vécu une chouette expérience et les échecs servent souvent plus que les succès pour avancer. Je m'assois sur un rocher à côté d'un gars en plein malaise (pris en charge) et d'un autre avec la cheville bleue-noire énoorrmmmeeee. Je suis bien ici, au soleil, je prend le téléphone et essaie d'appeler Nico et Mel pour les prévenir de mon abandon, pas de réponse...

Je repars dans la descente et la seule technique qui puisse me faire avancer est la marche arrière. Je vais donc faire 2-3km en marche arrière pour limiter ma douleur avec des arrêts tous les 300-400m. On me double, m'encourage, les gens sont vraiment super sympas mais le moral n'y est plus. Me revoilà dans le canyon, une médecin me demande si ça va et je lui réponds : « *Ca se voit pas non, j'ai mal, je marche sur le plat bordel !!!* »... Je disais donc je lui réponds (vraiment) : « *Je me suis blessé au abdos, impossible de courir, je vais abandonner en haut* ». Elle regarde mon ventre, me dit que c'est gonflé et qu'il va effectivement falloir arrêter (en fait c'est gonflé à cause de la bière mais chuuuutt) puis prévient ses collègues en haut. Bon ben voilà bravo Yoann, c'est fini dans 3km, quelle connerie !!! Je repars donc en mode rando et sous un orage qui vient d'arriver (youpi !), j'encourage les gens qui me doublent puisque je ne suis plus en course dans ma tête. Arrivant à 500m du haut, dans les marches toujours plus pentues, Nico est là à m'encourager « *vas y champion* », ah ben il est beau le champion, mais qu'est ce que c'est sympa de sa part !! Il saute comme un cabri de marche en marche pour m'accompagner malgré mon annonce d'abandon. Mel est en haut, proche du ravitaillement et m'encourage aussi, je commence à comprendre combien le soutien des proches compte dans ces moments là et sur ces courses plus longues. Merci merci merci et surtout bravo pour votre patience à nous attendre aux ravitos avec le sourire.

Arrivée au ravitaillement du km 43, je suis vraiment frais physiquement (sauf mon abdo droit) mais mentalement je ne suis pas vraiment au top... Bon voilà c'est terminé, je vois bien que Mélanie et Nico sont déçus mais j'ai trop mal, difficile de leur faire ressentir la douleur, j'ai peur que ce soit pris pour un caprice ou un trop plein d'égo causé par le fait que je ne sois pas à la place espérée. Une bénévoles veut me faire signer mon abandon, je lui dis « *teuteuteu je veux pas te donner mon dossard, c'est le mien* », j'hésite... Mélanie me pousse par son regard autant remplit de déception que d'espoir que je reparte. Allez je check les médecins, même verdict, il faut arrêter. Je fais quelques tests de reprise de course... j'ai mal!! Je me dis finalement qu'il me reste 8,5km, les plus roulants de la course avant le 52^{ème} et la redescente dans le Canyon et que même si je marche c'est largement faisable. Je mange encore tout et n'importe quoi et là Maranui arrive tête basse en haut de la montée, je lui explique et il me dit « *t'es fou t'abandonnes pas, on va ensemble au 52^{ème}* »... Salop !! Bon allez ok je repars c'est décidé, Mel et Nico semblent super contents, sans eux j'abandonnais sans discuter et là je remets mon sac sur les épaules !!!



Km 43 à km 52 : Je repars avec Mara et ses copines les crampes. Le pauvre souffre et marche, il a un mental de champion surtout que le lendemain il fera également la petite course pas si petite (24km et 1700 D+). Ca remotive vraiment de voir son pote et j'ai du coup l'impression d'être à Tahiti parti pour une sortie longue. Malheureusement le faux rythme me casse les jambes et je décide donc de repartir puisque sur le presque plat j'arrive à trotter. Je recours donc motivé avec un rythme qui me permet de doubler 4 ou 5 coureurs. Je retrouve Georges, un traileur Néo-Calédonien chevronné et très sympa, nous ferons un bout de chemin ensemble en discutant des trails Calédoniens dont les cagous 80km qui me tente bien pour 2016 (affaire à suivre).



Km 52 à 64: J'arrive au dernier ravitaillement où m'attendent Nico et Mel au bout de 9h15 de course et je sais qu'il va me rester une grande descente dans les marches puis une remontée du Canyon (la boucle inverse des 17 premiers kilomètres du matin). Je ne suis plus du tout en mode course et finalement je prends beaucoup de plaisir à encourager les autres coureurs, à discuter avec les bénévoles et à faire de mon mieux pour aller au bout de cette course aux allures de chemin de croix. Une bénévole me demande d'ailleurs de quoi j'ai besoin, je lui dit « *pour l'instant rien mais une bonne bière fraîche à l'arrivée* »... elle me répond de venir la voir avec un clin d'œil et un regard coquin !!! Un petit arrêt auprès de Nico et Mel pour récupérer une frontale (*je vais finir dans la nuit*) et terminer les chips que je viens de mettre dans ma bouche (toujours pour respecter mon plan nutritionnel à faire évanouir un diététicien) et je repars dans la descente ~~léger à 17 km.h~~ tantôt en marche arrière et tantôt en crabe parce que sinon ça fait trop mal...

Georges, le calédonien finit par me rattraper à la fin de la descente (1000m de D- de marches) et nous serpentons les singles du canyon ensemble en tapant la causette. Je croise alors une médecin qui me reconnaît et, surprise de me voir encore en course, me demande si elle peut me regarder le ventre. Profitant de ma minute de tripotage au fond du canyon, Georges file le long de la rivière (« *reviens ici* »... trop tard). Je repars donc et au détour d'un gros rocher au bas d'une petite cascade, je récupère Scotty, un Australien du coin qui hésite à se jeter dans l'eau claire et ruisselante. Nous ferons toute la remontée ensemble en faisant connaissance afin que les innombrables marches passent plus vite. Pour la première fois de la course et malgré la faible allure j'ai les jambes super dures, les hanches bien crispées et je commence à avoir ma dose. Il faut dire que ça va faire 12h qu'on est en course.

Km 64 - Arrivée: Je retrouve Nico et Mel en haut du canyon pour les derniers encouragements, j'essaie de suivre Nico qui trotte devant moi et je me rends compte que les jambes ont quand même bien morflé. Mon nouveau pote Scotty me colle toujours aux fesses et nous ferons les 4 derniers km de montées-descentes ensemble en râlant sur chaque montée de marches.

Ca y est il reste 500m, Scotty hurle en direction de ses potes, on se remercie parcequ'à deux c'est vraiment plus chouette et il me dit que j'ai été un bon pacer. La ligne est passée en 12h59, j'ai une médaille de finisher autour du coup alors que je suis passé à un poil de c... de l'abandon. Nico et Mel toujours aux petits soins m'amènent de quoi me réchauffer et je vais pouvoir penser à la semaine de récup' autour de bon burgers Australiens et de bières de micro-brasseries locales. Mara arrivera 30min après au

courage, bravo mon pote t'es un guerrier, encore plus pour être reparti le lendemain (il finira 3^{ème} du double 68km + 23km). Le lendemain je viendrais encourager Mélanie, Nico et Maranui qui finiront brillamment la skyrace, bravo à eux !!

A noter que fidèles à la réputation australienne, il y a un barbecue gratuit à l'arrivée, que tous les bénévoles sont supers et viennent nous taper la discute. L'ambiance est très rustique pour une course du circuit Skyrunning Australie-Nouvelle Zélande mais c'est vraiment ce que j'affectionne.

Avec du recul et sans parler de blessure, c'est une course extrêmement difficile de part les milliers de marches qu'elle arpente mais aussi la quasi absence de portions « courables normalement ». C'est aussi ce qu'on cherche quand on fait du trail et c'est vraiment bien ! J'aurais aimé faire une toute autre course mais la satisfaction de terminer au mental, les diverses expériences vécues et le partage avec les bénévoles et autres coureurs valent sûrement plus qu'une place ou autre chrono. Finalement cela me renforce dans l'idée de m'aligner sur les trails de longues distances (au dessus 35-40km).

MATERIEL UTILISE

Côté chaussures j'ai utilisé les **Inov8 Race Ultra 270** qui se sont avérées idéales, super réactives, très très stables même sur les roches humides et aucun échauffement de pied, aucune douleur ou ampoule.

Côté sac d'hydratation je portais le **Inov8 Race Ultra 10**, une vraie bête de course, le plus stable des sacs que j'ai pu utiliser (les gourdes à l'avant ne bougent pas). Sa contenance de 10l permet de loger tout le matériel obligatoire facilement (ici veste + collant + t-shirt thermal + buff + bandage, couverture de survie, portable et gels et barres).