



LES LANDAIS EN VADROUILLE DANS LE VULCAIN

Début mars pour lancer la saison sportive, direction le massif central, plus exactement Volvic, moi (manu), Carl, Tom et Christophe pour participer à l'ultra du trail du vulcain, c'est-à-dire 50 miles soit 81 kms à parcourir dans la chaîne des puys d'Auvergne avec le puy de dôme à gravir, en guise de cerise sur le gâteau.

Arrivée sur place, le samedi midi pour déjeuner dans le gîte loué pour l'occasion. Nous prenons rapidement nos marques. Un repas bien savouré, une petite excursion

en tant que spectateurs sur le 12 kms qui passe à 200 mètres du gîte pendant que certains font la sieste d'après-repas. Il est temps d'aller au complexe sportif de Volvic, chercher les dossards. Nous décidons d'y aller à pied, nous sommes à 2 kms du lieu. C'est parti une bonne descente et quelques conneries plus tard, nous rencontrons la délégation du RAPV (Raid Aventure Pays de Vie), qui a dépêché 7 à 8 coureurs pour l'ultra et le marathon. Nous continuons dans les stands de chaque trail du secteur, il y a de quoi s'amuser dans la région ... mais on va déjà s'occuper de ce qui nous attend. Pour ma part, je ne suis pas serein, la préparation a été en demi-teinte, la grippe 2 semaines avant, et 80 kms c'est très long ; désormais on est sur place, il n'y a plus de question à se poser, il faut juste courir, courir, courir et encore courir. Au retrait des dossards, on nous signale que 80% du parcours est enneigé, on a dû mal à le croire, car au vue des massifs qui nous entourent, il y a que le puy de dôme qui est tout blanc. Retour au gîte pour le final de l'ultra, ça permet de ne pas avoir de surprise sur les 2 ou 3 derniers kilomètres.



Tout le monde se plonge dans le match de rugby FRANCE-PAYS DE GALLE avec une bonne bière à la main. Un bon dîner très chargé en féculents pour faire le plein de glycogène et au dodo, car le réveil s'annonce très matinal, si on veut dormir un peu avec le stress d'avant course et de nouveaux lits.



3H45 Les portables sonnent. Les sacs sont prêts de la veille. Un petit déjeuner copieux et les landais s'habillent pour attaquer les puys d'Auvergne. Les trailers dans le camion et on descend sur l'aire de départ.

4H45 Le temps de faire 400 à 500 mètres d'échauffement, l'histoire de dire. Le speaker annonce les quelques grands favoris et les précautions à prendre sur le parcours.



5H00 Le départ est donné, avec une musique d'ambiance et quelques fumigènes, à la manière des Templiers. C'est parti pour des heures de trail, les favoris prennent rapidement les choses en main, en revanche pour nous, l'accent est mis sur un départ lent et une bonne alimentation et hydratation tout au long de la course. Le but de chacun est surtout de finir dans les meilleures conditions possibles avec forcément un temps plus ou moins précis en tête. Les premières foulées se font sur la route en remontant sur les hauts de Volvic, avant de rapidement entamer le premier chemin par deux puis en monotrace. Les

frontales forment comme un serpentín sur les contrebass. La température est bonne ... environ 9 degrés et le temps est couvert mais sans crachin. Je me rend vite compte que les jambes sont lourdes et que mon sac est beaucoup trop chargé (bâtons, beaucoup d'eau, des rechanges, et de la bouffe pour une grosse journée).

KM 6 Les premières neiges arrivent très vite. Je décroche rapidement de la foulée des gars, que je garde à vue, mais l'écart se creuse. Je veux rester dans mon tempo, sans me griller, la route est encore longue et j'ai largement le temps de les revoir. On traverse une voie ferrée, légère route descendante, puis un chemin sur la gauche, pour amorcer l'ascension du puy de la Nugère, les bas cotés sont enneigés puis quelques mètres plus loin, c'est le chemin tout entier. Petite pause pour sortir les bâtons et de s'en aider pour la montée dans la neige, mais ceux-ci s'avèrent vite inutiles, à chaque poussée, il s'enfoncé dans la neige.



KM 12,5 On continue plus loin pour entamer la montée du puy de la Louchardière. Très redouté dans les forums, elle est considérée comme la plus difficile de ce trail (175 mètres D+ sur 700 mètres) ... La montée est lente au cul à cul avec les concurrents précédentes. J'essaie d'apercevoir mes collègues au loin, en vain. De vrais marches se sont creusées dans la neige toutes plus hautes les unes que les autres. Le cœur monte très vite et je

m'essouffle, on arrive à 1200 mètres d'altitude et quasiment 2 heures de course. Le vent est bien présent sur le haut du puy, dans la forêt de bouleaux. Une petite pause pipi et casse-croûte à l'abri des arbres. Descente évidemment assez pentue, entremêlée de terre de neige ... tout le monde fait comme il peut sans prendre trop de vitesse. Christophe chute mais sans gravité, le genou saigne un peu mais çà repart.

KM 15 à 21 Retour sur une partie plus plane en direction du premier ravitaillement ... le jour se lève dans la brume, de longs chemins enneigés parfois verglacés et piégeux à l'abri d'un petit bois. La neige est de plus en plus présente dans les traces des tracteurs. Les pieds sont difficiles à placer à chaque foulée ... on cherche en permanence à éviter de glisser. La journée va être longue et compliqué car les conditions et le terrain sont particulièrement pénibles.

KM21 - R1 (Lemptégy) - 3H00

- On arrive au premier ravitaillement au volcan de Lemptégy (ancienne carrière de pouzzolane pour ceux qui connaissent), petit tour sympathique du cratère avant d'entrer à l'abri et de se ravitailler. Je retrouve rapidement les gars qui sont déjà là. Çà fait du bien de voir des visages que l'on connaît. De la soupe, un café, du saucisson et du fromage, tout çà en moins de 5 minutes ...



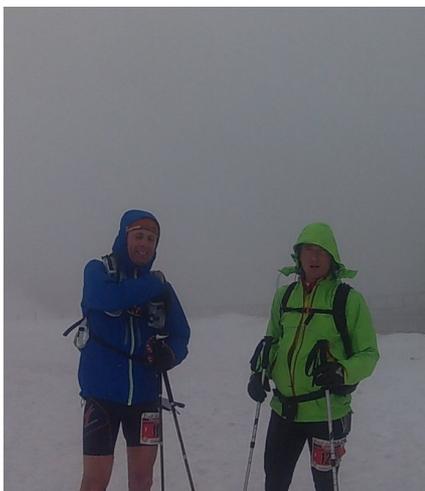
et après on ne comprend pas pourquoi on a le ventre détraqué. On ne s'attarde pas ... départ groupé où je prends la tête, mais cela ne dure pas longtemps. Je laisse Carl et Christophe, plus à l'aise, et je suis Tom. On se garde à vue mais les écarts se creusent. La neige fatigue la foulée ... dans les champs tout enneigés, une trace est faite, mais il faut se faire violence quand on souhaite doubler dans la poudreuse. Direction le puy de dôme qui nous attend.



KM30 - R2 (Col de Ceysat) - 4H10 Je rejoins les gars après quelques minutes. Premier appel d'Elise pour savoir où nous en sommes. On mange un peu avant d'entamer l'ascension du monstre. On nous annonce des conditions particulièrement difficiles là-haut ... c'est parti. On aperçoit Samuel Gonnord du RAPV qui en a déjà fini avec le puy de dôme.

PUY DE DOME Les premières foulées se font à l'abri des arbres, c'est verglacé. On passe une route avec un funiculaire et tout se découvre ... de grosses rafales de vent dans la montée, du verglas, de la neige, et une sorte de pluie mêlée de neige qui vient nous fouetter le visage : bref la totale. On n'est même pas à mi-course et déjà çà commence à devenir difficile pour le

moral avec une telle météo. Des trailers descendent à contre-sens tant bien que mal avec bâtons et/ou avec des crampons supplémentaires sous les chaussures. Plus on monte, plus les rafales sont violentes, le brouillard s'épaissit ... je crois qu'on va s'en souvenir quelques temps. Les bâtons sont très utiles ... Tom est sans, quelques mètres devant les leaders (Christophe et Carl) eux emmanchent ça à pleines enjambées ... 1453 mètres à la montre ... 1800 mètres d'ascension en 34 minutes pour 400 mètres de D+ ... 4H44 de course, le moment où je perds les gars de vue dans le brouillard du sommet, on n'aperçoit même pas l'antenne.



Heureusement que l'on était un peu venu pour le paysage, pour le moment : neige, vent, brouillard. Les

3 compères s'engagent d'une descente vertigineuse, Tom mène la danse à toute allure et les gars suivent comme ils peuvent. Je ne risque pas de les rattraper vu mes qualités de descendeur, je suis prudent, le verglas n'inspire pas confiance à nos appuis.

KM34 - R3 (Col de Ceysnat) – 5H12

Retour au col

de ceysnat. Les gars sont déjà repartis ... je ne sais plus trop s'ils sont devant ou derrière, je ne me fais pas trop d'illusions. Samuel Gonnord a 1 heure d'avance sur nous (en 34 kms), il terminera 15ème du trail à quelques mètres de la 10ème : très belle performance quand on connaît la difficulté de l'épreuve. Je grignote ce que je trouve, je me brûle avec une soupe très chaude et je repars quelques minutes après les vendéens.



KM 34 à 48

Nous allons vers la mi-course. Le plus

gros du dénivelé (1700 D+) est fait mais il reste encore de belles portions à courir. C'est le



moment où le moral doit prendre le relais. J'appelle Tom pour savoir où ils sont exactement, ils ont descendu à toute allure et ont vite fait le plein à Ceysnat, ils sont quelques minutes devant. On va passer le cap du marathon et la course est loin d'être fini. De longues traversées de forêts pour retourner jusqu'à Lemptégy, notre premier ravito. Petite pause pour satisfaire un besoin naturel. J'ai toujours dans l'espoir de revoir assez rapidement les gars mais mon allure me confirme que je ne suis pas dans un grand jour ... cette neige éprouve les

organismes, et il n'y a pas moyen d'en réchapper. On repasse un col en plein vent au moment de passer la barre mythique des 42 kilomètres. Ce 4ème ravitaillement me paraît insaisissable. Les miles n'avancent à rien ou bien c'est moi qui est vraiment lent, je crois.

KM48 R4 (Lemptégy) - 6H55

Première barrière horaire sans encombre (9H00 maximum). Les gars sont arrivés depuis quelques minutes et sont déjà sur le point de repartir, ils souhaitent m'attendre mais je leur fais signe que NON car je n'arriverais pas à les suivre. Ils ont des mines fraîches, ils ne semblent pas fatigués contrairement à moi. Je crois que le restant de la course va se faire seul pour moi. Je remplis mon camel, je replie mes bâtons définitivement car j'en ai marre de les traîner à la main et il ne me sont pas d'une grande utilité. Un concurrent demande à un des ravitailleurs, le nombre de kilomètres restants jusqu'à l'arrivée : il annonce 33 ... c'est quasiment la distance la plus longue que l'on faisait en entraînement pour préparer cette course ... ouaah, j'ai un peu les boules.



KM 48 à 63

Allez, c'est reparti pour 15 bornes avant le prochain, désormais je vais de ravitos en ravitos ... forêts, montée, descente, montée, neige mêlée de terre. Dans une ascension bien enneigée, une organisatrice nous annonce le prochain ravitaillement à une heure. J'ai du mal à la croire mais quand je regarde ce qui nous attend et la moyenne de la course, je me dis qu'elle doit sûrement être très proche de la vérité. Le groupe de 3 à l'avant explose. Christophe qui est dans une forme éclatante depuis le début de l'épreuve prend large, Carl 300 mètres plus loin et Tom encore 300 mètres derrière. Chacun tient son allure sans se griller et essayant de maintenir les autres à vue. A la faveur d'une descente et au passage d'un tronc, j'entends « eh mr piffeteau », c'est mon carlos qui revient de l'arrière, que ça fait du bien de voir une tête connue. Il vient de se tromper de parcours avec un groupe de coureurs mené par un marathonien. Son moral en a pris un coup, j'en profite pour le questionner sur la forme des autres. Tout le monde avance sur la réserve.

Nous rempilons pour une montée, le puy de Jume, Carl prend les devants, je tente de le suivre mais sans succès, ça va beaucoup trop vite pour moi. Je décide de le garder à vue, 30 minutes plus tard je ne vois déjà plus de veste bleu avec un sac vert. Il aura rattrapé Tom dans les 5 kilomètres suivants et feront course commune jusqu'à la fin. Avant d'arriver au 5ème ravitaillement, nous lâcherons définitivement la neige contre la boue dans la descente du puy de la Nugère, là où on l'avait pris à notre première ascension. On vient de descendre sous la barre des 800 mètres d'altitude.



KM63 R5 (Gare de Volvic) - 9H36

Avant dernier ravitaillement ça commence à sentir bon mais il reste encore 18 kms, c'est très long. Un ravitaillement pris rapidement, je n'ai plus très faim, le ventre est détraqué. Je mange un peu de salé, un petit sandwich de fromage et on repart.

KM 63 à 71 Les kilomètres ne s'enchaînent pas vite, le moral est mis à rude épreuve. Je me demande si je vais parvenir à terminer et je sais que dans quelques kilomètres, il y a moyen de bifurquer et de terminer à 72 kms au lieu de 81 kms. Je me retrouve avec quelques féminines du marathon qui vont à mon allure. J'envoie quelques SMS pour avoir des messages de soutien. Un nouvel appel d'Elise qui m'encourage. Je sais que pour tous les 4, c'est dur mais comme dit si bien Mitou « faut pas y céder », mais dans ces moments-là, on aurait drôlement envie d'Y CEDER.

Des encouragements à la traversée d'une route et on entame une belle montée très caillouteuse. On approche de la bifurcation et je me dis que je n'ai pas le droit d'abandonner, je suis venu en préparation pour le GRP. Si j'arrête, je vais le regretter dans l'heure qui va suivre, donc je décide de finir comme je pourrais mais je finirais. 10H11 de course, km67, je suis pointé pour aller jusqu'au bout, la bifurcation était la seconde barrière horaire de 11H00 de course. Je suis avec deux autres coureurs qui ont souffert comme beaucoup de cette neige. Ils comparent cette course avec les templiers, mais c'est difficile car les conditions en font un trail vraiment atypique et très dur. Je les accompagne comme je peux jusqu'au dernier ravitaillement. On vient de passer les 2500 mètres de D+ de la journée.

KM71 R6 (Facemeunier) - 10H40 Un ravitaillement féminin très accueillant qui donne du baume au cœur et au moral ... elles nous proposent même du pastis dans l'eau, mais je pense qu'une bonne bière serait plus sérieux. Allez trêve de plaisanteries, il y a une course à finir.

KM 71 à l'arrivée C'est 10 derniers kilomètres seront les plus longs de toute ma vie (2 heures pour faire 10 bornes ?). A partir de ce moment, je marche à 90% de mon temps, je n'ai



plus envie de courir mais il faut que je termine, j'ai comme l'impression de me retrouver dans le final du raid des chaussures 2013, quelle galère. On redescend vers le

ruisseau de l'ambène ... où il y a une magnifique cascade que Christophe est d'ailleurs le seul à apercevoir, foi de son état de fraîcheur même sur

cette fin de parcours. On remonte ensuite vers une forêt en lacets où l'on aperçoit le château de Tournel (notre camp de base) ... le problème c'est que l'on ne fait que tourner autour sans jamais y aller. Un moment je me demande même si je ne me suis pas trompé de parcours. On finit finalement par y arriver et je me prends à rêver de voir les gars à m'attendre à siroter une bonne bière. La fin est proche, on a fait ce parcours hier en sens inverse. Un dernier appel d'Elise dans la descente et je me remets à courir pour le final sur la route. Un regain d'énergie pour finir dans la salle de sport sous l'arche d'arrivée, épuisé, fatigué, mais profondément content d'en terminer de cette journée d'infortune.



L'ARRIVEE FINISHER DE L'ULTRA DU
VULCAIN 2015 50 MILES – 81,44 kms à la
montre – 12H40 de course – 2842 mètres D+ -
5286 calories – je vous fais grâce de la moyenne
car elle n'est pas bien élevée ...

1er Thomas LORBLANCHET en 8H52'26
64eme Christophe COUDRAY en 11H39'34
96eme Carl CLENT en 12H14'38
97eme Thomas LUMET en 12H14'39
110eme Emmanuel PIFFETEAU en 12H40'31



Petite déception générale de ne pas recevoir un lot finisher. J'en veux à Carl de m'avoir embarqué dans cette course, pendant une bonne heure, jusqu'au moment de l'apéro.

Une très belle course difficile, et je pense magnifique si la météo le permet. Nous n'aurons sans doute plus l'occasion de courir autant dans la neige. Un week-end sympathique entre copains et très éprouvant pour les muscles surtout quand il s'agit de se baisser pour ramasser quoique ce soit ???

Manu.