

## L'INFERNAL TRAIL DES VOSGES

Distance 204 km., dénivelé +/- 10000 m., 179 partants, 115 arrivants,

Temps passé 56 h. 19mn 1 sec., place 97<sup>ième</sup>, moyenne : 3,62km/h

Le vendredi à 0 heure du matin, je prenais le départ de cet Ultra-Trail dont je ne connaissais pas grand-chose, je l'imaginai à l'image des Vosges fait de chemins roulants. J'avais mal lu le premier mot du titre !

Drôle d'horaire pour démarrer un Ultra-Trail, sans doute justifié par le fait que les différents formats des trails de ce week-end, 204, 120, 60 et 30 km, doivent tous arriver au plus tard vers le dimanche midi. Pour les coureurs lents comme moi cela veut dire que nous partons pour 3 nuits sur les sentiers !

Les 5 premières heures de course ce fut difficile, je n'ai pas réussi à être serein comme d'habitude sur d'autres ultras ; les idées négatives affluent et comble de mal chance nous sommes passés près d'un essaim de ?? ( dans le noir difficile d'identifier ; guêpes, abeilles, ..) l'une d'elles a réussi à laisser son dard dans mon cou !

L'arrivée du jour m'a permis de trouver un « certain » mieux. Sur cet Ultra « intimiste » nous sommes 190 partants, cela signifie que le maigre peloton s'étire très vite et à Cornimont (km 51,7 à 10h21) nous sommes deux à pointer en même temps. Pas d'autres coureurs en vue !

A la sortie de la première base de vie : Ermitage du Frère Joseph (km 58,5 à 11h58) par un heureux hasard je retrouve le coureur de Cornimont et naturellement nous commençons l'étape ensemble. Nous sommes loin de savoir que cette « ballade » va durer 44 heures sur 146 km !! Nous avons assez vite compris qu'il y avait beaucoup d'avantages à rester à deux, en effet il va nous arriver très souvent sur une étape d'environ 5 heures entre deux ravitaillements de ne rencontrer personne, ceci de jour comme de nuit ! Avec mon « collègue » : Michel, habitant de la Réunion, nous avons la même façon de sentir le trail : le plaisir d'être dans la nature, participer, terminer mais ne pas courir après le chrono. A deux nos chances de terminer étaient plus que multipliées par 2. Etre deux n'empêchait pas les coups de fatigue, les ampoules au pied, le mal de ventre, la recherche des balises, le manque de sommeil, mais les décisions prises à 2 tranquillement nous ont apporté la sérénité et la force pour devenir finishers.

J'ai ressenti mon premier gros manque de sommeil le samedi matin, dans une des nombreuses côtes (environ 15 montées de 300 à 800 m. de dénivelé) je m'endormais en marchant ! Nombreux écarts sur le sentier montant, heureusement sans risque. Je voyais Michel prendre 100, 200, 500 mètres d'avance, je ne sais plus combien de temps cela a duré mais j'ai fini par arriver à un ravitaillement où Michel m'attendait avec sa famille. Après quelques cafés, nous sommes repartis et j'ai retrouvé mon rythme sensiblement égal à celui de Michel.

Sur les 56 heures de course, nous nous sommes allongés 4 fois sur des lits de camps, une fois 20mn et 3 fois 40 mn, soit un total d'environ 140 mn. Lits de camps installés dans des chambres calmes et parfois des endroits beaucoup moins calmes comme par exemple un WC juste à côté d'un ravitaillement très bruyant. Ces siestes étaient souvent à ma demande car sur la fin de course avant de partir d'un ravitaillement nous nous renseignions sur la difficulté de l'étape à venir et en fonction

de mon état de « fraîcheur » décisions de ces 40 mn de pose. Ces arrêts sont un très bon investissement, car dans les étapes suivantes pas de gros coups de fatigue, une marche rapide régulière qui nous permet de regagner du temps sur les barrières horaires et surtout une étape « positive » où on se sent bien et l'on est sûr d'arriver au prochain ravitaillement.

Du côté physique pas de gros pépins ; quelques ampoules aux pieds soignées régulièrement par les infirmiers dans les ravitaillements, un début d'œdème au pied du à des semelles réalisées par un podologue. Ces semelles avaient été testées sur sorties longues auparavant mais la sur le très long cela ne passe pas. Il y a également quelques courbatures mais l'inverse serait très étonnant ! Je suis toujours surpris par les facultés du corps humain, sur le papier cela paraît énorme, mais pour une personne aimant courir et, progressivement, avec de l'entraînement les limites se repoussent petit à petit. Dans ce genre d'ultra, le point faible c'est la tête ; trouver la motivation, ne pas céder à la facilité, chasser les idées négatives, positiver ! Tout ceci est très facile à dire mais beaucoup plus difficile à mettre en œuvre. La encore le fait que nous soyons deux « positifs » (presque jamais de : trop long, trop dur, trop froid, fatigué, ...) nous a énormément aidés à finir.

Beaucoup pensent que l'on court souvent dans ces épreuves, si pendant les 50 premiers kilomètres, j'ai souvent couru dans les descentes et les courtes portions de plat, les 150 derniers km j'ai très souvent marché. J'ai bénéficié des capacités de marche rapide de Michel et pour le suivre il m'arrivait souvent d'être obligé de trotter. C'est beaucoup moins traumatisant que courir, les risques de chutes sont moindres, on voit mieux les balises ...

J'ai également bénéficié d'une aide extérieure ! Autorisée ! En effet mon épouse était présente aux 4 bases de vie. Christine m'a apporté les soupes, pâtes, eau avec et sans bulle, refait les appoints dans mon sac, remis de la crème hydratante sur les pieds, transmis les messages d'encouragements des amis et de la famille. Mais plus encore elle était là, cette présence fait un bien énorme pour la tête (voir paragraphe précédent). De son côté Michel bénéficiait de la présence de son épouse, ses 2 enfants, son frère et sa belle-sœur, j'ai pu solliciter également ces ressources !

Un petit mot sur le terme INFERNAL (trail des Vosges), il est exact qu'il y a de nombreux chemins roulants dans les Vosges et sur cet ultra, mais les organisateurs ont su trouver des sentiers (?) Ce terme est trop fort, pour justifier ce mot infernal ; montées droit dans la pente de piste noire, montée hors sentiers dans les cailloux et troncs d'arbres, des passages à 2,3 km/h, ....Nombreux traileurs disent que cet ultra est plus difficile que le très renommé ultra-trail du Mont Blanc.

Voilà comment petit à petit nous sommes arrivés, le dimanche matin vers 8h19, près de la ligne d'arrivée. Quel aboutissement, plaisir, joie, (difficile de trouver les mots) de franchir cette ligne main dans la main avec Michel, accompagnés de nos familles sur place et ailleurs ; merci au live vidéo. Nous recevons la médaille et la polaire de finisher. Le speaker me complimente en tant que finisher doyen de cette épreuve, restons modeste en 2017 une personne de plus de 70 ans a terminé cet ultra sous la pluie ! Maintenant je vais laisser le corps se reposer et progressivement retrouver des nuits entières.