

Compte-rendu : 24h de l'Espoir (27-28 novembre 2015)

Depuis quelques années, j'avais en tête l'idée de m'essayer un jour aux 24h. Le raisonnement était simple : plus la course est longue, meilleur je suis (comparativement aux autres coureurs, je suis meilleur sur marathon que sur 10 km et semi, et meilleur sur 100 bornes que sur marathon). La conclusion s'imposait : il fallait que j'essaye de courir plus que 100 km !

C'est en juillet que j'ai pris la décision de me jeter dans le bain des 24h en cette fin novembre : les 24h de l'Espoir, organisés à Marseille (donc pas très loin de chez moi), deux mois tout juste après les 100 km de Millau (donc *a priori* suffisamment tard pour me laisser le temps de récupérer, mais suffisamment tôt pour que je ne perde pas tout le bénéfice de ma préparation pour Millau). Avec ma victoire à Millau (compte-rendu à lire ici), ma saison 2015 était déjà réussie : c'est donc sans pression, et avec la curiosité d'essayer un nouveau format de course, que j'ai lancé ma préparation pour ces 24h. Mon plan d'entraînement est disponible ici : après un mois de récupération post-Millau (dont 15 jours de repos absolu), j'avais pu enchaîner de bonnes séances de vélo, et d'endurance fondamentale à l'allure 24h que j'avais décidé de travailler. Cette allure, 5 min / km, est celle du record du monde de la discipline : j'avais peu de chance de réussir à la tenir pendant 24 heures ! Mais j'avais remarqué que c'était mon allure de base, celle à laquelle je venais me traîner en fin de 100 bornes quand j'avais mal géré ma course ; l'allure à laquelle je courais quand j'étais en défaillance. Donc normalement, une allure que je saurais tenir au moins un bon moment ... Il serait toujours temps, en fin de course, de lever le pied quand elle deviendrait intenable.

La préparation s'était passée sans encombre, sans blessure et, bien entendu, sans difficulté à tenir ces 5 min / km sur des séances qui sont montées jusqu'à 3 heures.

Mon pote Emmanuel Fontaine, grand spécialiste des 24h, avait décidé de la courir aussi, mais sans avoir eu le temps de s'entraîner correctement : un peu à court de préparation, mais avec une très grande expérience de la discipline, il était dans une situation un peu symétrique à la mienne. Il m'a amené à la course, et c'est donc tous les deux que nous sommes entrés dans le Parc Borély, ce vendredi en fin d'après-midi. Il était 16h30, il faisait un temps magnifique, mais un froid glacial : il a fallu empiler les couches de survêtements pour être à l'aise pendant que nous installions nos ravitaillements sur une table fournie par l'organisation. La course était organisée pour la 3ème année par le sympathique Jean-Louis Valderrama, qui avait trouvé un circuit de 1000 m tout pile, qui tournait dans le Parc Borély avec de larges courbes sur la gauche, un seul vrai virage, et tout à fait plat. Le parcours se prêtait bien à ce genre d'exercice, et ce n'est donc pas du côté de l'organisation qu'il faudrait se trouver des excuses si les choses tournaient mal ! ;-)

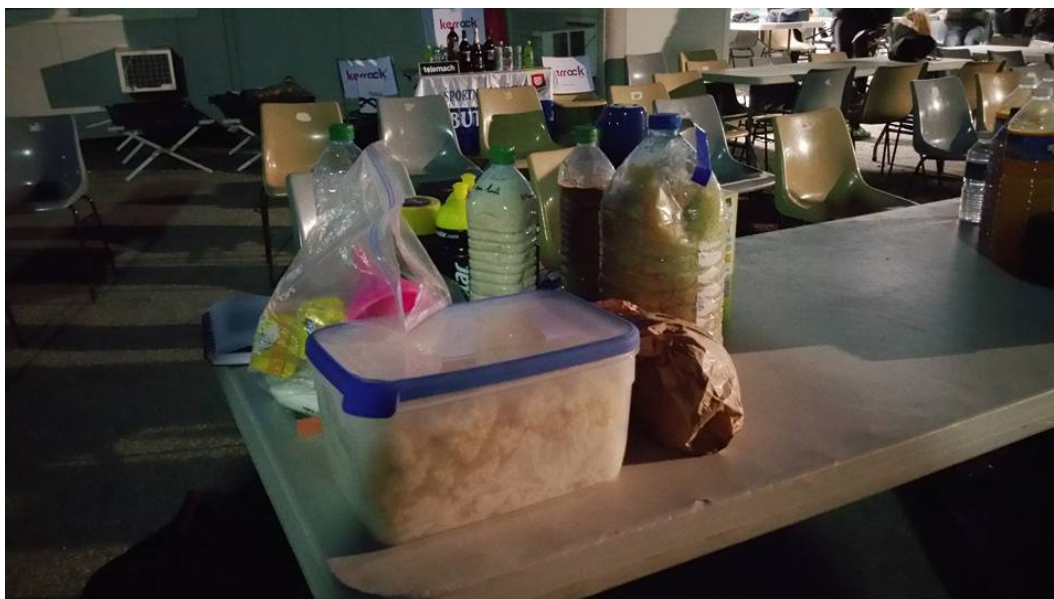
Mes quatre amis Laurence Lemoine-Goyard, Keltoum Belkhiter, Sylvie Fourdrinier (mon entraîneuse au MAAM) et son compagnon Christophe Lagneau s'étaient gentiment proposés pour venir passer 24 heures derrière notre table de ravitaillement, à préparer nourriture et boisson pour Emmanuel et moi. Malgré la froidure, malgré la fatigue, malgré les déconvenues sportives, nos quatre amis ont été les vrais héros de ce week-end. Ils ont passé la nuit à encourager et aider autant qu'ils le pouvaient tous les coureurs, ils les accompagnaient en marchant, les reconfortaient, les motivaient à ne rien lâcher. Ces coureurs, qu'ils ne connaissaient pas avant la course, leur en ont été très reconnaissants, et quand finalement nous avons quitté le circuit pour rentrer à Montpellier, ils ont été nombreux à venir remercier nos quatre amis pour leur soutien moral. Une coureuse a même fondu en larmes en leur disant au-revoir ...



De gauche à droite : Sylvie, Laurence et Keltoum (Christophe est derrière l'appareil photo). Keltoum m'avait fait la surprise d'apporter des tirages grand format de photos de mes 100 km de Millau pour m'encourager :-) (crédit photo : Christophe Lagneau)

Avant le départ de la course, nous avons donc procédé au petit briefing technique : il fallait que j'explique à Laurence, Keltoum, Sylvie et Christophe quels ravitaillements solides et liquides j'avais préparés, et comment je souhaitais les consommer. Et il y avait du boulot ! Comme c'était mon premier 24h, je ne savais pas trop quoi prévoir, du coup j'avais prévu large et apporté une grande variété de choses à manger et à boire. Ceux qui me connaissent bien savent aussi que j'ai toujours peur de manquer, surtout en matière de bouffe. Combinez ces deux axiomes, et je vous laisse imaginer à quoi pouvait ressembler le garde-manger que j'ai apporté à Marseille, dans mon sac à dos de rando dont les 80 litres peinaient à tout contenir ... J'avais préparé un bouillon de viande et légumes aux vermicelles (en prenant la peine de couper la viande en petits dés, plus faciles à manger en course), et en prenant garde d'utiliser des morceaux de plat de côte bien gras, pour faire un bon bouillon bien riche. Dopé avec quelques centaines de grammes de vermicelles, histoire d'assurer l'approvisionnement en glucides. Le tout faisait 5 litres, j'avais apporté ça dans une grande bombonne (une bouteille d'eau minérale de 5 L, dont le goulot était suffisamment large pour laisser couler vermicelles et morceaux de viande). Bon, forcément, en refroidissant, la graisse du bouillon avait coagulé en une épaisse croûte jaunâtre qui bouchait un peu la bouteille, ça donnait à l'ensemble un aspect un peu spécial ... J'avais aussi préparé un peu plus de 4 kg de riz au lait, moulé avec amour en petites bouchées faciles à attraper et à manger en courant. Comme on n'est jamais trop prudent, j'avais aussi tenu à préparer 1,5 L de semoule au lait sucré et à la cardamome (j'avais pourtant tâché de ne pas mettre trop de semoule, pour que le truc reste assez liquide pour être buvable, mais il avait quand même la consistance d'une purée bien épaisse). J'avais préparé toute une série de petits sandwiches au beurre demi-sel et au miel, avec une baguette, pour les moments où j'aurais envie de manger quelque chose d'un peu plus consistant. Pour la fin de nuit, 1 litre de tchaï (du thé indien, au lait entier et à la cardamome, très sucré ; mais je n'y avais pas mis les épices qu'on y met habituellement, par pitié pour mon pauvre estomac qui n'aurait pas besoin de ça). Et toute une collection de trucs en plus, histoire d'être sûr de ne jamais tomber en hypoglycémie même si un quelconque cataclysme planétaire

nous imposait de courir une semaine au lieu de 24 heures : un cake aux fruits, des barres de céréales, des bonbons, un paquet de Blédine, des barres de pâte d'amande, des biscuits salés, ... Sans oublier la poudre d'Isostar et de Nutratlétic pour faire de la boisson énergétique pendant la course. Le temps que j'explique tout ça à mes quatre amis (qui avaient du mal à en croire leurs yeux et leurs oreilles ...), il était pratiquement temps de prendre le départ de la course! Laurence a tenu à prendre une photo de la table de ravitaillement remplie, pour la postérité :



Notre table de ravitaillement avant la course. Les quelques bouteilles et sachets du ravitaillement d'Emmanuel (sur la droite de la table) faisaient pâle figure à côté de mon garde-manger pantagruélique (au premier plan : le tupperware avec les 4 kg de boules de riz au lait ; derrière, dans une grosse bouteille plastique remplie d'une matière jaunâtre suspecte : mon bouillon aux vermicelles (coagulé, donc) ; dans deux bouteilles d'1,5 L, ma semoule au lait et mon thé indien. Et dans les sacs en tous genres, un échantillon représentatif de l'alimentation humaine du début du XXIème siècle ...). (crédit photo : Laurence Lemoine-Goyard)

En cette période de paranoïa sécuritaire anti-attentats, anti-manifestants, et anti-tout, je faisais courir un risque certain à mes quatre accompagnateurs en leur demandant de surveiller tous ces bidons de liquides et de solides mal identifiés. Par bonheur le RAID n'a pas pris la peine de venir surveiller ce qui se tramait dans le Parc Borély cette nuit-là (il était sans doute trop occupé à surveiller les dangereux militants écologistes), ils auraient pu sinon se retrouver au poste pour atteinte potentielle à la sûreté de l'État ...

Peu avant le départ, j'ai aussi eu le bonheur de retrouver Patrick Caritan, qui trimballe sa moustache de vieux pirate sur tous les ultra-marathons de France et de Navarre depuis des décennies, puis mon coach Jean-François Banck et sa compagne Catherine : Jean-François et Catherine allaient courir, en relais, la course de 6h qui démarrerait le samedi à 13h (donc : pour les 6 dernières heures de la course de 24h, qui, elle, allait se dérouler de vendredi 19h à samedi 19h). C'est avec Jean-François et Catherine que j'ai fait un petit tour de reconnaissance du circuit en marchant, histoire de repérer les lieux. Ils étaient venus me dire un petit coucou et assister au départ de la course : Jean-François a toujours été d'un excellent conseil, c'était rassurant pour moi de discuter avec lui juste avant le départ d'une telle aventure.

Le peloton de coureurs s'est aligné sur la ligne de départ à l'appel des organisateurs. Aux coureurs du 24h en solo s'ajoutaient les coureurs d'un 12h nocturne (un 12h diurne était également organisé, son départ serait donné à 7h le lendemain matin, ainsi qu'un marathon, qui démarrerait à 10h le samedi), et les relayeurs des équipes inscrites sur chacun de ces formats. Dès le départ, deux coureurs d'équipes de relais sont partis à toute vitesse. J'ai pris la tête du reste du peloton,

en tâchant de me caler aussi vite que possible sur mon allure de 5 min / km. Emmanuel est venu à ma hauteur, pour me donner ses derniers encouragements, me rappeler que cette course était surtout une affaire individuelle : il ne fallait pas que je me laisse distraire de mon allure. « Un 24h ne se gagne pas ! Ce sont les autres qui le perdent ! ».

Le circuit était vraiment confortable : le goudron était bien lisse pratiquement partout, des lampadaires répartis régulièrement (ainsi que, un peu plus tard, une pleine lune sans nuage) nous permettaient de courir sans lampe, et la température était agréable. Nous avions craint un froid glacial (tant que nous nous préparions avant le départ, nous avions très froid), mais finalement, une fois en mouvement, il faisait vraiment bon. Même un peu chaud : j'avais pris le départ avec un collant long (et quatre épaisseurs de maillots et veste), et j'ai commencé à le regretter pendant le 3ème tour. Je me suis arrêté à la fin du 4ème tour pour enlever rapidement le collant, le bonnet et les gants.



Adaptation au réchauffement climatique. J'enlève collant, bonnet et gants à la fin du 4ème km. (crédit photo : Christophe Lagneau)

La première heure de course est passée à toute vitesse. Je n'étais pas encore entré mentalement dans mon effort, je me sentais encore à l'échauffement. La tenue et la température étaient confortables, j'avais commencé à me ravitailler prudemment (un peu d'Isostar et quelques boulettes de riz au lait), et j'enchaînais les tours de circuit à 5 min / km avec une régularité impressionnante : un cadran électronique indiquait l'heure à la seconde près, et à chaque tour, je passais devant tout juste 5 min après le passage précédent, à quelques secondes près. Je pouvais

presque chronométrer mes arrêts pipi ou ravitaillement en regardant de combien de secondes un tour de circuit avait dépassé les 5 minutes ...

J'ai commencé à prendre un tour aux autres coureurs dans le 3ème tour de circuit. L'ambiance était excellente, les gens discutaient, rigolaient. Rapidement ils ont pris l'habitude de m'encourager quand je passais : « Regarde, c'est lui, le gagnant de Millau ! » ; « Tiens, encore lui ? C'est une impression de déjà-vu ! » ; « Tiens, regarde-le : tu ne trouves pas qu'il va moins vite maintenant ? On va le redépasser ... ». Deux coureurs déguisés (l'un en clown, l'autre en Arlequin) commentaient chacun de mes passages ; à un moment, le clown a tenu à accélérer pour me re-dépasser, et a pris les autres coureurs à témoin :-). Un coureur très sympathique, Loïc Dupont, me menaçait gentiment : « Tu vas voir, demain c'est moi qui te dépasserai ! ». Chaque coureur avait son style, les uns marchaient de temps en temps pour s'économiser, les autres couraient tout le temps ; les uns étaient plongés dans une bulle de concentration, les autres discutaient par petits groupes ; à partir d'un moment, ils ont été plus nombreux à marcher. Quelques-uns en profitaient pour téléphoner à leur famille ou leurs amis, d'autres regardaient je ne sais quoi sur leur téléphone. Avant la course, l'un des coureurs nous avait abordés, Emmanuel et moi, alors que nous préparions la table de ravitaillement. En guise d'échauffement, il s'enfilait des canettes de bière et fumait des pétards (!?!). On se demandait, avec Emmanuel, à partir de quel moment de la course il commencerait à vomir :-). Finalement ses entrailles ont eu l'air de tenir le choc, mais il s'est mis à marcher dès les premiers kilomètres. Parfois quand je le dépassais, je sentais à l'avance que je m'approchais de lui : son sillage sentait la cigarette-qui-fait-rigoler ...



Un passage sur la ligne de départ. Sur les premières heures, tout va bien : l'allure est facile, la température confortable, aucun souci ne s'annonce ! (crédit photo : Christophe Lagneau)

À un moment au cours de la première heure, alors que je dépassais Emmanuel, nous avons échangé quelques mots : il trouvait mon allure très souple, je lui ai dit que je ne me sentais pas encore dans la course, à la limite je me rendais à peine compte que je courais. Il était très bien lui aussi, bien dans son allure, avec sa gestion de course très particulière (une minute de marche toutes les 10 minutes, dès le début de la course).

C'est au cours de la deuxième heure que j'ai commencé à mesurer le temps qui passait : les tours de circuit ne défilaient plus aussi vite que sur la première heure, les minutes avaient enfin

repris leur épaisseur habituelle. Je ne ressentais pour autant aucune fatigue, et les kilomètres s'empilaient avec une régularité qui faisait plaisir à voir : je n'avais jamais plus de 10 secondes d'avance ni plus de 30 secondes de retard sur un plan de marche à 5 min par tour de circuit.

Parmi les autres coureurs, seuls les relayeurs des deux équipes engagées sur le 24h par équipe me dépassaient de temps en temps ; les coureurs avaient appris à se connaître, il y avait les bavards (ceux avec qui on échangeait quelques mots d'encouragements), les timides et les concentrés (ceux qui ne levaient pas les yeux quand on se dépassait), les exubérants (ceux dont j'attendais la petite blague à chaque fois que j'arrivais derrière eux), ...

Je commençais presque à avoir un peu chaud : j'ai même enlevé ma veste de survêtement pour un tour (le 33ème je crois), pour vite le regretter (un petit vent froid passait à travers les trois autres épaisseurs), je l'ai reprise un tour plus tard. C'était très agréable, de repasser aussi souvent devant les tables de ravitaillement : si jamais quelque chose n'allait pas (si je regrettais d'avoir enlevé ma veste, si le bol de soupe n'était pas chaud quand j'arrivais à la table), je disais : « Pas grave ! On fera ça au prochain tour ! » et 5 minutes plus tard tout rentrait dans l'ordre. Mes quatre baby sitters me préparaient mes boissons, faisaient réchauffer mes bols de soupe au micro-onde (même les bidons d'Isostar quand, plus tard dans la nuit, la boisson trop froide me donnait mal à l'estomac), j'étais comme un coq en pâte ! Quand je prenais un bol de soupe, je marchais une ou deux minutes (le temps de boire le bouillon et de manger les vermicelles et la viande à la cuillère), et l'un de mes amis m'accompagnait en marchant pour que je lui donne le bol vide et la cuillère au moment de me remettre à courir. À un moment, ils ont été trois à m'embroûter le pas au moment où j'ai attaqué mon bol de soupe : le coureur déguisé en clown, qui passait à ce moment-là, s'est écrié : « Eh ! Évidemment, il court plus vite, celui-là ! Ils sont douze ! » :-)



Sylvie et Christophe veillent au grain à côté de la table de ravitaillement. (crédit photo : Laurence Lemoine-Goyard)

Le parc était tranquille ; sur les tout premiers kilomètres, des Marseillais venaient faire leur footing sur le circuit, nous croisions quelques groupes de coureurs. Puis à la fermeture du parc (à 21h) nous nous sommes trouvés entre nous, tous ceux qui se trouvaient sur le circuit étaient

des participants à la course. Nous faisons partie, pour une nuit, de la faune du parc ... Faune qui avait probablement l'habitude de sortir de ses terriers et de ses nids à l'heure où les promeneurs disparaissaient. C'est ainsi que, à t=2h37, un rat s'est mis en tête de traverser la route devant moi. On s'est regardés : il s'est arrêté en me voyant arriver, et comme il avait commencé à traverser de la gauche vers la droite, j'ai décidé de passer à sa gauche. Sauf que lui, au même moment, décidait de faire demi-tour et de retourner sur le bas-côté gauche. Mon pied gauche a touché le sol juste devant son museau (pour un peu je l'écrasais), et lui, emporté par son élan, a grimpé sur ma chaussure. Quand j'ai levé le pied gauche, j'ai donc senti ma chaussure alourdie de quelques centaines de grammes : j'avais embarqué un passager clandestin pendant une demi-foulée. La pauvre bête n'a pas dû comprendre ce qui lui arrivait, elle s'est retrouvée soulevée dans les airs, et dès que mon pied a retouché le sol, elle a disparu sans demander son reste ...

Plus tard (à t=4h49), c'est un énorme ragondin qui s'est posté sur le bitume, sur la droite de la chaussée (tous les coureurs passaient sur la gauche, à la corde de la courbe). Il est resté longtemps à nous regarder, sans bouger de plus d'un mètre d'un tour au suivant. Pendant 45 minutes, nous retrouvions ce spectateur inhabituel, ramassé sur ses pattes arrières, faisant face à ce flot de bipèdes qui venait lui envahir son parc pour une raison qui devait lui échapper. Mes quatre accompagnateurs, qui me suivaient pendant mes ravitaillement en soupe, étaient curieux de voir la bête (dont je leur avais parlé en passant) : je leur ai montrée (au début quand je leur en avais parlé ils m'avaient dit « Tu as de bons yeux », mais ensuite quand ils ont vu le calibre du bestiau ils ont compris qu'il n'y avait pas besoin de ses 10 dixièmes à chaque œil pour le repérer;-)). Notre supporter à quatre pattes a fini par se lasser du spectacle, il a disparu pendant une quarantaine de minutes, pour réapparaître pendant trois tours (cette fois sur l'herbe à gauche de la route, il avait dû vouloir changer de perspective).

Moi entretemps j'avais fini de manger mon pain blanc. Le premier marathon s'était passé comme de rien (j'avais rattrapé Emmanuel dans le 36ème tour, je lui avais dit « Je fais chaque tour en 5 minutes, c'est d'une précision diabolique ! Je peux juste voir un peu de retard quand je fais un arrêt, et je comble ce retard dans les tours suivants. Là tu vois, j'ai fait un arrêt pipi qui a dû durer 20 secondes, donc je te parie que je passerai sur la ligne en 3 heures et 20 secondes ! » ; j'étais finalement passé sur la ligne en 3 heures et 13 secondes). Le chrono indiquait 3h30 et une poignée de secondes à la fin de mon 42ème tour, tout se passait exactement comme il fallait. Et subitement (je crois que c'est dans le 45ème tour), j'ai ressenti une grande fatigue musculaire dans les cuisses. Elle est arrivée d'un coup, sans crier gare. Je l'avais ressentie pendant mes tout premiers entraînements après Millau, en octobre, mais plus du tout ensuite (même pendant les sorties de 3h). Et là, au bout de 3h45 de course, la fatigue de mon 100 bornes faisait brusquement surface, on aurait dit qu'elle n'avait pas disparu depuis la course, qu'elle s'était juste laissée recouvrir d'un sédiment qui s'épaississait avec les semaines, et que ma course de ce soir-là était en train de la dépeussier, de la faire ressortir intacte. J'ai averti mes accompagnateurs, j'ai décidé de bien me ravitailler (et là on dit merci qui ? merci la soupe à la graisse coagulée ! quand je pense que les autres se moquaient de moi avant la course ...), et de lever un peu le pied. Je suis passé à 5 min 30 / km, puis 5 min 40 / km, et les sensations sont revenues (ou, pour le dire plus justement : la fatigue a re-disparu, cette douleur dans les cuisses est retournée s'enterrer sous son sédiment). J'ai redépassé Emmanuel un peu après ce moment-là, je lui en ai parlé. Il m'a rassuré en me rappelant que j'étais parti sur l'allure du record du monde ... et qu'une fin de course à 6 min / km, donc 10 km / h, me vaudrait déjà une performance remarquable. Le coup d'affolement est passé, je reprenais confiance : après tout, puisque j'avais éloigné la défaillance en passant à 11 km / h, et puisque même 10 km / h feraient un kilométrage de niveau national, il n'y avait pas à douter. Juste continuer à courir à l'allure que je pouvais, sans se faire mal.

J'ai donc franchi le 50ème, le 60ème et le 70ème km à ma nouvelle allure, j'étais moins aérien, je mettais plus de temps à dépasser les coureurs sur lesquels je revenais, mais qu'est-ce que ça pouvait faire ? On n'était qu'au 1/5 ou au 1/4 de la course, rien n'avait commencé, il fallait surtout se préserver. Loïc, ce coureur avec qui nous avons rigolé quand je le dépassais en début

de course, et qui me promettait de me faire la même chose en fin de course, courait désormais au moins aussi vite que moi. Lui était parti dès le départ sur une allure de 5 min 30 / km, qu'il tenait avec une belle régularité. Au gré des arrêts de l'un ou de l'autre, il nous arrivait de temps en temps de nous trouver côte à côte, et de courir à la même vitesse. Nous discutons alors : lui était resté très frais, il m'expliquait qu'il faisait un petit arrêt de temps en temps pour se ravitailler et reposer un peu ses jambes. Au bout d'un moment, quand mon allure est passée à 5 min 40 / km, il allait même plus vite que moi, et je le laissais partir devant, progressivement.

Finalement la course ne se passait pas si mal, la nuit commençait à bien avancer, nous avions atteint et dépassé les 6 heures de course, et j'avais réussi à contenir ce début de défaillance. La lune, que nous avions vue se lever au début de la course, était maintenant très haute dans le ciel. Il ne restait plus beaucoup de coureurs sur le circuit, ils étaient nombreux à être allés se reposer pendant le milieu de la nuit, et la plupart de ceux qui restaient marchaient beaucoup.

C'est un peu après le 80ème kilomètre que j'ai eu un deuxième coup de bambou. Sans plus de raison apparente que la première fois, j'ai senti mes cuisses s'emplier d'une douleur que je connaissais bien, la douleur de fatigue, celle qu'on retrouve sur la fin d'un 100 bornes. Une sensation qui rappelle un peu les courbatures, « les cuisses qui tirent » les jours qui suivent un effort, mais cette sensation-là vient à chaud, *pendant* l'effort. Elle n'est pas vraiment localisée à un endroit particulier du quadriceps, elle couvre toute la longueur du muscle, et c'est plus que de la fatigue, c'est une vraie douleur physique. Je ne comprenais pas : j'avais couru à une allure beaucoup plus lente que mon allure du 100 bornes, sur un circuit tout plat, et j'étais plus fatigué que sur un 100 bornes au même kilométrage ! Le 83ème tour a été douloureux, je retrouvais les mauvaises sensations du 45ème kilomètre – sauf qu'entretemps j'étais passé à 5 min 30 / km ! J'avais très envie de marcher, d'accorder un peu de répit à des jambes qui criaient déjà pitié avant le tiers de la course. En passant à la table de ravitaillement, j'ai expliqué mes malheurs à Sylvie et Christophe, qui assuraient leur tour de quart. Je me suis accordé une petite pause pour mettre un peu de vaseline sous mon petit orteil gauche (il y avait un petit échauffement, une ampoule était en train de gonfler ; j'avais déjà fait un arrêt pour y mettre de la vaseline, plus tôt pendant la course, et l'échauffement avait tout de suite cessé ; la vaseline avait dû partir, il était temps d'en remettre – ce qui me donnait en plus un bon prétexte pour poser mes fesses sur une chaise, une sensation vraiment agréable dans l'état dans lequel je me trouvais !).

Sylvie m'a proposé de me masser un peu les cuisses, pour drainer un peu la fatigue. Je suis reparti après ces quelques minutes de repos ... pour refaire face aussitôt à ma douleur, qui me semblait avoir encore empiré ! Je n'avais jamais connu une telle fatigue, et maintenant elle m'inquiétait vraiment : ce n'était clairement pas à cause de l'intensité de mon effort (le parcours était tout plat et je courais moins vite qu'à Millau), si j'étais si fatigué c'était forcément parce que je n'avais pas récupéré suffisamment depuis Millau. Deux mois n'étaient donc pas suffisants ... mais alors, puisque j'étais en train de me mettre dans un état encore pire que celui dans lequel je finissais mes 100 bornes, combien de temps me faudrait-il pour récupérer ? Est-ce que je n'étais pas en train de compromettre même mes courses du printemps 2016 ? Et je ne prenais plus de plaisir depuis quelques kilomètres : pourquoi continuer ? Nous approchions des 8 heures de course, il en restait deux fois plus à faire. J'allais me détruire pour de longs mois ...

Je n'avais jamais abandonné une course à pied, quelle que soit la distance. Je cherchais à éviter de faire face à l'évidence : si je ne voulais pas compromettre mes courses à venir, comment faire ? Marcher pendant quelques heures ? Mais il commençait à faire froid, mes arrêts « soupe » commençaient d'ailleurs à devenir moins faciles à cause de ça (j'avais très froid pendant la minute qui suivait chaque reprise de course). Abandonner ? Il faudrait donc abandonner ?...

J'ai traîné ma foulée de zombie sur tout ce 84ème tour, je navigais entre 5 min 40 et 6 min 10 / km, même la barre des 100 km me semblait maintenant hors d'atteinte (encore 16 km dans ces conditions ???). J'ai décidé d'arrêter là. Je ne pourrai plus dire que je n'ai jamais abandonné une course. Je ne pourrai plus entretenir le rêve de faire encore mieux sur 24 heures que sur 100 km, pour la simple raison que je fais mieux sur 100 km que sur marathon ... À la fin de ce 84ème tour de circuit, le plus dur de tous, je me suis dirigé droit vers la tente de ravitaillement, et j'ai annoncé

à Sylvie et Christophe que l'aventure se terminait là. Je m'en voulais beaucoup : ils avaient tant fait pour que je puisse courir ces 24 heures dans les meilleures conditions ! Depuis quelques heures déjà, Emmanuel avait lui aussi mis le clignotant (au moment de passer les 50 km) : physiquement, il était resté très frais, rien à voir avec la déchéance physique dans laquelle je me trouvais. Mais après le marathon, il avait eu une sorte de lassitude morale, il avait considéré les longues heures qui lui restaient à affronter, pendant lesquelles il savait que les sensations se dégraderaient, et il avait perdu l'envie de se faire aussi mal. Un peu paradoxalement, dans son cas, c'est son expérience qui a joué contre lui : il savait trop bien ce qui l'attendait ... Je savais qu'il était venu sur la course sans être vraiment entraîné pour ; de là à en déduire qu'il était venu surtout pour m'aider, il n'y avait qu'un pas. Et Jean-François et Catherine, qui allaient venir à 13h pour courir leurs 6h en relais : était-ce vraiment pour leur seul plaisir, qu'ils s'étaient inscrits ? Non, je les connais trop : je sais bien que c'était surtout pour m'accompagner pendant les heures les plus difficiles de ma course. Tous ces gens que j'aime, tous mes amis, je leur avais fait passer un week-end éprouvant, les uns derrière la table de ravitaillement, les autres à courir, et tout ça pour quoi ? Pour tous les planter là à 3h du matin, après avoir fait 84 malheureux kilomètres ...

Naturellement aucun ne m'en a tenu rigueur, et ils ont tous poussé la gentillesse jusqu'à saluer ma sagesse. J'avais déjà fait beaucoup à Millau, je n'avais pas complètement récupéré, je ferais mieux quand je reviendrai sur un 24h dans de meilleures conditions ... Ils m'ont réconforté et même félicité pour ce qui est évidemment un échec (en ce qui me concerne), mais qui leur a quand même pourri un week-end à tous ... C'est dans la difficulté qu'on reconnaît ses amis : je peux vous dire que j'ai des amis en or !

Quand je lui ai dit que j'arrêtais, Sylvie m'a incité à continuer, elle m'a proposé de m'accompagner sur un tour en marchant. Les sensations reviendraient peut-être, il fallait peut-être m'accorder un repos un peu plus long que les précédents. Nous sommes repartis tous les deux, en marchant, pour ce 85ème tour de circuit. Elle m'encourageait, me disait de ne pas baisser les bras. Mais mes douleurs aux cuisses ne diminuaient même plus malgré la marche. Sur les 200 derniers mètres, c'est bien simple : je ne suivais plus Sylvie, elle marchait trop vite pour moi. Même elle s'est rendue à l'évidence : je n'étais plus en état de faire grand'chose ... Nous avons bouclé le 85ème tour ensemble, qui fut mon dernier sur la course, et elle m'a aidé à me couvrir et à aller me reposer dans le car fourni par l'organisation de la course, où les coureurs pouvaient venir dormir, sur des sièges rembourrés et un peu à l'abri du froid ...

C'est le lendemain matin, après quelques heures de repos, que j'ai pu mesurer tout ce que j'avais à apprendre sur cette discipline :

- Je suis sorti du car un peu après 7h du matin, après avoir entendu le départ de la course diurne de 12h ... ce qui signifiait que mes camarades du 24h atteignaient tout juste la mi-course. Moi pour qui toute la course était déjà du passé, moi qui avais abandonné, qui avais dormi, qui m'apprêtais à rentrer à Montpellier, j'étais à des années-lumières de ces forçats du bitume pour qui la course ne faisait que commencer.
- Il a fallu remballer dans mon sac à dos toute la bouffe qui restait, et ... il en restait beaucoup ! Sur les 4 kg de riz au lait, on (« on » parce que Sylvie avait un peu contribué en mangeant quelques boulettes) avait dû manger 500 grammes à tout casser. En étant gentil, je dirais que j'ai bu 1 litre de mon bouillon aux vermicelles ... C'est donc avec 3,5 kg de riz au lait et 4 litres de bouillon aux vermicelles (et tout le reste, non entamé, à l'exception de la poudre d'Isostar pour préparer les deux bidons que j'ai bus) que je suis rentré à la maison. Il faudra voir un peu moins grand la prochaine fois :-)

Surtout que c'est un peu ennuyeux, je pars pour 5 semaines à partir de lundi (donc deux jours après la course). J'ai 48 heures pour écouler tout ça (je suis content, j'ai presque terminé le 1,5 litre de semoule au lait en rédigeant ce compte-rendu ; encore un petit effort ...). Décidément, on ne s'improvise pas coureur de 24h !