



MON ULTRA DEFI BELGE – 27.05.2017

Fin 2016, Mon loulou coach m'a lancé un défi :
 'Maman, jusqu'où tu pourrais aller ?'.
 Avec le plein de la voiture...facile...environ 900 km
 Avec mes jambes... ben...euhhhh... je sais pas :
 j'avais adoré la Belgique... et ses produits locaux en 2016...



donc optons pour le **Grand Trail des Lacs et Châteaux**... soit 105 km pour 2800 m D+ pour le **Trail des Fous Furieux**... ça devrait suffire à répondre à la question.

A l'annonce : parcours en ligne, 100 % nature, gîte sur site pour partager le week, bar à bières spéciales : c'est décidé. Si je passe du côté des Ultra-trailers, ce sera celui-là !

6 mois de prépa mentale, physique, hydrique, commencent ...Tous les détails sont rêvés :

La prépa, la route, la nuit d'hôtel réparatrice,

la frontale (le départ est à 4h),

les ravitos (5 ravitos pour 105 km...va falloir faire le chameau), ...

Les kleenex... si j'arrive au bout, je vais sûrement pleurer... et si j'échoue... ben le kleenex sera utile aussi

Il y a des réponses que les rêves ne m'apportent pas :

Qu'est-ce que je vais vraiment ressentir ?

Quand ça va faire mal (faut pas se leurrer...ça va sûrement arriver)... ça va faire mal comment ?

Quand je vais être toute seule dans l'inconnu, est-ce que je vais préférer rester dans ma zone de confort ?

Beaucoup de questions, et si j'en veux les réponses... y a qu'1 option ! faut y aller !

Mercredi, Steph renonce à cause de son genou... je pars donc avec Douzy

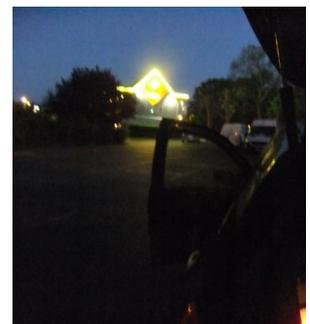
(moins bavard... il consomme moins aussi... mais il ramène pas la voiture)

Bon, ok... jeudi, départ dès 16h pour éviter de faire 850 km la veille de la course.

Week prolongé oblige... pas un hôtel de libre sur la route.

Arrivée à Reims, Reims-ée...je vais quand même dormir à l'hôtel... mais pas dedans...

on s'est partagés la banquette avec Douzy...pas très reposante la nuit.



Vendredi : pèlerinage... à la Chapelle ...enfin la Brasserie d'Achouffe. C'est bon pour le moral.
 Arrivée au gîte pour récup du dossard...avec le drapeau français. La classe, je suis sur une course internationale ! (26 nationalités)
 Oupsss...on était à l'apéro quand on s'est inscrit... du coup, j'suis rebaptisée 'Guinness'.



Samedi 27 mai : petite nuit (on est 15/20 par dortoir... réveil à 1h30)

Départ du gîte, donc de l'arrivée en bus à 3h pour arriver au départ vers 3h45 ...

qui finalement n'était pas le bon, donc le vrai Départ s'est fait vers 4h05

(il est tôt mais il faut suivre pour ne pas déjà être perdu).

1ère étape : Km 0 à 17

Soulagée...on court, je cours, j'y arrive, les genoux ne tremblent plus, il fait déjà doux. Chemin bien praticable et quasi plat autour du Lac de Bütgenbach (plus facile à lire qu'à dire)... c'est louche, ça va pas durer !

La frontale tient 1h... avec les vieilles piles (les neuves sont en grève... ? on cherche pas à comprendre), juste ce qu'il faut pour que la nature se réveille tranquillement (et moi aussi). C'est paisible et magnifique.

Peter aurait dit à Sloane : 'Regarde, le jour se lève, besoin de rien envie de' courir

Pendant que Johnny aurait 'retiens la nuit'...

Je divague déjà, ça promet...et avec mes compagnons de route Néerlandais, Anglais, ... il va falloir oublier les galipettes verbales. Heureusement qu'on est plusieurs dans mon cerveau...on se tient compagnie,

Et il va falloir, la journée va être longue, et je ne le sais pas encore, mais je vais passer de longues heures sans voir personne.



1^{er} Ravito : au 'Merci les bénévoles', j'ai le 's'il vous plait' traditionnel en retour... je souris bêtement, ça me rappelle le Marathon de la bière... mais pas de ravitos tous les 2kms là.



2^e étape : Km 17 à 39

Le soleil est déjà bien décidé à se lever sur les lacs... ça va cogner.

Les Belges ne semblent pas causant en course (à l'apéro, c'est tout l'inverse), mais j'en rencontre un prêt à causer : 'Jean 1/2'... C'est bizarre, y aurait-il un 2^e Jean ?...

ce n'est que plus tard que je comprendrai que c'est Jean-Mi...chel 'On fait l'élastique' comme il dit. Chez nous on fait le Yo-Yo, mais No Soucy (yes, je m'internationalise), je m'adapte.

On aura même droit à une piste de ski à Ovifat...enfin la montée... sans le remonte-pente.

Verte ou bleue, je sais pas mais elle fait buffer quand même.



Les nombreux passages en sous-bois sont très agréables, le terrain commence à varier : pierres, racines, pierres, racines, ...

faut regarder où on met les pieds, la moyenne horaire baisse mais il ne faut pas perdre de vue les barrières horaires.

Pour ça, j'ai fait une antisèche : les noter au dos du dossard + les conseils reçus. J'avais oublié de noter de lever les pieds... ça m'a valu une p'tite Robinette au 30^e... le gadin qui réveille mais ouf. Pas de bobo.

2^e ravito : j'attaque l'apéro...enfin... cahouètes et chips. Je vais suivre ce 'régime' toute la journée. Faut rester sur ce qu'on connaît il paraît ☺ plein de la poche à flotte et ça repart.

3^e étape : Km 39 à 56

Il fait déjà bien chaud et il n'est que 10 h quand on passe le 1^{er} marathon (à ce moment-là, je pense qu'il faut quand même pas être tout bien net pour payer pour se taper 2 marathon et 1 semi en plein cagnard, donc il faut encore que j'avance pour comprendre pourquoi on fait ça)

Chez nous, on dit 'sale temps pour les gros'... en Belgique, y en a qui disent 'sale temps pour les roux' :

ah bon, ça supporte moins bien la chaleur un roux ? j'ai le temps d'y réfléchir, on s'occupe comme on peut.

Au 50^e, on traverse Malmedy, seul passage urbain de la journée...et la 'Montée dite impossible'... Quoi qu'est-ce ? Ah oui quand même ! j'mets les mains pour pas me faire la pente en roulade arrière... elle fait mal celle-là,

Et les seuls coureurs que je côtoie parlent d'abandon...

A l'arrivée au ravito... j'en constate les dégâts.

Une brochette (oui, j'ai la dalle à ce moment) de coureurs éreintés et suants (ça fait déjà moins envie) attend... qu'on les achève ? qu'on les ramène à l'arrivée ?.

Hop hop hop, on reste sur sa course. Re-plein de flotte (j'en ai jamais bu autant sur une journée, une vraie barrique), ... même pas une p'tite mousse pour accompagner les cahouètes et on repart.



4^e étape : Km 56 à 83

Celle que je crains le + : en plein soleil dans les Hautes-fagnes, on dépasse les 30° dehors, et les 50° dedans. Et ça y est, je suis dans l'inconnu, je n'avais jamais fait + de 50 km.

Les seuls touristes croisés balancent des 'Halo'... oh punaise, ça fait si longtemps que ça que je cours toute seule... je serai donc arrivée aux Pays-Bas ?

Pour le coup, t'arrêtes pas causer... parce que si en plus il faut réfléchir en anglais...non merci.

Quand tu dois t'économiser et que t'as besoin de ton corps... c'est ton cerveau que tu coupes en 1^{er}. Là, je marche beaucoup, longtemps, si je cours, j'ai la nausée qui vient (je m'en doutais, toute cette flotte...forcément, le corps est pas habitué 😊), mais tant que je marche, j'avance, donc ça va. Je me rappelle des conseils de Dom : 'en faire le moins possible pour durer le + longtemps possible', et Negrito : 'Sois patiente'.



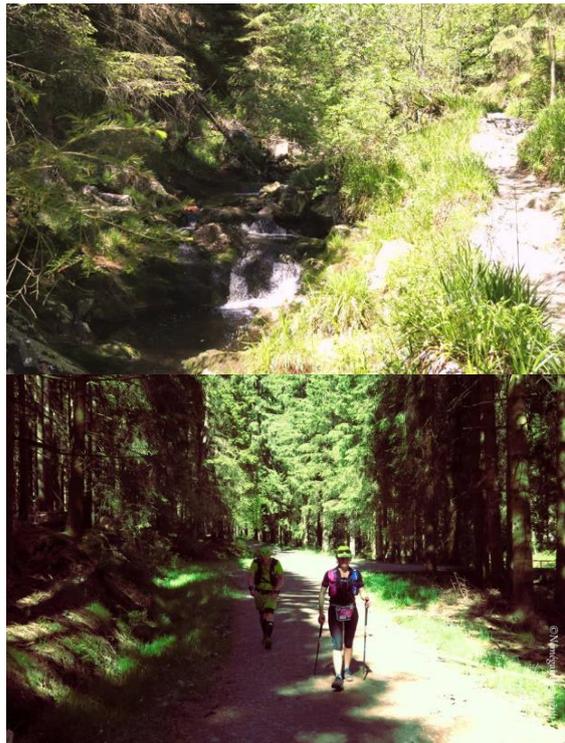
Dès qu'il y a une flaque, je me fous dedans, rien trouvé de mieux pour me rafraichir...
En +, j'ai le temps de lire les nombreux SMS du coach, de la famille qui me suivent par GPS...

Vers le 75^e, Jean-Michel, accompagné de son ami Laurent depuis le ravito, me rattrapent. Je les accroche, ça fait du bien un peu de compagnie. Laurent étant frais... il a le temps de faire des photos (merci pour ces précieux souvenirs), de détendre l'atmosphère et ça nous amène au 4^e ravito... il était temps, j'suis encore à sec.

La barrière horaire n'est qu'à ¼ d'heure de nos fesses... et là, il ne reste 'qu'1 semi', il est hors de question de ne pas arriver au bout et encore moins de ne pas être classée.

5^e étape : Km 83 à 96

Je repars encore toute seule (j'apprendrai plus tard que Jean-Michel a abandonné) mais il commence à faire meilleur (ben oui, les km défilent sur le papier, mais à la montre, il est déjà 18h30 quand je repars). Bizarrement, les jambes répondent plutôt bien. La tête doit y être pour quelque-chose. A ce moment-là, et pour la 1^{ere} fois de la journée, j'me dis que j'irai au bout.



J'ai respecté mon p'tit rituel à chaque ravito : faire le point avec moi-même.

La tête va bien ? Oui

Les jambes ? ça tire mais c'est normal et ça se maintient

Les pieds ? ils font mal depuis le 30^e, mais vu que je les sens toujours, c'est qu'ils sont toujours là

On peut continuer ? oui, ben dans ce cas, allons-y.

6^e et dernière étape : Km 96 à 105

La pause a été rapide, il est 20h40, et la dernière étape va me sembler rapide (après une moyenne de 6 km/h, je cours à nouveau à fond à...9 voir 10km/h...c'est dire...).

Elle me paraît courte et longue à la fois cette étape.

Je refais le film de la journée... qui a commencé il y a 18h... les longues heures à marcher, courir, réfléchir, me demander pourquoi je me suis lancée là-dedans, les gens qui ont cru en moi, ceux qui ont douté, ...

Je souris, j'ai aussi les larmes qui montent, il commence à y avoir quelques encouragements (d'un autre côté, si je voulais la foule en délire... fallait que j'arrive avant 22h !),

Puis ça y est...elle est là ! **LA Ligne d'arrivée !**

Plus de douleurs, plus de doutes, j'y suis ! je l'ai fait ! Wahouuuuuuuuu !!! oh punaise !

Je regarde la montre : je suis à 10' de la barrière horaire.

17h50 pour boucler les 105 km et 2800 m D+ (j'apprendrai + tard que sur les 175 inscrits, nous ne sommes que 67 à arriver dans les temps, dont 5 filles) = sur le papier, je suis 66^e, dans ma tête, j'ai gagné !



D'autres coureurs, bien que non classés, continueront d'arriver jusqu'à 23h30. Bravo à eux d'avoir eu le courage de finir et à l'orga de rester présents tout ce temps.



J'ai envie de sourire, de pleurer, aujourd'hui encore, quand je l'écris, je ressens la fierté et l'émotion de ce moment-là.

Je ne peux pas vous montrer le parcours, il faudrait que je vous donne mes yeux... et j'en ai un peu besoin quand même, Mais c'était magnifique, sauvage, surprenant, varié, mystique parfois, ...



Certains diront que payer pour courir 18h pour avoir un t-shirt, faut être dingue (d'ailleurs, je pensais ça de mes amis ultra-trailers avant...).

Mais quand tu as la chance de pouvoir faire quelque chose qui ne repose que sur toi, ton physique, ton mental et te prouver que tu es assez fort et vivant pour te dépasser et atteindre ce bonheur, Ça n'a pas de prix.

C'est comme si tu revivais un 1^{er} rencard, avec son stress, ses appréhensions, les papillons dans le ventre et les étoiles dans les yeux, ça te prend aux tripes sans que tu puisses le maîtriser, tu sais pas si ça va le faire ou pas mais il n'y a rien à perdre à tenter le coup et c'est ça qu'est bon, non ?

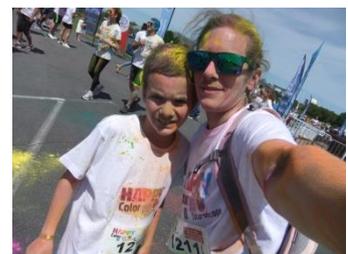
Pour la suite, l'arrivée étant au gîte, c'est royal : douche et dodo sur place, félicitations entre coureurs, j'adore le principe et la beauté du site ; c'est exactement ce qu'il me fallait pour découvrir l'ultra-trail.



Le dimanche sera réservé à la dernière partie de la course : partages d'expériences, visite du bar à bières... et des spécialités locales (frites, gaufres, circuit auto de Spa, ...), avant de faire les 850 km du retour.



Je réaliserai que le défi est bouclé sur le retour, à partir de Châtelleraut (1ere course de la prépa), puis le Futuroscope (dernière sortie avec le loulou coach) avant de rentrer au bercail pour arroser ...enfin se réhydrater comme il se doit...



Un grand grand merci à mon loulou coach qui a cru en moi, qui m'a 'supporté' pendant toute la prépa,

Et qui m'a accompagné sur la course par SMS et par la pensée.

Merci aux amis qui ont envoyé des messages d'encouragements.

Un peu de lecture en route vous donne des ailes, c'est précieux et inoffensif comme dopage.