

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES



UTMB 2010

UNE ÉDITION TRÈS SPÉCIALE

Everest | L'ultra à la verticale

GRP | Sus au Pic du Midi

Tor des Géants | Ils l'ont fait !

24 heures | Taillé pour les trailers

Triathlon | Triple Ironman en famille

M 04382-73-F: 6,00 €



n° 73 - OCTOBRE 2010
www.ultrafondus.net

L'HYDRATATION PAR FORTE CHALEUR



Récit brûlant d'un

CELA AURAIT PU ÊTRE UNE HISTOIRE SPORTIVE : TROIS ANS DE PRÉPARATION POUR LA COURSE SUR ROUTE RÉPUTÉE LA PLUS DURE AU MONDE. CELA AURAIT PU ÊTRE UNE PERFORMANCE PHYSIQUE : 217 KM, LA VALLÉE DE LA MORT, 4000 M DE DÉNIVELÉ CUMULÉ, 50°C À L'OMBRE. CE FUT BIEN PLUS QUE ÇA : UN PROJET DE VIE,

UNE AVENTURE PARTAGÉE EN GROUPE, AVEC DES COLLÉGIENS, DES AMIS, DES PROCHES, AVEC L'ASSOCIATION FANETTE. UN VOYAGE VERS UN ESSENTIEL QUI NE FAIT PAS OUBLIER QU'IL N'EST PAS L'ESSENTIEL, MAIS QUI LAISSE PENSER QU'IL Y A UN AVANT DIFFÉRENT DE L'APRÈS ET SURTOUT UN *PENDANT* DE GRANDE SAVEUR...

PRÉLUDE GLACIAL

Jour de neige et de froid glacial sur la France en ce 9 janvier. Comme souvent depuis 2007, je pense à la Badwater 2010 et je travaille au projet. L'équipe d'assistance est constituée depuis longtemps, le dossier de candidature prend corps, j'ai déjà réfléchi au voyage et fait quelques réservations d'hôtels. C'est un gros objectif, le plus gros de ma vie de coureur d'ultra. Mauvais temps ou pas, je veux aller courir, au moins pour tester mes nouveaux textiles hiver. Nathalie, mon épouse, me le déconseille. Je passe outre et décide d'aller courir une heure au parc du Cabirol en faisant bien attention. Après 45 mn à courir facile et sans trop glisser, je me décide pour un dernier tour de

parc. Au moment de rentrer, je prends un virage à gauche et vois un chien qui arrive vers moi, comme un fou. Je crains la morsure, mais non : le chien fonce et me percute sur la tête de péroné côté droit. Je chute. Le chien est KO puis se met à hurler. Je tente de me relever. La douleur est foudroyante. Les propriétaires du chien arrivent, s'excusent. Énervé, je repars en boitillant puis en trotinant vers la maison. La douleur est là, sourde. Je suis fou de rage, le chien n'aurait jamais dû être lâché, mais la colère ne soigne pas, ne sert à rien. Il n'est point de hasard... Lundi 1^{er} février 2010, je sou mets mon dossier de candidature sur le site officiel de la course dès l'ouverture de la phase de dépôt des dossiers. Je suis



Artist Drive
ENTRANCE 1/2

bling-bling finisher...

1 DEATH VALLEY, 50°C À L'OMBRE, ET IL N'Y A PAS D'OMBRE... COUREZ SUR LA LIGNE BLANCHE POUR NE PAS QUE VOS SEMELLES FONDENT.

ému à l'instant de cliquer sur « Submit ». Je sais que la sélection sera difficile, la concurrence féroce.

J'ai recouru trois fois depuis le 9 janvier, 30 ou 40 mn ces derniers jours. J'ai toujours mal au genou. Côté projet, on n'a pas tout le financement, loin s'en faut. Je gamberge...

Sur avis médical, je passe une radiographie de contrôle. Le diagnostic tombe : fracture sans déplacement du plateau tibial. Le ciel me tombe sur la tête. L'équipe fait bloc. Je n'y crois presque plus. L'IRM confirme le diagnostic : fracture nette mais propre... Rien aux cartilages ni aux ménisques. Il paraît que je suis chanceux, tu parles... Arrêt de 4 semaines supplémentaires. Je vais

**« Congratulations !
You have been
accepted
to compete
in the 2010 Badwater
Ultramarathon. »**

me concentrer sur les étirements et la préparation mentale. Là, l'intervention de François Castell (notre consultant « Préparation mentale », Ndlr) va être capitale pour la ré-athlétisation et la confiance qui doit revenir.

Le 19 février, à 5 h 30 du matin, Nathalie me vire du lit pour que j'aie consulter mon mail. J'attends fébrilement depuis des heures le résultat des sélections à la Badwater. J'ai un message non lu qui vient de *AdventureCorps*. Je clique : « *Congratulations ! You have been accepted to compete in the 2010 Badwater Ultramarathon.* » Mes yeux s'embuent. L'histoire continue et s'accélère...

TOUR DE CHAUFFE

Fin février, je recours ; yes, je recours, je recours. Le genou n'est pas nickel-chrome mais 30 mn de footing font de moi un futur coureur de la Badwater. Suivent des mois de préparation, de travail, de liesse et parfois de découragement. Trouver le budget est un vrai défi, de loin le plus difficile. Pourtant, à un mois du départ nous avons bouclé ce point. La préparation physique a été faite à ma façon : des blocs de 4 jours assez chargés avec des kilométrages pouvant atteindre 48 km par sortie à allure lente, typée Badwater. Mais aucune compétition depuis 2009. Ce

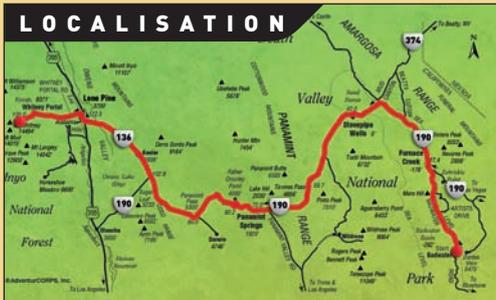
n'est pas terrible... Je fais aussi pas mal d'étirements, de travail sur le mental. Globalement, tout cela m'éclate. Les dernières semaines, je fais 6 séances de sauna. Ma confiance commence à se consolider.

Il y a aussi un gros boulot à mener pour tous les aspects pratiques du voyage. Parfois, ça complique un peu le quotidien mais Nathalie, loin de me blâmer, me témoigne toujours beaucoup de soutien. Ce sera une des clefs du projet...

Durant tous ces mois, chaque membre de l'équipe m'a encouragé, aidé. Peu à peu, l'histoire partagée se construit, se structure.

À la mi-juin, je vois pour la dernière fois les élèves du collège Léon Blum de Colomiers. Avec ma collègue Danielle du département *Communication Jeunesse* du CNES (Centre National d'Études Spatiales),

nous avons rencontré à plusieurs reprises les élèves. Dans un article récent de la *Dépêche du Midi*, à la question « *Que rapporte la Badwater à Vincent ?* », ils ont répondu « *Rien. Du rêve et du plaisir.* » Cela m'a beaucoup touché. Et en ce 18 juin, les voir marcher/courir presque 20 km, partager cela avec l'équipe éducative, tout cela finit de me gonfler à bloc.



EN BREF LA BADWATER

- **Type** : course sur route
- **Édition** : 33^e anniversaire
- **Date** : 12 juillet
- **Lieu** : de Badwater au Mont Whitney (Californie – Etats-Unis)
- **Distance** : 217 km
- **Dénivelé positif** : 3 962 m
- **Temps limite** : 60 heures
- **Nombre de coureurs** : 80 partants, 73 finishers
- **Vainqueur hommes** : Zach Gingerich (États-Unis), 24:44:48
- **Vainqueur femmes** : Jamie Donaldson (États-Unis), 26:16:12 (record de l'épreuve)
- **Record hommes** : Valmir Nunes (Brésil), 22:51:29, 2007
- **Site internet** : www.badwater.com
- **Commentaires** : obligation d'avoir un véhicule et deux assistants en permanence avec soi. Inscriptions sur dossier. Départs en trois vagues : 6 h, 8 h, 10 h.

MONTÉE EN TEMPÉRATURE

Kermit nous attend le 7 juillet à 20 h à l'aéroport de San Francisco. L'équipe est enfin au complet. Nathalie, Philippe, Pascal, Kermit, Benoît, Jean-Pierre et moi constituons une sorte d'armée mexicaine, avec une touche *teenagers* turbulents en goguette... Ça promet. On récupère les deux vans de location et on file au motel dans la Silicon Valley près de chez Kermit.

Du jeudi au dimanche, nous vivons d'excellents moments, toujours en groupe : de belles rencontres, notamment avec des membres de l'équipe de Kermit de la Badwater 2008, dont je faisais partie, des tonnes de courses pour remplir les glacières, des kilomètres de voiture pour remonter vers le départ, et un petit footing sur le parcours... J'ai encore mal au genou. Je flippe et focalise dessus. Je pourrais écrire une thèse sur l'anxiété et la somatisation. Quel con !

Le samedi, nous installons nos quartiers à Furnace Creek. Chaleur impressionnante, 0 % d'humidité. Les oiseaux gardent leur bec ouvert en permanence à la recherche du moindre souffle. La semelle de mes vieilles Crocs a fondu sur le ciment du parking... L'eau qui coule du robinet d'eau froide est... chaude ! Il n'y a qu'à aller se rafraîchir à la piscine ? Perdu ! L'eau est à 40°C. Sacré pays !

Le dimanche à 9 h, on tient une réunion interne à l'équipe, un grand moment d'émotion qui finit de cimenter le groupe. À midi, remise des dossards. Je passe à la photo officielle, une tradition.

Puis toute l'équipe se joint à moi pour la photo de groupe en tenue officielle du projet. C'est magique, j'ai rêvé ces instants des mois durant. Et là, j'y suis. Pincez-moi. J'ai envie de rire et de pleurer. L'après-midi, briefing d'avant course, un autre must, puis photo sur l'estrade avec tous les coureurs. Sur les grands parkings du motel, les véhicules passent à la décoration : plaque coureur avec le nom et le numéro, plaque partenaire sur toutes les faces des deux véhicules. Ça a vraiment de la gueule. Pour réparer un oubli – notre voiture suiveuse ne dispose pas de drapeau national contrairement à toutes les autres – Nathalie et Philippe filent après dîner tels des complotteurs au petit magasin de Furnace Creek. Ils reviennent avec un lot de trois t-shirts, un bleu, un blanc, un rouge. Vous avez deviné ? Ils sont contents de leur blague...

Au fond de moi s'installent une paix et un sentiment de plénitude jusque-là inaccessibles.

PREMIERS PAS

Lundi 12 juillet 2010, 5 h 20, Furnace Creek : c'est LE grand jour. J'ai plutôt bien dormi, j'ai faim, je suis joyeux, sans peur. Je suis prêt. Nous sommes tous prêts.

Nous hissons les couleurs françaises sur l'antenne radio de la voiture « coureur ». Y'a pas à tortiller, ça a de la gueule. En filant vers le départ, on croise les coureurs de la vague de 6 h. Dans une heure, ce sera mon tour.

Je passe à la pesée, « 162 lbs » est marqué au dos de mon dossard. Vient le moment de la photo officielle ; nous sommes à l'ombre de la montagne. Le thermomètre affiche presque 40°C. Déjà...

Réunis sur la ligne de départ, l'hymne américain est chanté *a capela* avec talent par une jeune fille. L'émotion en moi est immense. Des milliers de choses passent dans ma tête à la vitesse grand V. Je pense à vous, à tous ceux qui nous ont aidés pour être là, maintenant. Je sens une énergie immense. J'aperçois Nathalie, Pascal, Philippe et Kermit. Décompte des secondes. Libération. C'est parti.

Je m'élanche avec prudence mais sans crainte. De suite, je me sens bien dans ces foulées. Le ballet des arrêts ravitaillement commence sans heurt, fluide et presque 100 % efficace. Je regarde partout. Je me retourne pour ne pas en perdre une miette. J'y suis, j'y suis. Paysages, couleurs et lumières sont sublimes. Après avoir échangé quelques mots avec des coureurs, je me retrouve vite seul. Dans une bulle qui reste ouverte.

Je longe à présent le lac salé sur ma gauche. Sa blancheur éclate dans la lumière crue du matin. Alentour, des montagnes hautes donnent une touche totalement minérale aux lieux. Une carte postale mille fois rêvée que je cours. Enfin...

Au fond de moi s'installent une paix et un sentiment de plénitude jusque-là inaccessibles. Je venais chercher cela. Je crois l'avoir trouvé. Déjà, si tôt dans



cette longue route que j'ai à parcourir. C'est délicieux. Grâce au drapeau tricolore, les nombreux touristes français qui traversent Death Valley nous klaxonnent, nous encouragent. Certains s'arrêtent à la voiture d'assistance, posent des questions et me poussent de leurs « allez, allez ». Je stoppe même le temps d'une photo avec une famille au grand complet. Vraiment sympa...

Depuis les premières heures, les dessous des pieds me paraissent mâchés et chauffent sur l'asphalte déjà brûlant. C'est la première fois que cela m'arrive. À la jonction avant Furnace Creek, il est 11 h, il fait chaud, le vent souffle dans mon dos. Nous passons le panneau « Elevation Sea Level » qui indique que nous allons repasser en altitude positive. Plusieurs fois durant la course nous oscillerons autour de ce niveau de la mer. Seul le passage à Stovepipe nous ramènera définitivement en positif.

2 MALGRÉ LA LONGUEUR DE L'ÉPREUVE, SON PROFIL DIFFICILE, ET SURTOUT LES CONDITIONS CLIMATIQUES, 91 % DES PARTANTS RALLIERONT L'ARRIVÉE.

PAR LE CHAS D'UNE AIGUILLE

Premier arrêt repas à Furnace Creek. Benoît et Jean-Pierre m'ont préparé une soupe que j'accompagne d'un gâteau de riz. Il fait très chaud, même assis à l'ombre. J'ai déjà mal aux cuisses, ce qui est inhabituel chez moi. Philippe me masse. On fait un point rapide et je repars avec Jean-Pierre en *pacé*. Je suis très heureux qu'il reprenne là où sa course s'était suspendue en 2003.

Je ne lui dis pas combien cette idée m'émeut. On marche quelques minutes pour se réhabituer à la chaleur et à la brûlure du soleil. Et puis, ça repart en alternance, 5 mn course/1 mn marche. Je me dis à présent que ma trajectoire dans ce désert passe par un trou de souris ou même pire, le chas d'une aiguille. Il n'y a pas de place pour la fantaisie et *l'à-peu-près*. Je me concentre sur l'effort, minimisant autant que possible toute dépense d'énergie. Je regarde autour de moi, j'en prends plein les yeux. C'est sublime,





une vraie palette de peintre, des couleurs terribles avec une infinité de nuances, vert, jaune, ocre, orange, bruns... Tout n'est que beauté.

J'y suis ! Je fais LA BADWATER. Je peine à le croire, j'y suis et en plein, dans cet espace, cet instant si souvent rêvés. Peu à peu, je trouve le juste dosage dans le geste, dans la foulée. Je l'équilibre avec les conditions redoutables du jour et la route qui n'est jamais plate. Accompagné de Jean-Pierre, je jubile, j'exulte. Je ressens une joie et même un bien-être inouï. J'en ai la conscience, voilà ma perception du bonheur. Pas besoin de parler avec mon *pacier*. Les mots sont devenus inutiles.

À un des nombreux arrêts que j'effectue chaque mile, Philippe me surveille comme ce sera le cas des dizaines de fois : poids, température, tension, tout y passe. Le bougre a bien préparé son affaire. Il prend note, compulse, compare et s'assure que tout roule... Côté alimentation, c'est pareil. Philippe et moi avons bien préparé le coup. Tout a été pensé, avec en trame principale un apport en sel régulier et bien dosé, 2 grammes par litre. Idem pour le sucré, dosé à moins de 50 grammes par litre. Du coup, je ne consomme que des boissons iso ou hypotoniques. Pour le solide, je fais à ma sauce et je picore en continu du sucré, du salé.

ENVIE DE VOUS LANCER ?

Des paysages fantastiques, une aventure inoubliable, des moments forts partagés avec ses proches, une performance physique, un contexte sportif unique, trois décennies d'histoire (naissance de l'épreuve en 1977), la Badwater éveille la curiosité, et parfois même l'envie. Si comme Vincent, vous décidez de faire de cette épreuve un projet de vie, vous trouverez de nombreux articles traitant du sujet sur internet (par exemple sur objectif.badwater.free.fr), mais vous pourrez aussi relire le dossier que nous avons constitué en août 2005 après être allés vérifier *in situ* que les 45°C (et plus) n'étaient pas de la blague (Ultrafondus Magazine n°24, dossier « Hello Death Valley »).

J'avais l'impression de courir dans un paysage lunaire.

Vers le km 45, les premiers de la vague de 10 h me passent. Incroyable... Ils courent à une vitesse démente. Jorge Pacheco qui passe le premier a le masque, concentré. Il doit filer à un bon 13,5 km/h. C'est juste fou... Deux heures, cent vingt minutes, il m'a bouffé cent vingt minutes. J'avais l'impression de courir dans un paysage lunaire. Eux, ils courent dans un autre monde, sur une autre galaxie.

Après un virage à gauche qui donne sur une longue ligne droite en descente puis montée, on prend le vent en pleine face. Un vent sec qui donne la sensation d'avoir un sèche-cheveux géant devant nous. La chaleur semble monter en flèche. C'est inconfortable mais pas insupportable. Là, je me dis que ce n'est pas gagné et que je vais presque courir en mode survie, essayant de me faire tout petit pour que la Death Valley accepte de me laisser passer.

À ce moment, le mal aux pieds se confirme et je comprends que j'ai donc un compagnon de plus, compagnon que j'espère discret. La route est brûlante, avec près de 80°C sur le ruban sombre de l'asphalte qui ne fond pas tant il est dur. Je cours le plus possible sur la ligne blanche continue, un peu moins chaude et dont l'épaisseur de peinture apporte un soupçon d'amorti.

ADIEU DEATH VALLEY

Il paraît que Stovepipe Wells, le deuxième point de contrôle, symbolise la sortie de la Death Valley ou du moins de sa partie la plus dure. J'ai bien dit, il paraît... Place à la première ascension sitôt passé l'endroit...

Pour l'heure – 16 h 50 –, nouveau repas, soin des pieds, changement de chaussures. Je suis content, je suis passé. Je suis repu de belles images, d'instantanés



3 LE PREMIER METTRA UN PEU MOINS DE 25 HEURES À PARCOURIR LES 217 KM, ET LE DERNIER UN PEU MOINS DE 60 HEURES, LE DÉLAI MAXI IMPOSÉ.

Les glaçons que je mets dans la casquette sont redoutables d'efficacité. Je ne chauffe pas, je m'alimente sans problème. Elle est pas belle la vie ? Malgré ce tableau quasi idyllique, je sens que s'imposent des petites pauses durant lesquelles je m'assois au cul de l'auto. Le temps de discuter un peu, de récupérer, de faire le point, de manger sans affolement, de me faire masser avec des glaçons. Bref, je sais que l'engagement est fort, voire total et que tout ce qui contribue à être léger dans l'effort est important. Alors voilà, j'essaie d'avoir la sensation de glisser en douceur dans ces lieux. Je dois me détacher du temps qui peut filer pour penser seulement à avancer sans accroc. Et je dois dire que j'aime ça...

sublimes. J'ai fait le plein de magie et je suis incroyablement heureux d'avoir trouvé de l'harmonie et beaucoup de plaisir dans ces kilomètres écrasés de soleil. En repartant, je pense avoir fait le plus dur. C'est un tort. J'ai pourtant été prévenu par les anciens de l'épreuve. Commence alors une sacrée partie de manivelle... Dès le début de l'ascension de ce long col, il fait très très chaud ; la chaleur ne faiblit pas. Le vent non plus, pire même, de pleine face, il forçit ! Au fur et à mesure que le soleil descend, la chaleur accumulée monte de la route. La poussière vole, soulevée par le vent. Je mets des lunettes pare-brise incolores pour ne pas avoir les yeux explosés. Les pieds reviennent à la charge. J'ai mal dessous comme si mes socquettes étaient en sable...

L'ascension est interminable, pour partie en ligne droite, vent pleine poire... Ça pourrait être désespérant mais là encore je me réjouis de vivre cela. Je suis content. Je cours seul et je pense à mon équipe, aux collégiens de Colomiers, aux Fanette et tous ceux qui nous suivent. Le décor est beau voire plus. Le soleil joue à l'éclairagiste et module la lumière, module les montagnes, cisèle les ombres. Je suis heureux. Infiniment... C'est durant cette longue ascension que j'apprends que le réchaud ne fonctionnera plus. Exit donc les soupes, les purées et les petits plats à reconstituer. Pour l'instant, ça ne m'inquiète pas trop. Je pense surtout à en finir avec cette pente et ce vent. Peu après 20 h, Nathalie file à Panamint Spring où une chambre d'hôtel est réservée pour que l'équipe puisse se doucher, se reposer et manger. L'occasion également de refaire le plein d'essence, d'eau et de glace à la station. Elle file donc avec Kermit très fatigué et Jean-Pierre, qui doit se retaper après une grosse hypoglycémie.

ASCENSION EN ÉQUILIBRE

Dans l'ascension, je dois m'arrêter plusieurs fois pour vérifier les pieds et changer de chaussettes. La gêne devient peu à peu douleur. Pour l'instant, petite douleur mais je ne vois pas comment ça peut aller en s'améliorant. Il me reste à penser à autre chose. Me voici donc à me concentrer, à voyager à l'intérieur, à utiliser des images ressources. Je me sens léger, je fais des morceaux, seul, sans *pacers*. Le vent finit pas faire partie de ce tout dans lequel je me glisse. Équilibre, j'y suis...

Pascal succède à Benoît et fait quelques kilomètres avec moi. Vers le haut du col, je relance pas mal, je double régulièrement des coureurs. Je ne sais pas trop où nous sommes mais les véhicules que l'on croise et qui descendent ne dégagent plus cette odeur de freins qui chauffent. On ne doit plus être loin... La nuit est noire et seules les ombres de la montagne meublent notre espace visuel.

Au sommet, il fait un peu moins chaud, mais toujours une petite trentaine de degrés. Nous voilà avec Benoît à la bascule du col. D'abord quelques kilomètres avec des virages puis une très longue ligne droite en descente puis en montée vers Panamint. Très vite on aperçoit les lumières des quelques bâtiments et surtout le long cortège des lumières des coureurs et de leurs équipes sur la route rectiligne... Des feux rouges qui avancent, des feux orange immobiles qui clignotent comme autant de phares qui me guident. C'est la nuit de la Badwater et son ambiance si particulière.

Ça ne traîne pas dans la descente. Pourtant, je me fais passer par deux coureurs. Le jeune William Ansick – 23 ans –, parti avec la vague de 6 h et que j'avais doublé avant Stovepipe, descend comme un boulet. Plus loin le Canadien Rob Gryfe, barbu et fort sympathique, avec qui j'avais partagé le début de course me dépose littéralement. Je ne les reverrai plus...

En arrivant dans le bout droit qui mène à Panamint, Benoît remonte en voiture. Me voici de nouveau seul. Je ne me sens pas trop mal, je cours bien. Il reste une bonne dizaine de kilomètres avant l'arrivée au prochain contrôle. Là-bas j'y retrouverai Nathalie et les deux *pacers* pour la suite. Je pourrai manger, tout sera prêt quand je stopperai. C'est génial.

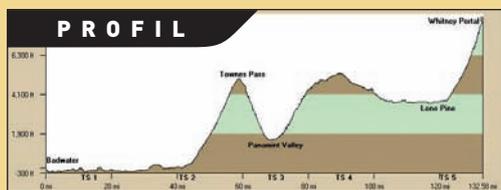
COMPLICATIONS (FORCÉMENT) INATTENDUES

Il est 1 h 30, Philippe n'arrive pas à joindre par talkie-walkie la deuxième équipe au repos à Panamint. Rien n'est vraiment prêt, Benoît, après avoir beaucoup couru avec moi, se sent mal. Ça part en vrille... Je passe le contrôle et file m'asseoir sur la terrasse du restaurant. Nathalie et Philippe doivent parer au plus pressé, la santé des membres du groupe. Je suis fatigué et je peine à contrôler mon humeur qui explose.

4 UN DRAPEAU COUSU MAIN ORNE LE VÉHICULE D'ASSISTANCE DE VINCENT, UNE OASIS SANS LAQUELLE RIEN NE SERAIT POSSIBLE À LA BADWATER.

Le vent
finit pas faire partie
de ce tout dans lequel
je me glisse.

UN PROFIL PAS COMMUN



Courir sous la mer, ça vous paraît complètement idiot comme idée ? Non, nous ne vous parlons pas d'aqua-jogging (qui ceci dit est une excellente activité, notamment en période de blessure), mais plutôt de courir sous le niveau de la mer, ce que vous ferez forcément si vous participez à la Badwater : celle-ci démarre en effet près de Furnace Creek, à 85 m sous le niveau de la mer, au point le plus bas du continent nord-américain. Par contre le parcours, lors de son final, s'élève jusqu'à 2 530 m d'altitude, au Mont Whitney, via trois ascensions principales qui ne vous laisseront pas de marbre...

C'est assez stupide et ça n'améliore pas les choses. Philippe me calme, me parle en me massant. Pascal m'amène à manger. Kermit s'affaire. Jean-Pierre a retrouvé des couleurs. Nathalie vient me dire que tout va bien, de ne pas m'inquiéter, de me lancer dans la deuxième ascension. Je suis scié par son calme et son ancrage dans l'action.

Après quelques minutes de pause – trop à mon goût – je repars à la lueur de ma frontale dans les 30 km de montée. Je reprends en marchant, histoire de digérer. Je suis très chagriné d'avoir perdu mon calme. Je me dis que j'ai brisé l'esthétique de notre mouvement. Peu à peu, je reviens dans la

configurer la voiture et échanger tous les chargements... » Kermit puis Jean-Pierre se succèdent en *pacers*. Je joue au chat et à la souris avec des coureurs. La nuit est belle. Je recommence à être bien, serein. À deux reprises, je m'assois et fais un micro-sommeil de 2 ou 3 minutes. Nathalie examine mes pieds toujours douloureux. Nouveau changement de chaussures. La montée est longue mais je suis facile. Les étoiles filantes égayent notre nuit. C'est féérique.

Peu avant Father Crowley sur le haut du col, le jour commence à poindre. J'avais adoré ce moment il y a deux ans. Je courais avec Kermit. Cette année c'est l'inverse. Plus loin, je demande à courir seul. Long-



course et je recours malgré la pente. La route vire le long du rocher puis dans un canyon. La chaleur est toujours là, à 30°C, accentuée par la convection sur la roche. J'alterne marche et course, vidant rapidement mes deux bidons à main. Bien vite, je me rends compte que Nathalie tarde à arriver. Je m'inquiète. Un équipier est peut-être en détresse. Je me retourne de plus en plus. Personne... Après une éternité, je vois arriver l'équipe dans le véhicule n°2. Le drapeau flotte dans la nuit d'encre. Je souris... « *Nous avons crevé au moment de repartir. Il a fallu re-*

temps... Je force un peu l'allure afin de faire le plus de kilomètres possible à la fraîche. La température a plongé largement sous les 30°C. Je suis léger, fluide. Instants magiques malgré les heures et les kilomètres déjà avalés...

Après plusieurs heures d'ascension, le lever du jour se fait plus patent. Il est incroyable tout autant que nos ombres qui s'allongent, moqueuses, sur la route. Je finis pas croire que la course a fait de nous de grands hommes.

Peu avant d'arriver à Darwin, la deuxième voiture

nous retrouve. Nous sommes tous fous de joie. On s'embrasse à grands coups de hugh, l'étreinte version US. Il est temps de retirer les tenues réfléchissantes de la nuit. Il fait bien jour à présent. Le soleil recommence à narguer. Au bout, j'aperçois Darwin, check point n°4... J'avance rapidement, je suis confiant.

L'HEURE DE LA FACTURE

Les deux tiers du parcours sont faits. Je suis au 90^e mile, en français 145 km. J'ai envie de faire un arrêt. Je mange une soupe, du pain, une compote, et me laisse aller au massage. Vingt nouvelles minutes d'arrêt. D'ici peu, je vais apercevoir la Sierra Nevada et l'arrivée. Et puis, un peu plus loin, je verrai même la route qui mène presque droit à Lone Pine, le long du lac salé. Facile en fait...

La reprise est chaque fois plus difficile. Mal aux pieds et aux jambes. Il faut quelques minutes pour se remettre en route. Benoît qui court avec moi doit bien s'apercevoir que la fatigue s'installe peu à peu. Je recours et alterne avec de la marche, de plus en plus de marche car là, je commence à sentir une immense lassitude qui m'envahit. Moins d'une heure et demie après avoir quitté Darwin, je dois faire un nouvel arrêt. Je m'assois dix minutes et ferme les yeux. Philippe me masse encore une fois en me parlant. Je comprends que je me suis vu beau entre Panamint et Darwin et que l'heure de la facture a sonné...

Je repars dans la très longue descente rectiligne. En bas, il y a un canyon. À sa sortie, ce sera le mile 100 et là on verra toute la fin de course. Allez, il faut s'accrocher... Les *pacers* se succèdent. Ils font ce qu'ils peuvent, mais c'est devenu bien difficile.

Arrive enfin la marque du mile 100. Le paysage superbe me désespère. C'est tout droit et le soleil brûle de nouveau, la température approche les 40°C... Philippe et Nathalie m'imposent un arrêt sommeil de deux minutes. Ça fait du bien mais redémarrer fait figure de torture un peu plus chaque fois. À ce moment, Nathalie repart à Lone Pine avec deux membres du groupe pour faire réparer la roue crevée. Je me mets à galérer. J'ai sommeil. Ma vue se brouille franchement. Jean-Pierre marche avec moi, partage cette chute vertigineuse. Un éclair de lucidité me fait stopper et m'asseoir dans l'auto. De suite, je me mets à ronfler. Un quart d'heure... Philippe me relance. Je redémarre bien. Je cours entre chaque stop de la voiture, tous les 500 m à présent. Je suis étonné de ce sursaut. Nathalie est de retour. Elle vient à ma rencontre pour m'encourager. En la voyant, je remarque une poche en papier dans sa main. J'ai compris et je m'en saisis pour en sortir un cheeseburger que je devore. La vache, c'est bon...

La chaleur monte encore, 45°C et le vent est revenu, de face et violent. Le soleil brûle mes jambes et Nathalie m'impose de remettre le pantalon. Et là, encore une fois, tout re-bascule. Je perds le fil de ma quête ; oubliés les équilibres et l'harmonie. Je suis fatigué, terriblement. J'ai mal par moments et par endroits. L'équilibre m'imposerait un arrêt. Quelques ressources me poussent à avancer. Je pense aux mem-

bres de l'association Fanette qui doivent faire avec le handicap de leurs enfants encore et toujours, sans répit. Moi, je peux stopper quand je veux, quelques instants. Pour repartir je pense à eux.

Des coureurs me passent. Jimmy me double en m'encourageant « *hey, brother* ». Dany fait de même avec les « *go, go, you're doing great* » de son épouse, tout sourire. J'en double d'autres, plus en galère que moi...

NULLE PART SOUS LE SOLEIL

Lone Pine se profile. Pourtant, je craque complètement. Je repense à tous ces récits parfois terrifiants qui font la légende de cette course, à ces coureurs qui se pensaient presque morts à un passage ou un autre. Par moment, un peu d'essence revient, l'essence de ce voyage intérieur qui me fait recourir. Un moment, seulement un moment. Et puis, mes épaules re-plombent, mes jambes pèsent des tonnes. Chaque fois un peu plus... Les kilomètres se perdent en miles et ma volonté s'effiloche.

Là c'est vraiment dur. Ce n'est pas dur physiquement. C'est dur simplement et je cherche aux confins de mon être une once de volonté. Et c'est là la magie de l'homme. Je finis toujours par trouver ces ultimes forces. Je suis très bas et je ne peux que remonter... J'attends... Je n'ai plus de ressort. Les images ressources, toute la préparation mentale, tout est parti, a disparu, pffuiitt... Je suis simplement fatigué, épuisé, aux extrêmes limites de ce que je pense pouvoir endurer. Je ne repousse aucune limite, je n'ai plus la force de repousser quoi que ce soit. J'ai juste la force de les voir, de les toucher ces limites. Je me dis que ce n'est déjà pas mal d'être là. L'instant d'après je me maudis de lâcher prise. Alors j'essaie juste de ne pas rester sur place. Marcher, simplement marcher et mètre après mètre me rapprocher de l'arrivée. Seconde après seconde, m'avancer vers la sortie de ce long, très long passage à vide, dans le vide, comme un néant, comme un blanc dans une ligne de course que je voulais fluide. La ligne se tend mais elle ne cède pas. Je dois m'en contenter...

Je ne peux même plus penser. Kermit me parle en an-

CLEAN JUSQU'AU BOUT DES ORTEILS

Vous avez peut-être déjà entendu des gens parler de l'ultrafond en ces termes : « *Ce n'est pas possible de courir autant, ils prennent des trucs pour tenir le coup !* » A fortiori quand les épreuves visées proposent une composante détonante, comme la Badwater et ses températures de folie. Pourtant, régulièrement dans nos pages, nous vous vantons les capacités de notre corps, capable de venir à bout par lui-même, sans artifice, de ces challenges à l'aspect démesuré. Vincent en est un parfait exemple sur la Badwater : « *Je goûte ma joie d'avoir couvert ces 217 km sans prise de médicament d'aucune sorte ni même de caféine pour rester éveillé. J'ai pu courir dans le respect de mon intégrité physique, de mes aspirations, des limites que nous nous étions fixées.* » Pensez-y la prochaine fois que vous serez tenté de croquer un Doliprane.

5

5 PAYSAGE MAGIQUE DANS LA NUIT, MAIS PRATIQUEMENT PAS DE RÉPIT CÔTÉ CHALEUR : LE BITUME RECRACHE LES CALORIES EMMAGASINÉES DANS LA JOURNÉE.



glais. Je ne saisis plus un traître mot. Alors en comprendre le sens... Marcher. Oublier la peau du visage qui cuit. Marcher et essayer d'oublier les lèvres qui brûlent. Écraser ces aiguilles qui transpercent mes pieds. Avancer. La montagne face à moi, cette Sierra Nevada tant espérée, ne m'inspire rien. Je n'y vois qu'un mur, sombre, plongé dans l'ombre du soleil. Kermit m'aide comme il peut, plein d'empathie et de dévouement. Son engagement est incroyablement touchant et d'un grand secours. « *Allez Vincent, jusqu'au prochain piquet. Tu cours jusqu'au prochain piquet et tu marches ensuite jusqu'au suivant.* » C'est Jean-Pierre qui me parle, me pousse de la voix. Jean-Pierre qui toutes ces années m'a transmis l'envie de kilomètres, d'espaces et de Badwater et qui là, va me faire sortir de ce trou. J'entre-

« Allez Vincent, jusqu'au prochain piquet. Tu cours jusqu'au prochain piquet et tu marches ensuite jusqu'au suivant. »

vois le bout de la route et les premières maisons de Lone Pine. Il reste quelques 2 ou 3 km. Je retrouve Nathalie et toute l'équipe juste avant la « Jonction » avec la highway 395. Nathalie, qui est passée à l'hôtel, m'a imprimé deux mails, un de notre fille Anna, un d'une de nos amies, Isabelle. Je m'éloigne pour les lire. Je veux être seul car ma gorge se serre. Je me sens soudain plein d'énergie. Avec Benoît, on tourne à droite et on file tout droit sur la quatre voies. Je recours, je marche, je cours, j'alterne. Dans 2 miles, il y a le contrôle de Lone

Pine. On y retrouvera l'équipe pour soigner mes pieds et préparer l'assaut final. Je leur ai fait vivre un calvaire tout l'après-midi. Je me promets de monter vite, très vite, de toutes mes forces, de tout mon être, de tout mon cœur. Tout donner, ne rien garder.

L'ULTIME EFFORT

Incroyable, j'ai mis plus de 10 h pour couvrir les 32 miles qui séparent Darwin de Lone Pine. Pourtant le profil était facile... À l'ombre du Dow Villa Motel, je m'assois au milieu de l'équipe. Ça redevient joyeux. Je grignote du pain et du cheddar alors que Philippe et Jean-Pierre s'occupent de mes pieds. Rien de bien méchant mais des ampoules sous-cutanées à l'avant des pieds expliquent les douleurs. Le

temps de protéger tout ça, d'enfiler des chaussures ultra légères pour la montée, de mettre un short, quarante minutes se sont envolées.

Kermit me guide pour repartir vers Mt Whitney Road.

Comme à chaque reprise, les premiers mètres sont douloureux. Mais ce coup-ci, je me sens prêt à repartir. Je recours de plus en plus vite. Les premières pentes ne m'arrêtent pas. J'avale l'ascension dans la lumière de fin d'après-midi. Les coups de cul des Alabama Hills ne calment pas mon enthousiasme. Très vite je rattrape puis dépose des coureurs dont le sympathique Keith Straw du Tutu team qui court en tutu rose. J'alterne marche rapide et course. Je suis reparti dans la course, dans mes jambes, dans ma tête. C'est génial. Les *pacers* se relaient et partagent mon en-

thousiasme. Le corps est incroyable. Moribond dans les heures précédentes, me voici courant vers l'arrivée. Après les rochers d'Alabama Hills nous grimpons tout droit sur une pente déjà respectable. Je ne cesse de me retourner pour profiter de la vue sur le lac salé, les montagnes. C'est superbe. Jean-Pierre en fait de même. Le soleil se couche, on remet les vêtements de nuit. La pente forçait et devient terrible. Que dire de plus ? Rien, tout m'est alors facile...

Restent les dernières épingles à gravir et quelques 5 ou 6 km. Je choisis de finir avec Jean-Pierre qui ainsi bouclera la Badwater après l'avoir reprise à l'endroit où 2003 l'avait vu stopper. Le reste du groupe va garer les véhicules pour finir avec nous les derniers hectomètres. Passent alors dans ma tête des sentiments contradictoires. Une immense joie d'arriver au bout d'une belle course, un beau projet et une grande tristesse de se dire que voilà, tout va s'arrêter. Tant d'efforts pour ça...

Les derniers tronçons avant l'arrivée me semblent longs. J'ai hâte de retrouver tout le monde. Comme des dizaines de fois depuis le départ, je reconnais le coup de sifflet de Nathalie. Sa marque de fabrique... Nous voici courant tous ensemble. Les lumières

de l'arrivée sont face à nous. On se donne tous la main, on court comme des fous. Je tiens de la main le ruban d'arrivée. Je tombe dans les bras de Nathalie puis étreins chaque membre de l'équipe. Les mots me manquent. Restituer ce qui se passe entre nous, en nous, est impossible.

Me voici avec Chris Kostman, l'organisateur. On échange quelques mots. Je suis heureux et très ému. Je reçois ma médaille, un t-shirt *finisher* et la boucle de ceinturon des moins de 48 heures. C'est le

temps de la photo officielle avec Chris puis avec l'équipe. Après 38 h 04 mn d'efforts, nous avons touché un sacré Graal.

Sitôt dans la voiture pour redescendre vers Lone Pine, je tente bien d'encourager mes suivants, mais plus rien ne me pousse à tenir et je sombre dans un sommeil profond.

DES LENDEMAINS QUI SCINTILLENT

Les voitures ont été nettoyées et les plaques coureur ont disparu. Cela me rend triste. C'est aussi le moment d'enlever le drapeau, ce qui vaut un baisser des couleurs mémorable. Tout le monde est un peu entamé. J'ai la voix cassée comme un fêtard, les bronches irritées, les lèvres brûlées et les pieds douloureux. Un coup de soleil à travers les vêtements m'a rougi la poitrine. Quelques courbatures tiraillent les

cuisse, sans plus.

En fin d'après-midi se tient la cérémonie de clôture. Jack Denness, 75 ans, qui vient de finir en 59 h, reçoit une standing ovation tonitruante. On enchaîne ensuite avec une soirée au saloon. Bières à gogo et grosse déconne avec tout le monde. L'occasion aussi de retrouver coureurs et équipes,

Rob Gryfe, Jimmy Dean Freeman et l'étonnant Nickademus Hollon qui malgré deux Badwater finies reste à la porte du saloon. Il n'a pas encore 21 ans...

Le lendemain, nous roulons toute la journée pour revenir vers San Francisco, et y laisser Kermit. Nous le regardons traverser la route en courant, léger, léger, et disparaître dans l'obscurité des maisons. Il est parti le sourire aux lèvres, sans faire de bruit, discret.

Puis c'est l'avion pour la France, l'arrivée à l'aéroport où nous attendent des amis et des membres de l'association Fanette, la petite Tiphaine en tête. C'est un peu la fin de l'histoire ou du moins d'un chapitre car il reste mille choses à faire...

J'ai vécu cette aventure telle que je l'avais rêvée il y a trois ans. Mieux même... J'ai la sensation d'avoir franchi une étape dans ma vie. Mener un tel projet de bout en bout, avec de tels moments dans de tels lieux est une expérience singulière et magnifique. Avoir partagé cela avec l'équipe est ce qui me touche le plus. Nous avons tous, je pense, appris sur nous, sur les autres, sur nos capacités à endurer et à nous enthousiasmer. Au fond, j'ai la sensation d'avoir compris des choses. Je ne saurais dire quoi précisément. Peut-être faut-il que je retourne courir cette Death Valley si fascinante...

Quelques jours plus tard, Nathalie se moque toujours de moi. « *Tiens voilà le bling-bling finisher...* » Depuis l'arrivée, la médaille et la boucle de ceinture ne quittent plus mes poches. Elles teintent à chaque pas, bling-bling. Je suis si fier de tout ça... 

**J'ai vécu
cette aventure
telle que je l'avais rêvée
il y a trois ans.
Mieux même...**



L'ASSOCIATION FANETTE

L'association Fanette est engagée depuis 2003 dans le projet de création d'un établissement spécialisé pour la prise en charge d'adultes polyhandicapés de plus de seize ans, dans le sud-est de Toulouse. Vincent, mais aussi d'autres coureurs d'ultra, oeuvrent depuis des années pour faire connaître l'association et récolter des dons. L'objectif principal de l'année 2010 est l'acquisition d'un terrain susceptible d'accueillir le futur établissement.

- Le site de l'association : <http://association-fanette.fr>

Notre vocation :
vous accompagner au quotidien
pour optimiser naturellement
vos performances



Effinov Sport
Micronutrition et performance au naturel



La garantie antidopage

Une approche novatrice développée par des nutritionnistes sportifs situant la nutrition au cœur de la performance et de la santé :

- Bilans nutritionnels personnalisés
- Produits de nutrition sportive innovants, développés pour un confort digestif optimal
- Compléments nutritionnels de haute qualité, formulés dans le respect de la réglementation en vigueur

Une innovation reconnue : Effinov est lauréat 2010 du concours national des entreprises innovantes délivré par le Ministère de la Recherche

Produits disponibles sur www.effinov-nutrition.fr et sur la boutique **Ultrafondus**

Laboratoire Effinov - Parc technologique de Soye - 56270 PLOEMEUR - Tél : 02 97 83 60 94 - info@effinov-nutrition.fr