

La Bouillonnante – 25 avril 2010 (52km / 2500m+)

Réactions des courses

Posté par : christophe

Publié le : 6/5/2010 15:30:00

Voilà 2 jours que la bouillonnante s'est terminée et les images de cette course continuent à se bousculer dans ma tête. Je décide malgré tout de m'atteler à ce compte rendu.

À

Autant le dire tout de suite, la bouillonnante est à ce jour la plus belle course mais aussi la plus dure à laquelle j'ai eu l'occasion de participer.

Même si je reconnais que j'ai encore peu d'expérience en ultra-trail.



Le départ se fait comme d'habitude dans la bonne humeur tout en retrouvant des amis: Dominique, Jean, Guislain et Maxime.

Inscrivables et motivés, nous avançons dans la cour du château pour recevoir les dernières informations.

Parmi les infos, on nous annonce 25km supplémentaire, soit 52km.

Bon, ça peut paraître rien du tout comme ça, ces 2km rajoutés dans la cinquantaine mais on est encore loin de s'imaginer l'enfer que nous allons vivre.

À

À

Et puis, c'est parti, je ne réalise même pas encore vraiment, on discute, on rigole, on fait les mariottes, je me sens lâger d'être parti toute une journée à redécouvrir cette splendide région des Ardennes sous un soleil magnifique.

À

Le soleil rayonne mais la température est encore un peu fraîche.

On devine pourtant déjà que la chaleur risque de devenir rapidement un problème.



À

En tout cas, le câblut est très cool, en douceur le long de la belle Semois.

À

Puis arrive la 1 re côte, une belle côte bien raide qui nous amène dans la fournée.

Mais nous sommes encore bien trop nombreux pour prendre du plaisir, on patiente en attendant que la course commence vraiment, lorsqu'on pourra enfin courir librement.

À

Enfin, le cort ge s'écroule, c'est le moment de trouver son rythme.

Le mien, je le trouve accompagné de Guislain.

Sans nous concerter, nous ferons le yoyo entre nous quasiment toute la course, cela m'aura d'ailleurs beaucoup aidé d'avoir quelq'un toujours pas loin avec qui échanger de temps en temps une petite parole, sans pour autant nous encombrer l'un et l'autre.

Pas besoin de salamelec, juste un respect silencieux qui nous permet de faire chacun notre course.

À

À



À

La course continue en passant par Corblion et arrivent les premières riziouissances: de superbes singletracks bien techniques qui nous amèneront petit à petit jusque Frahan, le 1er ravitaillement et le point de séparation avec le parcours du 24km.

Jusque là tout va bien...

À

On reprend notre chemin pour aborder la boucle riziouissances aux coureurs du 50km.

Une bonne 1ère moitié de cette boucle est très roulante, les paysages sont toujours aussi magnifiques, avec moins de forêt et de magnifiques points de vue sur les vallées environnantes.

Mais la chaleur monte et dès qu'on est à découvert, on est impatient de retrouver l'ombre apaisante de la forêt.

Le rythme est toujours bon, je savoure à pleins poumons ce magnifique parcours.

À

À partir du 25ème km, les choses sérieuses commencent !

Et là, fini de rigoler, les difficultés s'enchaînent à un rythme infernal.

À

Ca ne s'arrête jamais, des côtes bien raides et bien techniques se succèdent les unes après les autres, toujours dans ce décor somptueux de forêt et d'iceberg rocheux qu'il faut parfois escalader.

À

Mais je ne me doute pas encore que ça va être comme ça, voire pire, jusqu'à l'arrivée.



Arrive enfin le 2ème ravitaillement qui marque aussi le moment où je réalise que ça va vraiment être très dur, car il reste 23km.

À

Quelques coureurs décident d'abandonner.

Je ne sais pas s'ils se doutaient de la grosse difficulté qui nous attendait juste après le ravitaillement, cachée dans la forêt: une crête tellement raide que je suis sur la pointe des pieds en train de mettre péniblement un pied devant l'autre.

Et j'ai beau lever les yeux, je n'en vois pas le bout, la guerre d'usure commence pour moi et je sens que c'est pareil pour Guislain.

À

Autour de nous, les autres coureurs semblent dans le même état, ce qui est à la fois rassurant et inquiétant...

Cette crête m'aura bien pris 15mn et ce n'est pas pour autant que cela deviendra simple par la suite...

D'ailleurs, plus rien ne sera simple désormais !

À

Heureusement pour nous, nous longeons souvent de petits cours d'eau qui nous permettent de nous rafraîchir.

Pour un rien, j'irai me baigner tellement la fatigue et la chaleur commencent à être lourdes à porter.

Je me décide à courir au milieu du cours d'eau pour me rafraîchir les pieds.

Les difficultés continuent de s'enchaîner, entre montées sur la pointe des pieds et descentes infernales à attraper les arbres au vol pour éviter les chutes.

Par moment, il faut ramper sous des enchevêtrements de branches et escalader des rochers.

À

Puis, arrivent les mythiques **Archeilles** **métalliques**, plantées verticalement dans la roche.

Les crampes se réveillent de plus belle et me font parfois sursauter, heureusement je commence à avoir l'habitude, je patiente quelques secondes et je repars.

Toujours pas trêves loin de Guislain qui souffre beaucoup lui aussi.

À

À

Il ne faut pas penser à la distance restante.

Depuis le 35^{ème} km, je ne lutte plus dans les crêtes, je sais que c'est inutile.

Entre pas de course trêves lent pour gagner quelques secondes et une marche rapide bien moins épuisante, le calcul est vite fait.

À

Autour du 38^{ème} km, la difficulté est à son comble et le moral prend un sacré coup !

Il reste tout de même 14km !

À

Heureusement, de retour à Frahan, le 3^{ème} ravitaillement permet de reprendre un peu ses esprits.

Il s'agit désormais de rejoindre Bouillon par la 2^{ème} partie du parcours du 24km mais il n'est encore c'est plus facile à dire qu'à faire.



Au dernier ravitaillement, au 45^{ème} km, je n'en peux vraiment plus, chaque descente est un enfer et j'ai l'impression que mes cuisses ne supportent plus mon poids.

À

On nous dit qu'il reste 5km sauf qu'on oublie les fameux 2km supplémentaires, qui étaient effectivement bien présents.

À

Heureusement, je commence à décompter les km et le moral s'en accomode.

J'essaie de ne pas trop m'écouter, et le parcours reste tellement exceptionnel que cela me permet de surmonter l'usure.

À



A

A

A

Enfin, on aperçoit Bouillon !

Une dernière descente infernale jusqu'à la Semois, puis il faut monter jusqu'au château, sous les acclamations des spectateurs.

A

Je n'arrive même pas à sauver l'honneur en courant les 100 derniers mètres.

Je termine, à coup sûr mais franchement heureux comme je l'ai rarement été à la fin d'une course.

A

Je termine en 6h48 (58ème) et je suis plutôt satisfait.

Et puis, j'ai pris plein de belles photos, pourvu qu'elles soient réussies.

A

A

Petit à petit, arrivent les amis et seul Jean me donne l'impression de ne pas être à la ramasse, il semble avoir bien géré sa course.

Heureusement que la barre horaire des 8h a été repoussée à 8h43 sinon, il y aurait eu plus de 40% des coureurs du 50km non classés.

Le 1er est JosÃ© Istace, du Mont Saint-Aubert en 4h56mn, ca se passe totalement de commentaires !

Ã

Bravo Bouillon, ta course est extraordinaire, incontournable, inoubliable et je sais qu'elle me laissera des souvenirs indÃ©niables.

Je reviendrai, si mon corps me pardonne...

Ã

Ã

Je termine par une phrase empruntÃ©e Ã Maxime qui nous faisait part de ses impressions au lendemain:

Ã En fait, c'est comme une grosse biture, on se dit le lendemain qu'on ne boira plus jamais et finalement on y revient Ã Ã

Ca sent le vÃ©cu Ã

Ã

Ã

Ã

Christophe Barbier