

Mon premier 6h trail ou comment faire pour ne pas le rater

Résumés des courses

Posté par : eric92

Publié le : 8/10/2010 18:24:42

Voilà nous sommes le 2 octobre 2010, un jour particulier pour moi. C'est le jour de mon premier 6 h.

Les Barjots des cotos (associations de coureurs) organisent un 6 h trail, une boucle de 2.5 km avec une D+ de 60 mètres par tour.

Le parcours est mixte, goudron et chemins (de tous style : monospace, de vigne, de forêt de cailloux etc.).

Mais avant de vous raconter ce 6 h revenons en arrière, un an plus tôt...

En 2009 c'était la première édition de ce 6 h trail, avec riri17, une amie elle (Alice) et moi nous formons une équipe pour notre première expérience des 6 h.

Et dès la fin de cette première édition je savais que je reviendrais l'année suivante en équipe ou en solo.

Voilà je me suis inscrit rapidement à cette édition 2010 en solo. Riri étant sur une autre course, je me dis que je verrais peut-être Alice sur cette course.

Maintenant les conseils pour ne pas rater son premier 6 h :

- se coucher tard dans la semaine précédente.
- avoir quinze jours de « folie » au boulot
- manger rapidement et du m'importe quoi les jours avant un grand événement (sandwich etc.)
- mal dormir la nuit du grand jour
- se faire réveiller par les enfants quand enfin vous vous êtes rendormi.

Bon vous avez compris c'est ce qu'il ne faut pas faire et que j'ai malheureusement pas pu éviter.

Donc après une nuit agitée, le petit bout ne trouve pas mieux que de me réveiller 25 minutes avant la sonnerie du réveil !

Et bien maintenant je n'ai pas de choix, il ne me reste plus qu'à me préparer.

Après une heure de route j'arrive à Pujols en Dordogne, joli petit village perché en hauteur (et oui les barjots des cotos c'est sûrement parce que c'est vallonné).

Je vais retirer mon dossard et avec lui une bouteille de vin rouge ainsi qu'une co-tasse aux couleurs des barjots. Celle-ci nous servira aux ravitaillements pour éviter le nombre toujours trop important des déchets post course (gobelet plastique en particulier). Cette édition est placée sous le signe de l'écologie et de l'équité (co-tasse, ravitaillement bio, covoiturage si possible etc.).

Je vais me changer et une fois de retour je retrouve quelques connaissances, Alice bien sûr mais aussi quelques personnes d'autres forums.

De nouveaux noms sur de nouvelles têtes !!!

Je m'aperçois aussi que le niveau est élevé : un des meilleurs « performeurs »

d'Aquitaine sur le 10 000, des Â« finisher Â» de la trans'Aq, des circadiens, des UFO avec ou sans leurs maillots.

Du beau monde en clair !!!

Petit briefing avant le dÃ©part, rappel du parcours : 2.5 km et un D+ de 60 mÃtres, parcours mixte, etc etc...

10 h Â« pÃ©tante Â» nous partons, je suis devant mon Â« destin Â» !!!

AprÃs quelques dizaines de mÃtres je retrouve la foulÃ©e d'Alice.

Je vais faire le premier tour avec elle complÃtement en courant.

J'avais comme objectif raisonnable 40 km (16 tours), comme objectif Â« rÃveur Â» 42.5 km (17 tours) et comme objectif surrÃ©aliste 45 km.

Pour faire 45 km il me faut faire 20 minutes au tour, le premier sera bien plus rapide (16'30 ") je vais donc lever le pied.

DÃs le deuxiÃme tour, pour m'Ã©conomiser, je marche dans la cÃte la plus importante (riri voit surement de laquelle je veux parler).

Voila 4 km et 27 minutes de course quand le premier coureur en relais me double.

Cela sens l'Ã©quipe super-motivÃ©e qui cherche le record (qu'ils feront tombe d'ailleurs d'un kilomÃtre).

J'arrive au point de ravitaillement et comme au premier tour je m'hydrate, je pense Ã chaque tour Ã boire il commence Ã faire d'Ã©jÃ lourd et cela sera de plus en plus chaud.(pplus de 28 Â°C dans l'AM)

LÃ aussi j'ai mis moins de 20' sur ce tour je reste avec un peu d'avance sur les 40 ' Â« normale pour deux tours Â».

J'enchaîne le troisiÃme tour est lÃ je commence Ã avoir mal Ã l'articulation de la hanche gauche.

Je commence aussi Ã me dire que 6 h cela va Ãtre dur et que je suis quand mÃme "malade" de m'Ãtre inscrit sur cette course.

Je sais d'Ã©jÃ que je risque de ne pas aller au bout !!

J'enchaîne encore un tour puis un autre (je prends un gel pour l'endurance entre le deux tours), aprÃs la hanche c'est le bas du mollet gauche qui me fais mal (le tendon plus exactement comme la semaine derniÃre), cela passe et reviens de temps en temps avec des douleurs plus ou moins importante.

Le moral n'est pas au plus haut, je commence Ã douter, nous sommes Ã 2 h 30 de course, je vais faire une pause, me masser, rÃ©cupÃ©rer un peu, manger, boire et..... voir ensuite ce que je fais.

Je repars, avec mon MP3 pour un tour complet en marchant histoire de bien rÃ©cupÃ©rer, un SMS me remonte un peu le moral (merci).

Je repasse encore devant la table de comptage et je dis que je vais surement arrÃter.

Oh ! Qu'est que je n'avais pas dis lÃ !! Je reÃsois l'ordre de continuer.

En bon militaire j'obÃ©is donc (merci cela m'a bien aidÃ© pour trouver des forces supplÃ©mentaires pour continuer).

Je repars en courant et en marchant sur les parties les plus difficiles.

Nous sommes Ã plus de 3 heures de course. C'est dur vraiment dur.

Mais visiblement je ne suis pas le seul dans cette Ã©tat; les visages sont fermÃ©s et de plus en plus de MP3 sont sur le parcours.

Je suis Ã un stade oÃ je ne peu plus courir sur un tour j'alterne donc marche et course.

Le temps s'Ã©graine petit Ã petit une autre SMS et quelques kilomÃtres plus loin je me dis

que les 4 heures de course sont passées donc psychologiquement cela devrait être plus facile.

Psychologiquement peu être (pas certain) mais en tous cas pas physiquement, cette fois c'est la hanche, les pieds (ampoule), les mollets, les quadriceps, le bas du dos ... tous le bas du corps en fait me fait mal !!!

Il fait chaud, de plus en plus chaud je prends minimum deux verres de 25 cl à chaque ravitaillement eau plat gazeuse ou cola .

Il y a de plus en plus de phases de marches pour moi et pour l'ensemble des concurrents d'ailleurs.

Même certain « cadors » sont en mode marche.

Le parcours est difficile, exigeant, cassant.

4 h 30 de course je suis hs. Je pense au Cr que je vais faire, au titre de l'article et l'émotion me gagne.

Sans rien comprendre les yeux rougissent, je suis au bord des larmes plus exactement les larmes sont aux bords des yeux.

Je suis à bout, que faire ? Je n'aime pas cela ! Que faire ? Arrêter, continuer ? A quoi bon je marche plus sur ce tour que je ne cours !! A ce moment une chanson des Black eyes peace dans le MP3 me dit "Don't Stop" !!! Un signe !!!

Bon il faut se ressaisir ! Je souffle, je souffle encore, je me rappelle des bonnes images (il y en a une qui sais de quelle images je parle), de bon moment (le mûdoc par ex), je ne veux pas décevoir ceux qui ont confiance en moi.

Aller de l'avant, voila ce que je dois faire. Je me remets à courir ! Pas question maintenant de lâcher, il reste moins d'une heure trente.

Maintenant je baille !!!

Fatigue, pleurs, émotivité, bâillement attention cela sens l'hypoglycémie !!

Pourtant j'ai bien mangé, rûgûliûrement et en variant entre sucré et salé.

Bizarre, mais dans le doute je prends un comprimé de dextrose que je garde toujours avec moi, cela ne peut que me faire du bien.

Je poursuis ma route et maintenant c'est le bas du dos qui me fait mal (encore), ainsi que les quadriceps.

Voila la dernière heure de course arrive. C'est certain maintenant je vais finir en rampant peut être mais je vais finir ! (bon peut être pas en rampant quand même). (merci pour le deuxième SMS)

Dans une descente dans le petit bois je vais jouer à « la Francine » enfin pas complètement car je me prends le pied dans un gros caillou et je perds l'équilibre.

Je me rattrape avec le bras gauche à un arbre quand mon pied droit, il cherche rapidement le sol.

Le coup du pied sur le sol est un peu dur et je ressens instantanément une douleur dans le quadriceps gauche.

Mince c'est trop bête, pas maintenant il reste moins d'une heure !!!

Je continue et comme j'ai évité la chute je repars sans trop de bobo (si j'avais chuté je me serais sûrement fais très mal à cette endroit, arbres, cailloux, ronces, pente ...).

5 h 15 j'ai mal à l'épaule, en grande déformation professionnelle je me dis : « ah non pas d'infarctus maintenant, il reste 45 minutes !!! » Bon je pense plus que c'est la réception de la pirouette qui ce fait ressentir plus que le cœur (heureusement !!!).

Encore un passage devant la table de comptage, on m'encourage je cours encore un peu, je

fais la première descente du circuit, quand je vois un UFO plié en deux.

Je m'arrête, on discute et on repart ensemble en marchant.

Cela sera mon dernier tour, mais quel tour !!

Riche, très riche en relation humaine et en conseils.

Il partage avec moi ses expériences de coureur d'ultra, sa trans'ac, il m'écoute, me motive sur mes prochains objectifs, me pose presque des défis pour me faire progresser.

C'est certain l'on va se croiser sur des chemins et sur des courses.

Fin du dernier tour il reste 5 minutes, je m'arrête et m'hydrate encore un peu.

Voilà je viens de finir mon premier 6 h !

Je ne sais même pas combien de tours fait effectivement !!

Mais je suis en dessous de ce que je voulais faire au minimum (40 km), après vérification officiel je suis à 15 tours soit 37.5 km. A ma montre je suis à 38.2 (la différence est due au tour que j'ai fait pour la pause pour me masser etc) et un D + 970.

Conclusion de tous cela :

Les points négatifs sont nombreux mais je ne veux pas revenir dessus et je veux garder que le positif.

Comme par exemple, je suis un bon acrobate, j'ai les chevilles plutôt solide au regard des torsions qu'elles ont subi, je commence à mieux gérer mon alimentation et j'ai saisi reconnaître les signes d'alerte au cas où cela ne va pas bien.

Les rencontres extra-ordinaires des gens extra-terrestres.

Je mesure aussi la distance qui me reste à parcourir pour rentrer dans le monde de l'ultra.

C'est un royaume qui n'ouvre pas facilement ces portes ; le 2 octobre je suis resté devant la porte d'entrée et j'espère bien l'ouvrir rapidement .

Peut-être fin mars avec l'ultra trail de Paris ou avant !

Voilà mon premier 6 h est terminé, pas vraiment comme je voulais mais malgré cela je n'ai pas plus de regret que cela.

J'ai passé un bon moment avec les barjots des cotos et les personnes qui se sont amusés comme moi pendant 6 h.

J'ai fait des rencontres de gens extra ordinaire.

Donc malgré une marque que de 38 km pour un D+ de 970m je suis relativement satisfait.

Vivement le prochain !!!!