

Mon trail de Vulcain

Vulcain est un trail annoncé pour cette année 2004 pour 49km avec 2000m de dénivelé positif dont le départ est à Volvic près de Clermont Ferrand.

L'an dernier, cette même course ne faisait « que » 46km pour le même dénivelé.

En 2003, j'avais parcouru cette distance en 6h57. Mais j'avais gardé un goût de pas bien fait, car un mois après l'Aubrac (trail de 45 km avec D+1500m) je n'avais pas complètement récupéré, et je pensais que j'aurais pu mieux faire.

Bien que la distance ait augmentée (un peu), j'avais comme objectif de faire mieux que mes 6h57 de 2003, avec l'espoir d'approcher les 6h30'.

Afin de la préparer au mieux, je reprends contact avec Sébastien Sxay qui m'avait fait (avec succès) ma préparation pour les Templiers à l'automne dernier (on ne change pas une équipe qui gagne).

J'ai pris le plan que Seb m'avait concocté pour les Templiers et je l'ai adapté pour Vulcain, Seb a fait le suivi de mes séances et m'a prodigué moult conseils (forts avisés), notamment sur le travail en descente.

Maintenant la course approche. Jeudi, je consulte la météo. La pluie est annoncée samedi après midi et dimanche toute la journée. Bon et bien, il faudra faire avec, de toutes les façons, la météo sera la même pour tout le monde !!!!

Samedi, en arrivant à Volvic, il pleut. Je me rend compte que Météo France ne s'était pas trompé, dommage. J'ai fait le trajet avec Jérôme Leseurre et 3 membres du zoo.

Avec Jérôme, on se connaît maintenant depuis l'Aubrac 2003, et nous avons fait d'autres courses ensemble en 2003 (Chevreuse et les Templiers) où il me met régulièrement la pâtée, 36' aux Templiers par exemple.

Le zoo, est un groupe de coureurs qui s'est retrouvé pour partager leur passion de la course à pied. Ils ont comme particularité de tous porter nom d'animal.

Le jour tant attendu arrive enfin. Lever à 6h45'. La première chose que je fais est d'ouvrir les volets. Météo France avait raison, il pleut. Bon, il va falloir faire avec. Je prépare mes affaires, un petit dej avec Jérôme et le zoo, puis direction Volvic.

Sur la parking de l'hôtel, je croise Didier. Il vient de Mulhouse, mais a fait un crochet par Chambéry pour faire une course de 6h samedi avant de venir à Volvic. Comme quoi, quand on aime, on ne compte pas, et lui il aime beaucoup la course à pied.

Dans le sas de départ, je cherche du regard Jérôme un pote de mon club. Un autre Jérôme, pas le Jérôme Leseurre avec lequel je suis venu. J'ai plein de potes qui s'appellent Jérôme. Ils se sont donné le mot étant petit rien que pour m'embrouiller dans les CR de mes courses!!!. Donc le Jérôme de mon club est présent avec son père sur Vulcain. Je le vois au loin, on s'échange un signe. Tiens la pluie cesse un peu, tant mieux.

9H, c'est le départ. Je fais attention à ne pas partir trop vite. Il y a deux distances, 29 et 49 km. Tous les coureurs partent ensemble, il ne faut pas suivre le rythme de ceux qui font la petite boucle afin de ne pas se griller dès le début.

Première montée : 7 km avec 500m de dénivelé. Ca commence bien. Dès que ça monte trop fort, je marche afin de ne pas me griller dès le début. Surtout que vers le 5-6^{ème} km, il y a une montée en forêt très très raide. Les picots de mes Icebug accrochent bien, ça limite la galère. Passage au col de la Nugère en 52', soit 2 minutes de moins que l'an dernier. A priori, je ne suis pas parti trop vite.

Ensuite c'est la première descente vers le col de la Nugère. Assez technique quand même. Les conseils de Seb et le travail réalisé à l'entraînement m'aident. Je descends pas trop mal malgré une descente assez technique.

Traversée de la route, puis remontée en forêt. Le chemin est roulant, mais la pente est raide (tiens, ça me rappelle quelqu'un, mais je ne sais plus qui, sans doute quelque triste sire sans beaucoup d'importance !!!).

Ca monte ainsi sur 2 km. Ensuite, c'est une descente, sur un sentier roulant. Je me lâche dans la descente.

J'enroule aisément et j'allonge ma foulée. Là encore, le travail des descentes à l'entraînement porte ses fruits.

Et après une descente je retrouve une montée. Montée vers le Puy de la Louchardière. La pente est douce au départ, puis s'accroît. J'adopte une marche soutenue. Même en marchant, j'arrive à doubler d'autres coureurs. En prenant de l'altitude, on sort des bois et on peut admirer les paysages, grandioses. Je m'en prends plein les mirettes. Le ciel est relativement dégagé. Rien que pour la beauté des paysages ça vaut la peine d'en baver ainsi.

Ensuite grande descente. Un skieur qui a perdu ses skis pour ne conserver que ses battons me dépasse tout chooss. Ca impressionne. Comme quoi, j'ai encore pas mal de travail concernant les descentes à l'entraînement (il y a encore du boulot à faire Seb)!!!!

Après, un peu de plat pour se refaire une santé jusqu'au premier ravitaillement. Je fais le plein de mon bidon, avale un tube de gel et repars rapidement.

Viens ensuite la séparation entre le petit parcours de 29 km et le grand de 49 km. Une fille devant moi ne sais pas quelle option choisir. Elle se renseigne, il y a 2 filles sur le grand parcours et aucune sur le petit. Elle choisit le petit parcours pour essayer de faire première. Je la comprends, à sa place j'aurais fait la même chose.

En prenant le grand parcours, je croise des coureurs qui reviennent en sens inverse. Est-ce que je me serais trompé ?? pas du tout, ce sont eux qui se sont trompés. Ce sont des concurrents de la petite boucle qui sont partis par mégarde sur la grande et qui reviennent, je ne les envie pas de faire du chemin en plus. Je me dis que tant qu'ils sont partis, autant continuer sur la grande boucle....

Ensuite, j'ai un passage à vide. Je n'ai plus de sensations. J'ai du mal à avancer. Je monte le Grand Sarcoui avec difficulté. La descente est roulante, mais je n'arrive pas à retrouver mes sensations. Sans doute je suis parti trop vite en suivant des coureurs du petit parcours. Le parcours jusqu'au péage me paraît interminable. Arrivé au péage se trouve le second ravitaillement. Je fais le plein de mon bidon, j'avale un tube de gel, un petit mot sympa aux bénévoles de l'assistance qui se pèlent de froid pour nous et ça repars.

Maintenant, c'est la montée vers le puy de Dome. 500m de dénivelé en 3 km, ça promet.

Il y a le journaliste de France 3 avec sa caméra qui filme. Je cours un peu pour faire le fier devant la télé, même si je sais que je ne passerais pas à « Tout le sport » le soir même entre le foot et le dopage dans le cyclisme.

Maintenant ça monte, ça monte raide même. D'abord sur un petit chemin. Puis on emprunte une portion de route. Comme toujours en montée, j'adopte une marche soutenue. Je reviens sur un groupe. On discute un peu. Un gars nous passe en courant. Il doit être à 0.5 km/h plus vite que nous qui marchons !!!! Après on prend le chemin des muletiers qui doit nous emmener au sommet du puy de Dome. On croise des concurrents qui descendent. Tiens, je vais certainement croiser mon pote Jérôme Leseurre qui va débouler bientôt.

Au fur et à mesure que l'on monte, la brume nous entoure. On distingue de moins en moins les puys alentours. Je croise Ginette Moretto qui descend, elle doit certainement être la première fille vu son palmarès élogieux. Maintenant, je suis complètement dans le brouillard. Il commence à faire froid, je remets ma veste. Que la pente est raide, même si le chemin n'est pas tout droit (décidément, je ne me rappelle pas qui aurait pu parler ainsi, il ne devait pas être très important !!). Tiens, je n'ai pas croisé Jérôme, il doit être en train de faire le tour du puy de Dome, à moins qu'il ne soit descendu avant que je ne commence à monter.

Arrivé au sommet du puy de Dome, il faut en faire le tour. Mais les organisateurs ont juste oublié la corne de brume tellement il y a de brouillard. En plus le vent souffle et il ne fait pas très chaud. Bon, il faut se dépêcher pour ne pas être transformé en glaçon. Mais que c'est grand ce puy de Dome, il faut plusieurs minutes pour en faire le tour. Je devine difficilement le balisage, heureusement qu'il y a des coureurs devant moi, je les suis les yeux fermés, enfin presque. A un moment, je vois plusieurs concurrents arrêtés. Ils cherchent leur chemin. Je me retourne et trouve le balisage. Je leur indique le bon chemin et ça repars.

Maintenant j'attaque la descente. Je me lâche. Je dévale la pente à grandes enjambées. Je progresse en descente car là encore, je ne me fais pas dépasser par d'autres coureurs comme par le passé. Au bout d'un moment, les chocs répétés de la descente commencent à devenir douloureux dans les genoux. La douleur qui m'avait fait abandonner au marathon de La Rochelle en novembre dernier se réveille. J'espère que je ne vais pas être obligé d'abandonner à cause d'elle.

Dans la descente, je croise un coureur en débardeur. Je me dis qu'il ne va pas avoir chaud au sommet.

Je croise Didier qui commence son ascension. Je l'encourage, mais il ne se retourne pas, trop absorbé par sa course..

Une fois la descente terminée, on attaque une partie légèrement vallonnée. La fatigue se fait toujours sentir. Dès le moindre faux plat, je marche.

De plus, durant un bon bout de chemin, je ne vois plus de balisage. Je me retourne, personne. Est-ce que je me serais planté à un moment comme aux Templiers à l'automne dernier ? non, il y a des traces de pas. Je dois être sur le bon chemin.

Je commence doucement à retrouver quelques sensations. Montée du puy Suchet en marchant. Ensuite ce sont de grandes lignes droites jusqu'à Vulcania. Un coureur avec lequel je cours me demande sans arrêt le nombre de kilomètres restants. Je lui répète toujours entre 16 et 17, jusqu'au moment où nous arrivons à Vulcania, là il en reste 15. J'allonge un peu ma foulée sur une partie plate, dégagée et roulante, il n'arrive pas à suivre.

Ensuite arrive le dernier ravitaillement. Je remplis mon bidon et prend du thé. Je discute un peu avec les bénévoles et puis repars. J'ai retrouvé toutes mes sensations. Je me sens bien. Enfin bien est un très grand mot pour décrire l'état dans lequel je me trouve à ce moment. Je dirais que c'est moins pire qu'une heure avant.

J'attaque la montée du puy de Leyronne en marche soutenue. Je progresse à un bon rythme. Même en marchant, j'arrive à doubler d'autres coureurs. Oh pas beaucoup, deux, mais je préfère les doubler que l'inverse, ça rassure.

Un petit sentier sinueux m'amène aux puys Coquille puis Jumes. Le vent souffle et je remets ma veste. J'en profite pour admirer les paysages. Il n'y a pas à dire, le trail c'est une autre dimension.

Maintenant, il me reste 1h10' pour faire 9km si je veux passer sous la barre des 7 heures. Au rythme auquel je progresse en ce moment ça va être difficile.

J'attaque la descente vers le col de la Nugère en rythme. Je me sens bien, j'ai de bonnes sensations. Le chemin est étroit au début. Il y a beaucoup de feuilles dans lesquelles les pieds s'enfoncent, mais sans danger. Le terrain est meuble et j'ai de bons appuis. Ça me rassure et je me lâche petit à petit jusqu'à acquérir un bon rythme. Le chemin devient plus roulant, je retrouve le parcours de l'aller. Il y a quelques pierriers, mais ça passe bien.

J'arrive au col de la Nugère, il reste 8 km dont 1 de montée et 7 de descente. Il est 15h10', il me reste 50 minutes pour faire ces 8 km, ça va être short....

Je salue les bénévoles qui arrêtent les voitures pour que je puisse traverser la route sans danger et j'attaque la dernière montée. 80m de dénivelé en 1 km, ça fait du 8%, je vais avoir du mal pour rentrer sous les 7h. Bon, il n'y a pas à réfléchir, il faut courir. Je monte toujours en marche soutenue. Il me faut 10 minutes pour cette montée. J'arrive au puy de la Nugère à 15h20', il ne me reste que 40 minutes pour 7 km, ça va être très short. Aller, roule ma poule. Une petite partie en descente, j'allonge ma foulée. Zut, une petite bosse. Je marche de nouveau. Ensuite c'est la super montée de l'aller qu'il faut descendre. Que c'est raide. Je préfère assurer quitte à perdre un peu de temps plutôt que de risquer la chute. Même avec les picots des Icebug je glisse, ça craint. Une fois en bas de la descente, je sais que le reste du parcours n'est plus que de la descente roulante. Il me reste 30 minutes pour faire environ 6 km. Ça doit être faisable pour rentrer sous les 7 heures.

Je prends mon rythme. J'allonge ma foulée. Au loin, j'aperçois un coureur qui avance doucement. Je dois pouvoir le passer avant l'arrivée. Effectivement, je le passe pas longtemps après. Je continue toujours à mon rythme. Je rattrape un autre groupe de coureurs que je passe aussi. Je vois le temps qui défile inlassablement et je n'arrive toujours pas à Volvic. Je maintiens mon rythme. Enfin, j'arrive à l'usine des eaux de Volvic. Ça commence à sentir bon, mais les minutes continuent de s'égrainer doucement. J'accélère l'allure. J'entre dans Volvic, un bénévole m'indique le chemin à suivre dans les rues de Volvic. Le temps passe trop vite. J'arrive en vue de l'arrivée et il est 16h00 et il me reste 200m. J'accélère désespérément, je passe un concurrent. 16h01, dommage, je ne passerais pas sous les 7h, je décide d'attendre le dernier coureur que j'ai dépassé afin de franchir la ligne d'arrivée ensemble. Il est d'accord à condition de ne pas accélérer. A quelques mètres de la ligne il me demande de passer devant lui, sportif le mec en plus.

Je passe la ligne en 7h01'48''. Un peu déçu quelque part. Ça fait 3 minutes de plus que l'an dernier.

Je retourne à la voiture pour me changer, et j'y retrouve Jérôme Leseurre. Tiens il a encore ses chaussures de course. « Quel temps tu fais » me demande-t-il. Je lui réponds « 7h01, mais je suis déçu, je voulais passer sous les 7h ». Il me dit que j'ai fait une belle perf quand même, mais j'ai du mal à le croire, je me dis qu'il est compatissant envers moi. Puis il me dit que lui a fait 6h50'. J'ai du mal à le croire. Je pensais, et lui aussi, qu'il arriverait environ 30 minutes avant moi, et au final il n'y en a que 10 d'avance.

Ensuite, j'apprends que le premier termine en 5h25' alors que l'an dernier la course avait été gagnée en 4h45'.

Donc, le vainqueur de cette année met 40' de plus que celui de l'an dernier et moi, je mets 3 minutes de plus.

J'ai donc bien progressé et ma perf me semble alors pas trop mal.

Je termine 63^{ème} sur les 195 coureurs du grand parcours et devant la 3^{ème} fille.

Nous retrouvons ensuite nos amis du zoo. Malik n'a pas eu de chance car il s'est fait une entorse au 10^{ème} km. Il est déçu mais espère être remis et fin prêt pour l'UTMB au mois d'août prochain.

Une douche et un petit détour par le massage, un repas convivial où nous échangeons nos impressions et anecdotes sur la course, puis c'est le retour.

Lundi soir, une petite séance de PPG surtout axée sur les étirements me fait beaucoup de bien.

Maintenant, il faut penser à la suite. Dans 3 semaines je retrouve Jérôme aux 100km d'Orléans - Chémery. Il va falloir gérer ces 3 semaines pour récupérer, travailler l'allure spécifique du 100km et se reposer pour la course.

Ça fait beaucoup de choses en 3 semaines.

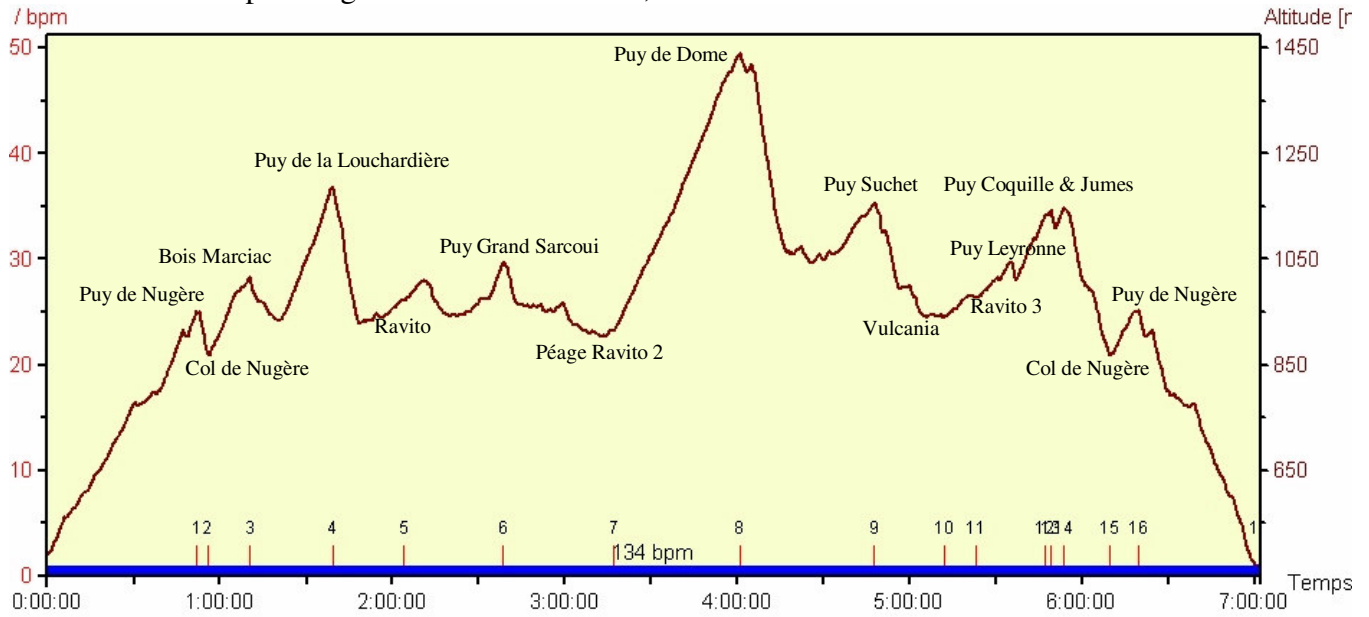
Surtout que 3 semaines après le 100 km, il y a le Trail de Chevreuse où j'aimerai me faire plaisir, mais aussi où je sais que certains m'attendent de pied ferme et que eux n'auront pas tout ce kilométrage dans les pattes!!!!

Pour l'instant il est tard. Et comme je dis toujours : le repos fait partie de l'entraînement et je vais me coucher.

Le profil de la course (l'abscisse est le temps, et l'échelle de l'altitude en ordonnée est à droite):

Le dénivelé total est de 2185m relevé sur mon Polar.

La distance annoncée par l'organisation est de 49 km, mais de 55 à 60 km selon certains coureurs.



En plein effort vers le 9-10^{ème} km (pour Seb : je mets ma veste dans ma ceinture):



Au sommet du puy de Dome, dans les nuages, le froid et le vent.

