

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES



100 km de Millau

Pèlerinage à la Mecque

POUR QUOI TU COURS TOUT LE TEMPS ?

Aiguilles Rouges | Serial bizuths en altitude

Spartathlon | Entretien avec Lisa Bliss

Toubkal | Du ski au Maroc ?

Tour de France roller | 1 200 km comme sur des roulettes

Nutrition | Quand ton estomac se rebelle



n° 64 - NOVEMBRE 2009
www.ultrafondus.fr

BOUFFER DU DÉNIVELÉ



ÉQUILIBRE, ÉQUILIBRE, VOUS AVEZ DIT ÉQUILIBRE ?

LES QUESTIONS « ON »

1- Ton premier ultra

L'année du bac français, 16 ans, un 6 heures sans dossard à Biscarosse (40). Je venais de passer l'oral de français, mon père allait faire cette course en circuit. Je l'ai accompagné. Arrivé sur place, j'ai demandé à courir : « *ok, mais sans dossard ni classement* » m'a dit l'organisateur. De verre de menthe en arrêt ravito, j'y ai fait 6 heures presque non-stop. Un truc comme 54 km, super content.

Sinon, le premier « vrai » ultra, Millau 1986. Je n'avais pas encore 19 ans. 12 h et une quarantaine de minutes et surtout un magnifique souvenir. J'avais pris le départ avec mon père. À l'époque, on arrivait à la piscine de Millau et le départ avait lieu à 13 h. Sensations garanties avec une grosse partie de nuit...

2- Ton passé sportif

Course à pied depuis 1975 (8 ans). Triathlon de 1988 à 1994. Qualifié à 5 reprises pour une finale du championnat de France Élite de triathlon.

3- Pourquoi l'ultra ?

Parce que c'est une partie de moi. C'est plus qu'une pratique sportive ou une hygiène de vie. D'ailleurs ce n'est rien de cela. C'est une part de mon équilibre, un moyen de me ressourcer. Presque une démarche spirituelle. En tous cas, aussi paradoxal que cela puisse paraître pour un sport individuel, c'est une ouverture vers les autres, un moyen de partager beaucoup et profondément. Une façon d'apprendre sur soi, sur l'autre, de mettre de la légèreté dans les vies.

4- Plutôt trail ou route ?

Route. Définitivement pour ce qui concerne les courses. Maintenant en sortie à « style libre », j'adore galoper sur chemin, route, plage, ville, champ... bref partout où mes foulées me (trans)portent. Maintenant, je suis bigleux et tracer plein pot sur sentiers est une vraie galère. Comme de surcroît, je dois avoir quelques soucis de coordination, les trails techniques sont de vraies galères. Alors je préfère flâner sur sentiers, hors courses.

5- Ta semaine type

J'aime courir souvent mais pas charger beaucoup en volume. Je cours guidé par l'envie et le plaisir et seu-

lement par ça. Finis les plans, finies les contraintes. J'ai envie d'aller vite, j'accélère. J'ai envie de m'arrêter, je m'arrête.

Pour ne pas faire celui qui veut jouer les mystérieux, je pense courir 5 à 6 h par semaine en hiver puis entre 7 et 12 h lorsque je prépare un (gros) objectif. J'aime beaucoup courir, je suis capable de faire 5 h à style libre seul au fond des bois de Lacanau ou 45 bornes dans un parc près de chez moi sur une boucle de 1 100 m. Je suis dans le bien-être, je trace, je vis...

6- Les courses qui t'ont marqué

Pendant longtemps, j'aurais dit Millau. Maintenant, je dirais Millau ET surtout la Badwater (j'ai vécu l'édition 2008 en pacer).

7- Ta plus grosse déception de coureur

Millau 2003, arrêt au km 72. Mais finalement, cette

2009, année cruciale pour moi, ça aura été les 50 km de Lalinde début mars, les 100 km de Belvès fin avril, le Morbihan fin juin et la Mini Mil'Kil fin août. Ça reste raisonnable et en tous cas très supportable.

10- Tes chaussures

BROOKS. Le top... En ce moment, j'utilise des Infinity, Glycerin ou Adrenaline.

11- Boisson et nourriture en course

Définitivement du non synthétique serais-je tenté de dire. Pas de poudre machin, de gel truc. Je n'ai jamais trouvé ce qui me convient et du coup, ça ne m'intéresse pas beaucoup. Mais si un jour, je tombe sur la perle rare, pourquoi pas... Je pense malgré tout qu'il y a un énorme business autour de ça. Rien que ça, ça ne me donne pas envie.

« POURQUOI L'ULTRA ?
C'EST UNE PART DE MON ÉQUILIBRE,
UN MOYEN DE ME RESSOURCER.
PRESQUE UNE DÉMARCHÉ
SPIRITUELLE. »

journée a été une chance pour moi. J'en ai écrit le récit et ai découvert à cette occasion le plaisir de l'écriture. Non, vraiment, en réfléchissant bien, je n'ai pas vraiment de grosse déception. Au fond, qu'est ce que la course dans une vie ? Quelle importance a vraiment le résultat ? Au fond tout cela nous rend plus humain. Mais le résultat...

8- Ton parcours d'entraînement préféré

La terre, l'endroit où je suis à l'instant « t ». Bon s'il en faut vraiment un, sans hésiter, vers Lacanau.

9- Combien de courses par an ?

Je cours 4 à 5 ultras maintenant (autrefois 2 à 3). En

En boisson, coca et eau (plate et/ou gazeuse), soupe. Parfois un verre de bière, surtout en fin de course pour changer de saveur. Pour la nourriture, sucré et salé style compote, pain, noix de cajou, banane, pâtes, riz, lentilles, jambon, saucisson notamment sur le très long.

12- Plutôt bidon ou poche à eau ?

Bidon à main, à chaque sortie. Le plus souvent un dans chaque main. Ça prolonge mon bras.

13- Chrono ? Cardio ? Altimètre ? GPS ?

Rien de tout ça. Sensations, plaisirs et équilibres, voilà mon leitmotiv. Au pire, j'ai bien dit au pire et pas au

Il est grand, il écrit de grandes choses, et il parcourt à pied de grandes distances : doit-on pour autant qualifier Vincent Toumazou de grand homme ? Évitions : il pourrait se refermer comme une huître, ce « sudouestiste » à l'accent chantant, aussi prompt à dégainer ses baskets qu'une canette, voire les deux à la fois, de préférence sur un bon vieux rock des seventies. Mais ne vous y trompez pas, pas question de débauche avec Vincent (quoique...), qui prône une vie équilibrée, à mille lieues des excès qu'on prête volontiers aux coureurs d'ultra. Un esprit sain dans un corps sain ? La devise lui va comme un gant.

FICHE D'IDENTITÉ

Prénom, nom : Vincent Toumazou
Âge, taille, poids : 42 ans, 1,85 m, 70-73 kg
Infos : né le 7 novembre 1967 à Bordeaux. Marié, deux filles. Docteur en mathématiques appliquées, ingénieur au Centre National d'Études Spatiales. Habite à Colomiers [31]. Site internet : <http://vincent.toumazou.free.fr>.
Quelques ultras : entre autres, la Mini Mil'Kil 2009, le Grand Raid du Morbihan 2009, les 24 heures de Lombez 2008 (207,400 km), les 24 heures d'Aulnat 2007 (201,666 km), Millau en 1986, 91, 94, 96, 97, 99, 2003, 2004, 2006, Belvès en 1995, 2007, 2008, 2009, la Cannonball 2007, 340 km & Fanette avec Jean-Pierre Vozel, un off solidaire de 340 km en 6 étapes de Colomiers à Lacanau en juillet 2005.

FONDU(E)S D'ULTRA

Chaque mois, à travers ce questionnaire de Proust revisité, nous vous présentons des hommes, des femmes, des jeunes, des moins jeunes, des trailers, des routards, des débutants, des confirmés... Tout le peloton des amateurs d'effort de longue durée passe par ces pages, et vous éclaire sur des questions régulièrement posées : « qui se cache derrière les coureurs de longue distance ? Comment vivent-ils leur passion ? Quelles sont leurs motivations ? » Retrouvez nos 23 questions « on » qui définissent la pratique de l'ultra de nos fondus, et 17 questions « off », évoquant davantage la vie de tous les jours.

mieux) je consulte le chrono. Là aussi, ça peut changer un jour. Pas fixé au fond, pas fixé...

14- Tu as des modèles en course à pied ?

Aucun. Ni en course ni ailleurs. Il y a des gens que j'aime, que j'admire en toutes choses ou presque, mais pas de modèles.

15- Un point fort

Pas vraiment un point fort, je dirais plutôt une chance. Ne rien connaître du triptyque cauchemardesque du coureur d'ultra : je ne souffre pas d'ampoules, ni de douleurs musculaires ou tendineuses et je peux manger et boire ce qui me fait envie. Sans souci... Peut-être est-ce dû au fait que je cours depuis l'enfance. C'est devenu presque plus naturel que la marche. Ah si, peut-être un point fort mais pas en terme de performance : j'ai l'enthousiasme communicatif, notamment sur la course.

16- Un point faible

Je me disperse. Je suis fainéant. Je suis naïf. Je suis dilettante. J'aime trop de choses. Je ne sais pas pardonner facilement. Je suis sensible au point de mal prendre les remarques que peuvent me faire notamment ceux que j'aime. À vous de compléter (car il en manque) ou rayer les mentions inutiles...

17- Tes projets en course à pied pour les mois à venir

En course proprement dite, je citerais la Badwater et les 24 heures de Brive.

En réalité, des projets surtout autour de la course et de la Badwater. En particulier un, avec des collégiens de Colomiers : on va mener des actions avec eux autour de l'hygiène de vie et du développement durable. Prendre soin de soi, des autres, de son environnement, voilà pour les grands thèmes. Le point d'orgue serait de les amener à me faire l'assistance sur un 24 heures en mai. Ce 24 heures, idéalement placé par rapport à la Badwater, sera la dernière répétition et je devrai y être en forme. On pourra le faire si les portes de Brive s'ouvrent. Sinon, pour des questions de budget, nous devrons changer nos plans pour les collégiens.

18- Une course qui te fait rêver

Badwater et un truc en solo, off.

19- Une course que tu ne feras jamais

Celle au feu tricolore d'un boulevard, le cul dans une

auto, le cerveau déconnecté et le pied droit gavé d'hormones bien mâles.

20- Un truc que tu emmènes toujours avec toi en course

Une énorme envie et une quête de plaisir et d'équilibre(s).

21- Tu penses à quoi quand tu souffres sur une course ?

Quand je quoi ? Depuis que je fais de la préparation mentale, je ne peux plus parler de souffrance.

22- T'es-tu fixé des limites dans l'ultra ? Un âge ? Une distance ?

Les limites de mes envies et du plaisir.

23- Si tu devais organiser une épreuve qui te ressemble ?

Quel bordel ! Ce n'est pas imaginable. Bon ce serait sûrement très long, du côté de Lacanau sur les pistes forestières. Bon Gérard Caupène l'a déjà organisée : la Cannonball.

LES QUESTIONS « OFF »

24- Où vis-tu ? (maison ? appartement ? ville ? campagne ? ...)

Maison en ville.

25- Un régime alimentaire particulier à la maison ?

On mange équilibré. Nathalie, mon épouse, aime cuisiner et le fait merveilleusement bien.

26- Un disque

Non des centaines. J'écoute de tout. Tout le temps. Je fais partie des chanteurs de voitures, des « fredonneurs » des embouteillages.

En gros, le rock US des années hippies, du rock français, du jazz, de la pop, du classique... En vrac, Grace Slick, Les Doors, Supertramp, Buddy Guy, Frandol, Noir Désir, Dyonisos, Dutronc(s), Fersen, Brel, Grappelli, M, Nougaro...

27- Un livre

Un Jean-Paul Dubois. « Kennedy et moi », car c'est le

premier de lui que j'ai lu. Ou non, « Tous les matins je me lève », c'est un régal et d'optimisme en plus. J'adore les personnages de Dubois, ces mecs moitié à la dérive limite fainéants, des génies devenus has been à trop regarder la vie. J'aime ses thèmes récurrents, les voitures décapotables, les Anna, Toulouse, la relation à la famille, sa vision du corps médical. J'aime boire un café le week-end en hiver en lisant un Dubois.

Sinon « Cul de sac » de Douglas Kennedy, ses autres livres aussi ou encore « les Chroniques de San Francisco » de Armistead Maupin et mille autres choses. En fait, tout ce qui m'émeut.

28- Un film

Un, non ! Plein...

« The big Lebowski » des frères Cohen.

« Les invasions barbares », hymne à l'amitié et à la vie. Ce film m'a bouleversé. Si je devais mourir jeune, ce que je ne me souhaite pas, j'aimerais sûrement connaître une telle fin, pleine d'amitié, de tolérance et de chaleur humaine. Dans le monde devenu fou où l'on vit, bien gagner sa vie est devenu un hymne. Bien la gagner alors qu'un jour on doit tous la perdre. Alors si au lieu de la perdre, je pouvais juste la laisser filer entouré d'amour, ce serait sûrement mieux.

Sinon, pour en revenir aux films, il y a aussi « Milou en mai », les Audiard avec mon préféré « Ne nous fâchons pas ». Tous les films qui me touchent en général.

29- Tu pratiques d'autres sports ?

Quasiment plus faute de temps. J'aimerais toujours nager et rouler. J'aime aussi la marche.

30- Comment ta famille vit-elle avec ta passion ?

Mieux que par le passé. Nathalie m'y encourage sans chercher à empiéter sur cet espace de liberté. Je pense même qu'elle n'a jamais lu le moindre de mes textes. Mais impliquée dans l'aventure Badwater, elle s'approprie un bout de l'histoire et c'est formidable. Elle m'a épaté incroyablement sur la Mini Mil'Kil. Mais je sais que parfois cette aventure est trop envahissante. Là, ça peut devenir compliqué. Nath sait me le faire savoir même si ça peut être douloureux (cf. point 16). Ensuite mes filles suivent cela en se disant que je suis sûrement un rien bizarre mais que j'ai une passion et des rêves dans ce domaine aussi.

Mes parents sont fiers je pense. Plus de l'approche que mon père a initiée, que des résultats. Une fierté



« L'ULTRA EST UNE PRATIQUE ABORDABLE ET RAISONNABLE. NE LAISSONS PAS CROIRE QUE C'EST RÉSERVÉ À UNE ÉLITE. »

qui peut être parfois pesante mais quand on partage un 100 bornes avec mon père, lui sur le vélo, moi sur la route, c'est bien sympa alors pourquoi boudier notre plaisir une fois en passant ? Quant au reste de la famille, il faudrait le leur demander.

31- D'autres loisirs/passions dans la famille ?

Les voyages, les amis, les bons moments, la vie en somme avec aussi ce qu'elle peut avoir de difficile. En fait chacun a ses propres loisirs et passions dans le respect de l'espace des autres. Encore une histoire d'équilibre(s) à trouver...

32- Tu as des héros réels ou imaginaires ?

Voir question 14. Bravo à ceux qui avaient fait le lien.

33- Un endroit où tu voudrais vivre

Je voudrais vivre en été. Au cœur de l'été. Sinon au cœur, du moins à côté, toute l'année. Au pays des couleurs crues, des ombres noires et courtes, du soleil haut qui joue. Je voudrais vivre à côté de l'été et aussi dans la chaleur douce des juin et septembre, au milieu du rire des enfants qui jouent et des éclats de voix des copains.

Par défaut, je dirais San Francisco. Par défaut du défaut, la côte atlantique entre Le Verdon et Mimizan m'irait bien.

La question était au conditionnel. Maintenant si tu dis « où tu veux vivre », je réponds sans hésiter au milieu

de ceux que j'aime, peu importe l'endroit. Et si la vie doit nous éparpiller, au milieu de la sensation que chacun vit aussi heureux que possible.

34- Un truc dingue que tu as fait

Rien de spécial je crois... C'est pas dingue, ça ?

35- Une citation ou une devise que tu aimes bien

Voir le livre « Audiard par Audiard » pages 1 à 450 au moins...

Sinon, notre fille Anna, la parfaite adolescente, aime bien ce slogan de mai 68 : « Cessez de vous emmerder, emmerdez les autres ! » Pas mal, non ?

36- 5 trucs que tu aimes

Vivre avec Nathalie.

Entendre voire écouter les bruits familiers de la vie dans la maison, les voix de nos enfants.

Partager une cigarette, une bière avec une ou un ami en refaisant le monde. Si possible assis dans un jardin en ayant l'impression que la nuit nous donne le temps de l'éternité.

L'océan en toutes saisons.

Courir seul.

Courir avec des potes.

Les dimanches à San Francisco sous le soleil de décembre.

Les voyages en avion, mais que l'aller.

Que mes filles me suivent en vélo quand je vais courir.

Écouter de la musique.

Voir les copains.

Finir un truc difficile au boulot et rentrer à la maison, serein.

Ne rien faire.

Vivre.

Bon, ça fait plus de cinq. Je ne sais pas choisir...

37- 5 trucs que tu n'aimes pas

J'essaie – mais c'est très dur – de ne pas penser à ce qui me fâche. Y'a bien des trucs mais je les garde pour moi.

38- Une question à laquelle tu n'aurais pas répondu

5 trucs que tu n'aimes pas.

39- Une question que tu aurais voulu que je te pose ? La réponse ?

Non, je ne vois rien de spécial.

40- Pour finir, un truc que tu as envie de dire ?

L'ultra est une pratique abordable et raisonnable. Ne laissons pas croire que c'est réservé à une élite. C'est une question de choix, d'envie. Après, ça va tout seul. En douceur. Vous en doutez ? Lancez-vous ! Vivez votre rêve, donnez-vous les moyens, soyez juste réaliste dans l'objectif. Après faites votre ce slogan de la Mil'Kil « Soyons réalistes, tentons l'impossible ».

**OFFRE
PROMOTIONNELLE**

VALABLE JUSQU'AU 31 NOVEMBRE 2009
LE HORS SÉRIE 2010
INCLUS DANS L'ABONNEMENT
POUR LE MÊME TARIF

54 EUROS
(DEUX HORS SÉRIES POUR
L'ABONNEMENT 2 ANS)

DÉPASSEZ LES BORNES
**ABONNEZ-VOUS
À ULTRAFONDUS !**

Abonnement à partir du numéro courant, sauf mention contraire. À expédier à l'adresse suivante :

Prénom Nom

Adresse

Code postal Ville

Tél. E-mail

Je commande les numéros suivants : (n° 62, 61, 59, 58 et 53 épuisés)

MONTANT TOTAL

€ TTC

Joignez votre chèque à l'ordre
d'Ultrafondus à l'adresse suivante :
Ultrafondus, 1 rue Buzot
27000 ÉVREUX – FRANCE

Infos : www.ultrafondus.fr

☐ Je m'abonne pour 1 an (réf. A1An)
(10 numéros dont 2 doubles) pour 54 €
Hors France métropolitaine : + 8 €.

☐ Je m'abonne pour 6 mois
(réf. A6Mo) – (5 numéros dont 1 double) pour 30 €
Hors France métropolitaine : + 5 €.

☐ Je m'abonne pour 2 ans (réf. A2An)
(20 numéros dont 4 doubles) pour 104 €
Hors France métropolitaine : + 12 €.

☐ Je commande les numéros ultrafondus
que je précise dans la commande
de manière compréhensible, pour un tarif
unitaire de 6 € (frais de port inclus).

☐ **PACK SPECIAL ULTRAFONDUS – ERGYSPORT**
+ 8,90 € aux frais de port
(total = 62,90 € pour 1 an et 112,90 € pour 2 ans)

Valeur du pack : 67 €

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2009
et dans la limite des stocks disponibles.



PRÉPARATION ► PERFORMANCE ► RÉCUPÉRATION ►