

Récit de course

Mars 2015



1- Chant funèbre et chant de vie

« Sois sage, ô ma Douleur, et tiens-toi plus tranquille.
Tu réclamais le Soir ; il descend ; le voici :
Une atmosphère obscure enveloppe la ville,
Aux uns portant la paix, aux autres le souci... »
(Baudelaire, Recueillement)

Un cortège d'ombres défile en silence sous le ciel sombre de ce 21 mars. Voici le bal étrange des damnés et ses curieux danseurs. Surgissant des quais qui longent la Seine, les yeux et le ventre vides, par vagues serrées, ils arrivent et se pressent au pied du mausolée d'acier. Leurs visages livides lassés par un trop long supplice auraient-ils inspirés moins de pitié s'ils avaient été privés de vie ? Spectres en marche répétant sans cesse le geste de leur agonie, ils avancent encore. Les corps démolis se délitent, ils avancent toujours. Chaque pas, chaque foulée, les rapproche de ce Golgotha d'acier qui les conduira à la résurrection après une ascension ultime dans un ciel poussiéreux mais sublime. Suppliciés, semblant abandonnés de tous, ils portent dans leur chair martyrisée le chaos de la vanité du monde, et subissent impuissant la révolte du corps qui gronde. Ô ma douleur, tiens-toi plus tranquille, bientôt viendra notre tour. Elle scintille et je la vois : la tour Eiffel, but ultime de cet odyssee. Elle balaye l'horizon de son phare universel, guidant ces marins fourbus debout dans la tempête vers le port de leur ultime conquête. Chacun porte au front une lumière vacillante, contribution anonyme à une galaxie géante, dont les étoiles semblent toutes aspirées par la masse sombre de cette flèche d'acier. J'approche du trou noir... Bientôt je trouverai la paix.

Fermer les yeux et imaginez. Entendez-vous le fado étrange qu'entonne chaque coureur ? Entendez-vous cette prière surgit des profondeurs ? Elle sonne comme un Cum Dederit ou du Mylène Farmer (...). Ressentez-vous cette Pietà et cette douleur extrême qui gonfle les cœurs ? Elle ne dit rien de Dieu mais cherche tant à s'en rapprocher. Etes-vous avec eux ? Etes-vous en eux ? Et pourtant... Et pourtant la réalité est tout autre. Je vous le dis, vous qui croyez voir la mort, vous accueillez en fait la vie !

« Sois sage, ô ma Douleur » ... Nul autre que Baudelaire n'a mieux écrit sur le voyage, sur le spleen, sur l'angoisse de la nuit qui s'avance et qui chasse les matins clairs. Alors Baudelaire, évidemment, est une excellente entrée en matière. Mais si cette première strophe vibre à l'unisson de ce moment vaste et solennel, elle n'en dit rien de juste ni d'essentiel...

En commentant mon dernier récit, mon témoignage sur le trail de l'Origole, Sylvaine m'avait dit avoir eu l'impression de tant souffrir avec moi que cela l'avait conforté dans l'idée de ne jamais participer à ce type de défi (il semble qu'elle ait changé d'avis depuis avec L'Ultra Marin...). A l'époque, j'avais ressenti cela comme un échec pour ce premier essai : loin de vouloir dissuader, mon objectif était de partager ce feu sacré qui brule l'esprit autant que les muscles ; de décrire ce dialogue mystique avec soi-même ; de faire découvrir un monde autre pour mieux inviter à passer de l'autre côté du miroir. Echec oui, mon but était contraire, je voulais dire : n'ayez pas peur, allez-y ! Allez explorer les confins surprenants de vos propres limites. Il est difficile de partager une émotion avec ceux qui n'en ont pas encore fait l'expérience, mais croyez-moi, la douleur n'est qu'un point de passage vers une initiation qui pénètre l'esprit par le corps : en allant au-delà, vous trouverez la joie et la plénitude. Corrigeons donc les erreurs, changeons de perspective, du spectateur au coureur. Oubliez les élans lyriques et changeons la grille de lecture autant que la musique. Voyez ces coureurs qui s'avancent : aucun ne se résigne, ils avancent le menton haut, fiers de leur audace alors que d'autres renoncent. Leur volonté les guide vers l'exploit, au-delà de ce qu'ils pensaient possibles. Voyez : esclaves affranchis de leur propre peur, de leur propre angoisse, ils s'avancent vers leur ultime combat, libre et tout drapé de noblesse. Aucun ne doute du bonheur d'être là. Oui, ils sont vivants, heureux, la victoire et la gloire sont en eux.

2- Promesse d'un soir

La tour Eiffel à froid au pied et la tête dans le vent. La foule a acclamé les dieux du stade depuis longtemps. Place aux anonymes. La nuit a recouvert l'arène mais les clameurs montent toujours, portant ces machines humaines vers l'ultime consécration. Pilier Sud, les marches métalliques résonnent sous les pieds fatigués. Encore 357 marches, 57 m de haut. Une lumière jaune éclaire la structure enchevêtrée de poutres rivetées qui ce soir sera à nous, rien qu'à nous. Les paliers succèdent aux paliers mais le dessous du 1^{er} étage se fait plus proche, toujours plus proche. Ce moment semble déjà trop court. Voilà déjà le tapis rouge et là, à quelques mètres, le rail qui signale l'arrivée. Encore quelques pas et nous passerons ensemble cette ligne : nous aurons tenu notre promesse.

Ensemble ? Mais qui est donc ce Nous ? Et quelle était cette promesse ?

3. A nous deux Paris !

Quelques semaines auparavant... L'écran de l'ordinateur éclaire mon bureau d'une lumière blafarde. Il est tard. L'image est figée sur le site de paiement en ligne de l'Ecotrail de Paris. La fiche de renseignement a été remplie et quelques clics plus tard, me voici au moment décisif de la dernière validation. Cela fait des jours que j'hésite et tourne en rond. L'idée de participer à l'Ecotrail vient d'Yvette. Elle s'y est inscrite avec son fils Jérôme (toujours dans les bons plans Jérôme☺ !). Un bis répétitas du trail l'Origine en quelques sortes. Je devrais me méfier... Cette course avait été un enfer avec plus de 50% d'abandon et elle m'avait coûté une paire de chaussure... Il est vrai que l'Ecotrail de Paris est devenu un must ces dernières années alors j'avoue que le défi me tente bien. Yvette place d'entrée la barre très haute, comme à son habitude : 80 km, rien que ça ! Le 50 km me conviendrait parfaitement, mais le 80... Cela va être long, très long, il va falloir gérer et aller fleureter avec ses limites. Et coté entraînement, comme toujours, pas question de laisser du temps au temps : j'ai à peine 6 semaines devant moi pour me remettre à niveau. Sinon, il y aurait bien le 1^{er} « Marathon by night » de Bordeaux aux mêmes dates... Pile ou face ? Il est toujours plus simple d'avoir des regrets que de faire le bon choix... Dans les deux cas, 80Km ou marathon, cela n'annonce rien de cool physiquement de toute façon. Surement serait-il plus sage de ne rien entreprendre mais voilà... Yvette argumente et défend son idée. Le 80km arrive SUR la tour Eiffel ! Effectivement, si on peut faire un peu de tourisme en plus ... et puis c'est carrément la classe : peut-on rêver plus belle place pour vaincre ou mourir ?! Au faite, on arrive bien au premier étage ? ... Bordeaux attendra donc 2016. Ma décision est prise : A nous deux Paris !

4. La vérité rend libre

Plusieurs soirées durant, je me suis donc connecté sur le site de l'Ecotrail sans pour autant oser franchir le pas et prendre mon dossard. Le challenge m'exalte mais il me manque encore quelque chose pour changer ma foi en acte. J'ai besoin d'une justification à tout cela, d'aucun dirait un prétexte. Nous avons tous tant de choses à faire, nous manquons tous de temps. L'implication que

représente cette course va monopoliser une grosse partie de mes ressources pendant des semaines. Imaginer ce que je pourrais faire si j'investissais ne serait-ce que la moitié de ce temps dans une activité lucrative ou coopérative.... Est-ce que tout cela a donc un sens ? Est-ce raisonnable ? Est-ce que je fais le bon choix ? Tant de questions qui jettent le doute sur le bienfondé de mon engagement. Il me faudra une volonté inébranlable pour aller au bout de cette aventure et je ne veux plus reproduire le même schéma qu'à L'Origole, ni surtout être confronté au même doute (voir mon précédent récit) : Souvenez-vous, lorsqu'à 4H du matin au milieu d'une forêt perdue, les pieds plantés dans la boue par une température polaire, je me suis posé cette question mystique : « Qu'est-ce que je fous là ? ». Connaitre son histoire ne nous condamne plus à la revivre et c'est exactement ce que je souhaite faire : traiter le mal à la racine en cherchant et comprenant mes motivations intimes pour les accepter et me les réapproprier avec lucidité une bonne fois pour toutes. St Jean a écrit « Chacun est esclave de ce qui le domine., la Vérité vous rendra libre ». Même si ma vérité n'a rien à voir avec celle du Christ, la comprendre m'aidera à prévenir toute révolte inutile et perverse pendant l'épreuve et à atteindre un juste équilibre physique et émotionnel. Je tourne donc en rond depuis des jours en recherchant la « raison du pourquoi ». Quel est donc la nature de cet appel que je perçois des profondeurs de mon être ? Prêt pour une séance d'introspection ?...

Ce qui me vient d'abord à l'esprit c'est la fierté de pouvoir se dire « Je l'ai fait ! ». Faut-il voir là la simple vanité du chasseur souhaitant accrocher un trophée de plus à son palmarès ? « Vanité des vanités, dit l'Ecclésiaste, tout est vanité »... L'ECO-trail ne serait-il donc qu'un EGO-Trail ? Ai-je quelque chose à prouver ? À me prouver ? Dans un monde globalisé où tout concourt à vous priver de la possibilité de sécuriser votre propre destin, la confiance en soi et le courage sont des valeurs précieuses pour aller de l'avant. Alors oui, je pense qu'on a toujours quelque chose à prouver et à éprouver. Puisque les occasions manquent d'exercer son courage par les temps qui courent (si ce n'est parfois dans la résistance au quotidien), un Ecotrail, évidemment, cela aurait du sens. Mais je crois sincèrement que la vraie raison est ailleurs. Je

continue de m'interroger. Faut-il tout simplement y voir de la folie ? Le « Chiche que je le fais ! » comme une promesse d'anéantissement qui fait battre les cœurs plus forts. Non plus : un coup de tête suffirait à expliquer cette envie qui me pousse vers l'extrême mais il ne résistera pas aux longues semaines de sacrifices qui en seront le préambule. Peut-être « l'appel de la forêt » alors ? Cette idée de rompre avec la monotonie des habitudes, de se sentir libre et de vivre des moments rien que pour soi et rien qu'à soi. Partir pour une escapade en pleine nature et se retrouver à l'unisson du monde qui m'entoure... Je continue à chercher une motivation plus profonde. Peut-être faudrait-il revenir aux fondamentaux de ma démarche. Je vois le sport comme une philosophie : la course à pied m'a appris à mener une vie plus saine, à rechercher et connaître mes limites physiques et mentales, à prendre confiance en moi. En d'autres termes, c'est un moyen de mettre en pratique la devise de Socrate, celle gravée sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes : Γνῶθι σεαυτόν, « Gnôthi seauton » (non, je ne me la pète pas : j'ai fait 3 ans de grecque au collège mais je crois que c'est tout ce qui m'en reste...). Traduction : « Connais-toi toi-même »... et la suite dit « alors tu connaîtras les secrets de l'univers ». Franchement, les tags étaient d'un autre niveau à l'époque ! J'imagine un dialogue improbable entre MC Platon et Grand Master Socrate par une chaude soirée de 350 avant JC. « Yo ! Passes-moi le burin que je lui tague son mur à ce batard d'Apollon. Zy vas, et tu vas lui mettre quoi ? Un truc comme Parles à ma main ? C'est de la balle ça, mais je kiffe plutôt pour un Connais-toi toi-même dans sa gueule. Ah Ah Ah, trop cool, comment tu vas le clacher l'bouffon, Yo... ». Et voilà comment on passe à la postérité. Hum hum, revenons à notre sujet. L'un des préambules au bonheur serait-il caché dans cette maxime que nous rapporte la sagesse antique : Connais-toi toi-même ? Attention toutefois à son interprétation : la connaissance du vrai ne se limite pas seulement à un exercice égocentriste, voire narcissique : Il ne faut pas confondre le Soi avec le Moi (mise en garde : le passage qui suit pourrait causer crises d'épilepsie ou confusion mentale à certains lecteurs, type supporteur de foot par exemple...). Au contraire, ce « Connais-toi toi-même » suppose de se tourner vers les autres pour se voir Soi parmi les Autres. Le Soi,

c'est donc aussi le Nous et pas simplement le Je (Caro, c'est cela non ?). La course à pied n'est donc pas qu'une soupape au quotidien ou un plaisir hédoniste : cela change la relation que Chacun, en tant qu'un exemplaire de Nous, a avec ce Nous, c'est-à-dire ce Soi. Vous me suivez là ? Non ? ... De toute façon en s'en fout ! Même si vous n'avez probablement jamais vu la course à pied sous cet angle-là, cela ne répond pas à ma question car, si mes souvenirs du bac sont encore justes, la recherche du bonheur passe pour les Stoïciens et autres Epicuriens par l'absence de souffrance. Pour eux, il faut au contraire limiter le désir, profiter avec modération, cultiver la juste mesure et non atteindre l'exploit. Aie ! Difficile donc de concilier cela avec le concept d'Ultra. Ce 80km se veut être une approche homérique qui n'a rien à voir avec la juste proportion et une balade de santé : l'idée est d'aller jusqu'aux confins de ces propres limites voire au-delà (merci Buzz). Non, la sagesse philosophique ne colle décidément pas à ce pari stupide.

A force de réflexion, la réponse m'est finalement apparue plus féconde et spirituelle. Affronter ce défi avec toutes les souffrances qui en résulteront, c'est tout simplement accepter ma propre faiblesse et ma propre lâcheté pour apprendre à les dépasser. Il ne s'agit pas de cultiver mon égo mais au contraire de le décaper pour rentrer en résonance avec l'Être, débarrassé de toute enveloppe sociale et de toute vanité. C'est un peu comme faire un chemin de croix, un pèlerinage ou une traversée du désert. Douter, s'interroger sans cesse pour savoir si je vais y arriver, si je vais aller au-delà, si je vais supporter l'épreuve... jusqu'à me retrouver face à mon propre mystère. Puis faire face à ma propre défaillance pour finalement ne trouver d'autres ressources qu'en soi-même et les faire jaillir au prix de mon propre sacrifice...Voilà le miracle humain qui fait grandir l'être et remplit une âme. Voilà la vérité révélée qui m'a manqué lors de ma course sur l'Origole et voilà pourquoi je vais accepter en conscience cette aventure qui m'exalte et m'épuise déjà ! Va Va Va !

A ce stade du récit, j'ai quelques doutes sur le nombre de lecteurs qu'il me reste. Certains penseront que je relève plus de la psychiatrie que d'une séance de piqures chez Blondel, d'autres

penseront que mon état est lié à l'effet retard des films de Jean Claude Van Damme que j'aurais pu visionner dans ma vie, d'autres encore diront que tout cela sent la secte à plein nez (et je ne parle pas de ceux qui font une crise d'épilepsie en ce moment...). Tout révolte-il la pensée ? Toutefois, si certains d'entre vous ont été touchés et convaincus par mes paroles, alors qu'ils se manifestent auprès de moi, je leur communiquerai mon IBAN et nous ferons brûler un peu d'encens... Quant aux autres (mécréants !) qui pensent que j'en fais trop avec mes questions existentielles, peut-être avez-vous raison. Suis-je finalement à ce point naïf que je n'y vois pas le résultat d'un formatage par mon éducation catholique qui conçoit la vie comme une course d'obstacles à surmonter avec abnégation et pour laquelle il faut rechercher une justification ? L'essentiel n'est peut-être pas finalement de comprendre mais d'entreprendre. Le résultat est toutefois le même : Fermes-ta gueule et Va Va Va !

Revenons maintenant à des considérations plus terre à terre pour récupérer de l'audimat et reprendre nos esprits. La question métaphysique étant une affaire classée, un dernier point empêche mon indexe d'appuyer fermement sur le bouton droit de cette satanée souris. Un détail, ou presque. 98€. Chacun jugera du détail. Ramener au kilomètre, mieux vaut prendre la voiture ! Et pour le prix, ne comptez pas monter sur la tour Eiffel en ascenseur... Tout le monde aura compris que le préfix Eco de l'ECOtrail, n'a rien à voir avec ECOnomique. Si l'idée de faire un Ultra est désormais acté, dois-je pour autant faire celui-là ? Devrais-je céder au mercantilisme et à ses excès ? Dois faire preuve de panurgisme sportif ? Aie, je vois déjà le lecteur qui panique en se disant que je vais lui sortir une longue tirade sur le bien-fondé de payer ou pas pour ce trail-là. J'éviterai donc de vous servir une grosse tartine littéraire (même si j'aurai effectivement des choses à dire) car j'ai eu une révélation (une autre !), qui fait que, décidément, je ne pouvais pas choisir un autre trail à une autre date. Mais cela, vous ne saurez pourquoi qu'à la fin... Clic !

5. Page blanche

Voilà, vous connaissez la fin et le début. Le reste n'est qu'affaire de détails. Quelques jours plus tard, un e-mail m'annonce que mon inscription est validée. Taper « saut à l'élastique » sous Google et choisissez « images ». Vous comprendrez ce qui me passe par la tête à ce moment-là. Pire même, j'ai l'impression d'être sur un pont, proche du vide et une personne derrière moi me demande « Quelle longueur vous voulez pour l'élastique ? ». Comment cela quelle longueur je veux ! Mais j'en sais rien moi, ils sont où les experts ?... En fait, je me sens vraiment comme une poule ayant trouvé un couteau : totalement perdu et sans savoir comment aborder le sujet. Si vous décidez de faire un marathon, pas de problème, on mesure votre VMA et le club vous fait un beau plan d'entraînement sur mesure. Zéro stress : Du lundi au dimanche, tout est écrit comme sur du papier à musique, il suffit de dérouler et cela marche à coup sûr (bon évidemment, il faudra suer un peu quand même). Pour un Ultra, disons que la page est blanche (même si depuis Guillaume s'est attelé à la tâche pour l'Ultra marin). Il y a bien des magazines, des sites internet qui proposent des entraînements combinés ... J'en avais acheté un pour la Saintélyon, dans Trail magazine, mais je ne l'avais ni déchiffré et encore moins suivi... trop complexe pour mon cerveau reptilien... Faut-il faire plus du spécifique ou du fractionné ? Combien de km par semaine et de sorties longues ? J'ai comme un moment de solitude. Je vais à la pêche aux infos. Chacun y va de son conseil et de son expérience. Travailler au cardio, faire des entraînements en côtes... Va Va Va ! Maintenant que l'esprit veut, il faut que le corps sache !

6. Cahier Technique

Le site de L'Ecotrail est plutôt avar d'information : « **De Saint Quentin-en-Yvelines au Champ de Mars...Ile de loisirs de Saint Quentin-en-Yvelines, Domaine de St Philippe, Observatoire de Meudon, Domaine national de Saint Cloud, Forêts Domaniales de Versailles, Chaville, Meudon, L'ile Saint Germain, Le Champ de Mars, autant de lieux exceptionnels que nous vous invitons à découvrir dans le cadre de cette expérience unique d'un véritable Trail en milieu urbain empruntant à plus de 90% des sentiers**

preuve s'il en est qu'un urbanisme raisonné exploite parfaitement son environnement naturel ! ». Bla bla bla. Grosso modo, c'est tout. Autant dire que pour 98€ on en a pour son argent... Aucune information concernant la dénivelée par exemple... tant mieux, c'est que cela doit être plat ! Allez faire un plan d'entraînement avec cela. Nous sommes le 21 février... Il reste un mois... Il va falloir sortir le grand jeu.

Au menu (recommandation pour les non-coueurs : passer au chapitre suivant !) :

-Le circuit des 25 bosses de la forêt de Fontainebleau le dimanche matin (bien que j'aurais peut-être plutôt dû aller prier à la messe !) : Circuit rouge (<2h30) ou encore mieux Circuit rouge + Circuit bleu (< 4H). Je ne reviens pas là-dessus, tout le monde connaît (voir le récit de L'Origole). J'ai même eu la surprise de constater pendant le Trail des Hauts Forts (entre Morzine et Avoriaz) qu'un coureur de Chamonix le connaissait. En tout cas, merci à Mathieu de m'avoir expliqué comment ne plus me perdre lors de la jonction des deux circuits bleu-rouge ! Je ne taris pas d'éloge sur la beauté et la variété de ce parcours. Chaque boucle est une aventure mais aussi un vrai danger. Combien de fois mon pied a-t'il glissé, trébuché et souffert sur ces grès escarpés et ces racines usées et traîtresses... Mais c'est aussi comme cela que l'on apprend à ne plus se blesser !

-Séance de Compex, programme « oxygénation ». Pour ceux qui ne connaissent pas, Compex : outil de torture Suisse (ils n'ont pas inventé que le chocolat ou le couteau « tout en 1 » ceux là) qui consiste à envoyer des décharges électriques dans les muscles des sportifs pour simuler un effort (mollets, quadriceps, etc). Ame sensible s'abstenir. Synonyme : gégène. Le programme « oxygénation » est une stimulation à haute fréquence du muscle qui est destiné à le rapprocher de l'asphyxie, c'est-à-dire de la crampe (il le fait très bien) et tout cela dans le plus grand confort selon la pub (sic). En augmentant le débit sanguin et les échanges au niveau du muscle l'appareil développe la vascularisation des tissus. Croyez-moi, un délice ! Depuis cet entraînement, je peux maintenant bricoler sur le réseau électrique de la maison sans couper le disjoncteur.

-En ce qui me concerne, pas ou peu de vélo. D'une part, certains d'entre vous ont pu juger de mon équilibre précaire dans les passages techniques (le lit de l'Essonne a gardé l'empreinte de mon corps...) et d'autre part, l'antiquité qui me sert de vélo me provoque douleurs aux genoux et au dos en cas d'usage prolongé. J'ai appris trop tard grâce à Jean-Marie la raison de mes malheurs : ma selle était trop basse, tout simplement (l'air d'un con...). Mais je suis convaincu du bienfait d'un entraînement combiné si l'on dispose du matériel adapté.

-Sortie longue en semaine avec côtes obligatoires. Quelques exemples et variantes (avis au lecteur : Contrairement à ce que vous pourriez penser, je n'ai aucune connaissance des noms des lieux mentionnés et me réfère à la toute-puissance de Google Map) :

- La côte derrière la sablière de la Ferté (celle qui longe la rue Heren), 4 à 6 fois de suite puis je remonte sur le plateau et au choix, direction le Bois du Gland puis le Chêne Béquart avant de redescendre sur Guigneville, ou direction Boigny.
- Montée de la butte Herbert à D'huison et descente par le rocher à Marin Vergeon ou vice et versa. 4 fois de suite puis direction Bouville par Les longs Reages de Boissy et retour par la piste cyclable.

A chaque fois, hors montée, essayez d'être à 135-140 battements par min (soit env. 70-75% de ma FCM). Et évidemment, séance de fractionné le mercredi et renforcement musculaire le lundi, histoire de ne pas perdre le contact avec la tribu et souffrir collectivement (cela booste !)... Enfin, compte tenu de mon expérience sur l'Origole en décembre, j'ai plus spécifiquement travaillé les abdos et le haut du corps afin de mieux supporter de porter mon sac à dos des heures durant.

En ce qui concerne l'alimentation ? Je fais le plein de vitamines pour lutter contre le stress oxydatif lié à un entraînement intensif : l'afflux important d'oxygène dans le corps favorisant la production de radicaux libres. Le Thé devient ainsi ma boisson de prédilection. Des thés verts du type Sencha ou Jejudo car j'aime leurs notes

légèrement iodées, mais aussi et surtout du Pu Erh. Pour ceux qui ne connaissent pas, le Pu Er est un thé fermenté. Rien à voir avec le thé classique. Le Pu Erh développe des notes très caractéristiques de sous-bois, de champignon, de cuir et sa liqueur est aussi noire que du café (il faut aimer, je l'avoue). Il est connu de la pharmacopée chinoise (comme le jus de serpent !) pour son effet détoxifiant et anti-cholestérol. Il facilite également la digestion. Bref, une véritable source de bienfaits. J'ajoute à ce traitement : une cure de ginseng histoire de réduire la fatigue ; une cure de gingembre (c'est un bon vasodilatateur) pour rester tonique ; une légère supplémentation en fer (du boudin, du boudin, du boudin ou du Tardyferon ou de la spiruline... au choix) pour lutter contre les carences et réparer plus vite les microtraumatismes liés à la course à pied. Enfin, pour éviter les pics de glycémie qui ne sont jamais très bons pour l'organisme et le font vieillir plus vite, je ne néglige pas les légumes et les flocons d'avoine (les chevaux en mangent bien, donc cela doit être bon pour la course !).

7. Souvenirs de voyage

Bien entendu, tout cela sous les conditions météo exécrationnelles de cette fin d'hiver. Si je devais garder en mémoire quelques souvenirs ? Je mentirais si je parlais de couchés de soleil flamboyants ou d'étoiles qui s'élèvent dans l'azur. Pas à cette période en tout cas. Non, cela m'évoque plutôt une pluie froide et pénétrante qui dessine des traits furtifs dans le faisceau de ma frontale. Pareil à des milliers d'étoiles filantes qui s'écartent sur mon passage... Ou bien le long et monotone couloir de lumière pâle ouvert par ma Petzl dans l'obscurité de la nuit... Il y a aussi le bruit des pieds dans la boue, dans les flaques... Ou encore, cette sensation de glisser sans cesse.... Il paraît que le cerveau mémorise mieux les odeurs que les images. Alors, à la madeleine de Proust, je substituerai l'odeur étrange de serpillère mouillée qui revient chaque fois que je chausse ces baskets froides et humides... Garder la foi fut une vraie bataille certains jours. Et l'on s'étonne que j'ai désormais un faible pour les urban-trails et la douceur des courses en ville ? Je me plains certes, mais finalement aucune de ces sorties ne fut vraiment une galère. Comme un marin debout dans le mauvais temps, le visage fouetté par les embruns,

grisé par sa propre liberté, jamais je n'aurais déserté l'appel. Toujours volontaire, oui, je fus ce marin solitaire hissant la grand-voile et glissant vers le large pour se perdre dans un océan de pensées. Oui, je fus ce capitaine au long-cour qui trouvait aux embruns le goût familier et salé de la sueur et des larmes. Chaque sortie fut un voyage. Chaque voyage fut une expérience. Chaque expérience fut une rencontre. L'effort fourni lors de ces longues sorties stresse le corps mais libère la conscience : je développe alors un sens plus aigüe de la perception et de la sensibilité. Paysages, émotions et autres petits évènements semblent irradier quelques de neuf, d'inconnu, de secret : tout s'ouvre soudain aux rêveries de l'esprit.

8. « Into the wild ».

Voici quelques moments choisis que je n'aurais pas pu vivre sans la pratique de la course à pied.

Cela se passe un samedi matin, en plein jour, route du Four à Chaux. Cette route qui monte longtemps, longtemps, longtemps vers le hameau du Chêne Bécard. Tranquille, elle serpente entre de petites collines bordées de terres agricoles. On se croirait en Dordogne. La route est coïncée entre une forêt de chênes à gauche et des champs à droite. Beaucoup de gibiers y trouvent le repos, surtout les jours de chasse. Il est courant que l'on y dérange perdrix et autres faisans qui s'envolent juste devant vous en vociférant (oui, je ne connais pas le nom du cri de ces oiseaux-là...). Cette fois-ci, c'est un couple de perdrix qui bondit sur la route juste devant moi. Il commence à courir. Le cou lancé vers l'avant, agitant leurs pattes avec dextérité et rapidité, les volatiles longent la chaussée. Après avoir pris de la vitesse, le 1er prend son envol et plane jusqu'au milieu d'un champ. Mais l'autre persiste et continue à trotter avec agilité. 10m, 20m, 50m, nous nous suivons, elle ne me quitte pas du coin de son œil couleur rubis, je ne la perds pas du mien. Je vois, Mademoiselle cherche un adversaire à sa hauteur... Curieuse sensation... Le coureur est parfois bien seul... Un écart malheureux de ma part lui fait prendre peur et elle quitte la compétition à tire-d'aile. Elle bifurque vers le nord, je continue vers le sud chabadabada...

Autre anecdote, autre endroit : chemin de la Butte à Bénard, direction Bouville. Le jour se meure. La forêt m'accueille dans une profonde pénombre. Les branches des arbres qui me surplombent font comme des ombres chinoises sur le ciel qui s'éteint. Il règne dans ce tableau comme un parfum de mystère. Je sens le poids du silence de la nature qui s'endort et soudain, venant de nulle part et de partout à la fois, dans un brusque assaut, un concert assourdissant de croissements d'oiseaux. Corneilles, corbeaux et autres volatiles noirs s'engueulent et se répondent dans leur chant rocailleux qui roule et se perd dans la torpeur du soir. Je ne sais pas où ils sont, ni combien ils sont, mais le vacarme assourdissant est plein de fureur. Qui préviennent-ils ainsi de la présence du téméraire promeneur ? J'ai le sentiment perturbant d'avoir basculé dans un autre monde, celui de Bram Stoker ou de LoveCraft. J'allume ma frontale et file vers la ville...

Dernière histoire, dernière rencontre : En revenant de Bouville, je traverse D'huison et me dirige vers Guigneville pour rentrer à la Ferté Alais. La rue de la Mothe est entourée de champs boueux à cette époque. Il fait nuit depuis longtemps. Il ne pleut plus mais une légère brume dessine un halo blanc autour de ma frontale. Ce soir-là, je faisais une sortie en cani-crossing, formule élégante pour dire que ce soir-là c'est mon chien qui me sort. Il me tire avec son harnais. L'esprit dans le vague, les yeux fixés sur mes pensées, j'avoue me laisser guider. Pourtant, quand en fin de sortie mon chien se met à tirer c'est qu'il a flairé quelque chose. Je le sais. J'aurai dû me méfier mais après 20 kms dans la nuit le cerveau tranquille parfois s'assoupit. Tout va se passer dès lors très vite. Je garde en mémoire quelques clichés très nets de ce moment où tout s'arrête. Je sens mon chien faire une brusque embardée face à une sombre masse qui bouge à quelques mètres. Je tarde à réagir et continue machinalement d'avancer avant de voir surgir entre mes pieds, là, dans le faisceau de ma lumière, 6 marcassins sortis depuis peu du ventre de leur mère. Le chien affolé par ces jouets sur pattes qui couinent et s'éparpillent cherche immédiatement à en attraper un. Le harnais se cabre. La chaussée est glissante. STOP !! Ce qui nous différencie de l'animal c'est paraît-il la conscience de la mort... Je pense donc immédiatement à la mère, ou au père d'ailleurs, et en fait, à toute la famille car

l'oncle ou la grand-mère ne m'inspirent pas plus confiance. Inquiet, je balaye la nuit de ma lampe et cherche à localiser d'où pourrait surgir le danger... mais la brume en limite la portée. Tout semble figé, je ne vois rien et mon MP3 m'empêche d'entendre quoi que ce soit. La route est légèrement en contrebas d'un champ et je ne suis pas dans la meilleure position stratégique. Si quelque chose venait à charger d'en haut, il en serait fait de moi. Pas un arbre au bord du chemin... Généralement, c'est à ce moment-là qu'il y a un fondu au noir et une page de pub... J'hésite. Faire demi-tour ? J'en ai plein les pattes, cela pousse au courage et à être téméraire... Il me semble que je devine une masse immobile de l'autre côté, en contrebas. 10 m ? 15m ? Je fais du bruit, tape dans mes mains. « J'ai des copains chasseurs alors attention ! » (je bluffe, je n'en ai pas...). Je ne sais pas qui a eu le plus peur mais je file droit devant sans demander mon reste et disparaît dans les limbes vaporeuses de cette nuit d'horreur... Le chien lui jette des coups d'œil en arrière, regrettant sûrement d'avoir perdu ses nouveaux jouets. J'ai vu plusieurs fois des sangliers dans la vallée des Trois Crocs, au-dessus de Bouville, et j'ai toujours été vigilant mais je ne m'attendais pas à en trouver si prêt de la ville. J'en serais quitte pour une bonne frayeur.

J'arrête là les anecdotes et le reportage animalier. Comme vous l'aurez noté, les lapins, les oiseaux et autres animaux de la forêt sont tous devenus mes amis. Walt Disney n'a finalement rien inventé... Voilà, chacun jugera ce que je suis devenu après un mois d'entraînement intensif. Le programme touche à sa fin. Je ne sais pas si ma forme est optimum. Les articulations et le dos sont à l'agonie mais les muscles eux semblent prêts à relever le défi. Dans une semaine, je goûterai les fruits de ces jours et de ces nuits d'entraînement solitaire. J'espère juste qu'ils n'auront pas un goût amer. Pour l'instant, je pense que le plus difficile n'est pas la course à venir mais de rejoindre ma salle de bain le matin au saut du lit !

9. S-1

La dernière semaine est consacrée au repos. C'est ma préférée. Le calme avant la tempête. On raccroche short et baskets qui puent. On planque aussi les bouteilles : pas d'apéros, plus une goutte d'alcool ! Cette semaine-là, j'ai passé 3 jours en Allemagne

avec des collègues qui ont cru que je leur faisais la gueule parce que je n'ai pas trinqué une seule fois avec eux avec une chope de bière. Coté alimentation, à part ronger son frein, on se nourrit de pâtes, de riz, de semoule sous toutes les formes imaginables... C'est le moment de monter son indice glycémique, mais pour éviter l'overdose qui viendra bien assez tôt, pas de sucre : je privilégie les fruits secs et la maltodextrine achetée à prix modique sur internet. La maltodextrine est produite à partir de l'amidon de maïs et représente un type de glucide très facile à digérer. Elle fait référence à des polymères de dextrose de différentes longueurs. Contrairement au dextrose, la maltodextrine n'est pas très sucrée et n'a pas de saveur. A moins de 5€ le Kg, on ne trouve pas moins cher dans le commerce. Allez comparer aux prix des gâteaux sport et autres boissons énergétiques ! Le but est de remplacer 50% du sucre par de la maltodextrine dans mon alimentation. J'ai mis en annexe une recette qui procure son effet et fera exploser vos réserves énergétiques. Vu le nombre de calories, une part suffirait à nourrir un village en Afrique pendant une semaine... J'en profite d'ailleurs pour lancer un concours de recettes de gâteaux sports « fait maison » afin d'en faire un livre de cuisine du Cose. J'espère que vous vous approprierez cette idée. Le plaisir culinaire étant dans la diversité, que chacun partage son expérience et y aille de sa propre touche. Attention, revendication « allégée » ou « sans cholestérol » refusée !

Dernière étape avant la course : allez récupérer son dossard. Si j'avais été bien organisé et si j'avais bien lu toutes les rubriques lors de mon inscription, j'aurais sûrement opté pour l'envoi par courrier (comme Yvette !). Mais voilà, prévoir et anticiper cela ne me ressemble pas. Alors il va falloir aller Porte de Versailles, au salon de la randonnée et du loisir, pour récupérer la précieuse enveloppe avec mon dossard. J'irai en voiture histoire d'apporter ma contribution au pic de pollution qui sévit à ce moment-là. « Eviter l'activité physique » entend-t'on en boucle dans les journaux télévisés. Pour information, un pic de pollution n'est pas un cas de force majeure pour les organisateurs. En d'autre terme, pas de remboursement si l'idée me venait d'abandonnée pour ce prétexte fallacieux. L'Ecotrail 2015 sera donc un évènement deux

en 1 : en plus de la course de demain, il me prépare pour ma prochaine aventure... le cancer !

10. En route

Le grand jour est arrivé. Levé aux aurores, dernière pasta partie en compagnie du chien. L'esprit encore embrumé, je tourne machinalement mon thé sans sucre avec ma cuillère. Le doux tintement métallique me berce. Derniers instants calmes et sereins avant la mise à l'épreuve. Il va falloir y aller. A la radio, Loan distille un air à la mode et de circonstance :

*«...Je ne m'enfuis pas je vole,
Comprenez bien je vole,
Sans fumée, sans alcool,
Je vole, je vole... » .*

Vérification de l'équipement, checklist OK, PMC aux portes, armement des toboggans, vérification de la porte opposée...tout semble prêt pour le décollage. Me voilà parti en direction du RER de la Ferté. 8H10. Aujourd'hui, tous les transports en commun sont gratuits : open bar lié à la vague de pollution accrochée sur la région parisienne. J'ai décidément bien choisi mon jour pour courir. Que le temps est bas en effet ! Les fumées grises des usines et des voitures sont comme prisonnières d'un couvercle qui forme un immense plafond triste et silencieux. Le soleil a fui cette prison errante faite de trainée de microparticules nocives et de suies empoisonnées. A cette époque, la majeure partie de la pollution n'est pas liée aux transports mais aux épandages effectués par les agriculteurs. Ne cherchez pas l'info dans les journaux, en l'île de France, 1^{er} bassin céréalier, on ne dit pas ces choses-là... Changement de RER à Juvisy pour prendre la direction de Versailles. La population commence à se colorer de vêtements aux couleurs acidulées et bigarrées. Retour à l'ambiance fluo spéciale années 80 chère à mon adolescence. Fidèle à leur instinct grégaire, les coureurs se regroupent volontiers dans les wagons. On sent comme une nervosité ou de l'inquiétude planer dans l'air. Chacun vérifie fébrilement son équipement une nouvelle fois et le compare à celui des autres. Les pommades et onguent commencent à embaumer les corps autant que l'atmosphère. Dans

quelques heures tous vont subir l'épreuve de vérité. La conversation s'entame : « d'où viens-tu (oui, les coureurs sont tous frères donc ils se tutoient) ? », « quel temps souhaites-tu faire ? » « Quelle est ta plus longue course ? ». Bref, on essaye de se rassurer en trouvant un adversaire au palmarès moins brillant (et c'est dur !). D'ailleurs, quel est mon objectif précis ? Finir !! C'est toujours ce qu'on se dit par superstition même si on a en tête une autre ambition. Ah, j'ai oublié de vous dire... En me connectant il y a quelques jours sur le site de la course, afin de vérifier les modalités de retrait des dossards, j'ai vu que la dénivelé avait enfin été dévoilée. ☺. +1500 m !! Heureusement que j'ai privilégié les côtes pour mon entraînement. J'avoue que c'est bien plus que ce que je ne le pensais. Je n'avais pas l'impression jusqu'à ce jour de vivre en moyen montagne en région parisienne... Je considère (enfin, ce n'est pas moi, je l'ai lu) que +100 D = 1km de plus. +1500 m signifie donc que la course s'allongerait de 15 km de plus si tout avait été plat ! En l'occurrence et en comptant de la sorte, si on compare à la Saintélyon que j'ai déjà fait plusieurs fois, on est grosso modo sur des distances comparables, avec 5 km de plus mais la neige et le verglas en moins. Mon objectif est donc clair, faire moins qu'à la Saintélyon, soit entre 8 et 9H. Le train s'arrête en station, certains coureurs descendent déjà. J'en suis surpris. Moment de doute. Mon voisin le perçoit et m'explique que ceux qui font le 30km descendent ici pour rejoindre leur point de ralliement. Je me cale de nouveau dans ma banquette. Même scénario à la station d'après pour le 50km cette fois. Le torse bombé, ceux qui restent dans la rame regardent les quais... Nous, nous allons à la dernière station ! Justement, voici Montigny le Bretonneux, fin du chemin et début de l'aventure. A la sortie de la gare, nous montons dans des cars spécialement affrétés. Encore un peu de confort et de chauffage avant de se confronter à une autre réalité. Je regarde la ville qui défile derrière la vitre du bus en mouvement tout en écoutant les conversations. C'est amusant, vous dites simplement « bonjour » à certain et ils vous disent le reste, déballant sur l'instant tout leur palmarès et leur objectif. Comme toujours, c'est ceux qui en parlent le plus...vous connaissez la suite. Restons modeste (et lucide), sans se résigner d'avance, la plupart (dont moi-même) sont conscients de ne prétendre qu'à une réalisation

incomplète de leur vaste projet. Je comprends toutefois que tous ne sont pas préparés comme moi. Il va y avoir du déchet sur la route ! Mais après tout, respect, ils ont osé et ils sont là pour relever ce défi. Le bus nous abandonne le long d'une nationale. Un panneau indique « base de loisir de Saint Quentin en Yvelines », c'est là qu'aura lieu le départ. Le silence se fait. Chacun mesure la gravité du moment. En file ordonnée, nous traversons un parking et suivons le chemin qui nous mène vers un haras, jute face à nous. Nous entendons au loin une sono, des musiques entrecoupées d'annonces au micro. Cette fois-ci, on y est, nous approchons de la zone de combat. Nous passons devant les quelques semi-remorques des consignes. Leurs bâches rouges sont ouvertes sur leurs entrailles où nous déposerons bientôt nos sacs pour les récupérer à l'arrivée. Un peu plus loin un barnum propose un ravitaillement avec des boissons. Voilà donc le camp de base. Ce n'est pas vraiment le village olympique. Je m'empresse d'aller faire le plein de barres de céréales, biscuits et boisson chaude. Tous ont eu la même idée et rapidement la tente est submergée. J'essaye encore d'attraper un dernier bout de gâteau sur la table et me retrouve nez à nez avec un coureur aux traits familiers. « Jérôme ! » Que le monde est petit. Yvette est juste derrière. Visiblement affamée, elle est en plein repas. Bernard est présent également. Ils viennent d'arriver en voiture. Nos chemins se croisent encore et toujours par le plus grand des hasards. Juste le temps d'échanger une poignée de main et nous voilà expulsés du ravito par la foule qui pousse et nous sépare. Le temps est glacial : 6°C seulement avec une légère brise qui ne me réchauffe pas. Rien pour s'abriter ici-bas. Je trouve refuge à quelques dizaines de mètres, près de boxes en bois jouxtant la carrière du haras voisin. J'y fini de grignoter mon repas en regardant les chevaux qui tournent dans le manège. Pas de doute, eux sont vraiment taillés pour la course. C'est sûr avec 4 pattes, qu'ils trottent ou qu'ils galopent, il y en a toujours une en contact avec le sol pour assurer la pousser mécanique. Alors que moi, pauvre bipède, sautillant sur mes deux jambes et secouant dans les airs mes 2 pattes avants en cadence... Ridicule ! Non, je ne fais décidément pas le poids. D'ailleurs (au risque de plagier une humoriste), avez-vous déjà vu un cheval avoir un point de côté ? Donnez-lui la parole et

l'imaginez-vous demander à son cavalier : « Hum, tu peux descendre stp parce que là j'ai un point de côté. Pouf, j'en peux plus moi... Allez, je me repose 5 minutes et puis on y retourne... ». Non, la seule chose que j'aurai en commun avec cet animal cela sera juste l'odeur dans quelques heures.

Bon, le temps tourne, départ dans 1 heure à peine maintenant. Je dois me préparer. Je quitte la cohue du camp de base et rejoins à 100m une table de pique-nique déjà occupée par un coureur. J'y étale mes affaires. Vient maintenant le moment du choix, opération toujours délicate : Que vais-je laisser à la consigne ou prendre dans mon sac à dos ? Entre confort et effort, il faut trouver le bon équilibre. Partir trop chargé et ce sont les épaules et le dos qui vous le feront payer (sans compter le gaspillage de mon énergie si précieuse). Dernier instant de doute. Va va va ! Mon sac est bouclé et le reste est dans le camion. Je me dirige maintenant vers une vaste zone délimitée par de la rubalise : le sas de départ.

11. Dans l'arène

Pour ceux qui connaissent le film culte « Le grand bleu », je pénètre dans le sas avec cette curieuse impression d'être Jacques Mayol avant sa plongée : les images ralentissent, les sons se distordent, j'entends seulement les battements lents de mon cœur...Tatac Tapoum, Tatac tapoum... Devant moi une large arche gonflable signale la ligne de départ et sur le côté trône une imposante estrade devant un écran géant. Monsieur loyal y fait son show. Sa voix m'est familière, c'est la personne qui anime les courses vertes dans l'Essonne (qu'il me pardonne, je ne connais pas son nom). Autour de moi les courageux coureurs, forcés d'un autre âge, ressemblent à des gladiateurs entrés dans l'arène : chacun cherche à être à la mesure de cet instant héroïque. Ils portent fièrement leur équipement. Leurs sacs à dos bondés ressemblent à quelques bêtes étranges à l'abdomen flasque, enlassant les épaules de leurs victimes de leurs larges pattes hideuses et plantant leurs griffes dans les poitrines gonflées. Certains sont chargés comme des fantassins partant en campagne, d'autres ne portent presque rien. On sent que tous brûlent de combattre. Chacun semble défiler devant l'estrade pour

y rendre les hommages. On dirait qu'ils saluent les dieux du stade : « Ceux qui vont mourir te saluent ! ». Personnellement, je me sens plutôt dans la peau d'un chrétien jeté dans le cirque avant le repas des lions (sic). Les dossards arborent le prénom des concurrents et le drapeau de leur pays d'origine. Quelle classe. Bienvenue aux jeux olympiques ! Je vois autour de moi des nationalités du monde entier : Canada, Italie, Allemagne etc. Je regarde mon dossard et... vous savez quoi ? Le mien porte juste un numéro. ☹. Véridique ! Je n'avais pas remarqué cela avant : pas le moindre prénom, ni la moindre nationalité. Le coureur inconnu en quelque sorte. Cela ne va pas être facile de m'encourager : « allez, vas-y, heu... machin...ou bidule... ou celui qu'à un Tshirt noir, non pas celui-là l'autre... » Bref, je ne suis pas encore parti que c'est déjà la loose. J'ai envie de crier ; « Je ne suis pas un numéro, je suis un homme libre !! ». Pas d'Yvette, de Jérôme ou de Pascal à l'horizon pour leur compter mes malheurs (et comparer avec leur dossard). Le sas se remplit vite, bientôt il sera comme une urne trop pleine : 2000 coureurs au tournant de l'âge vont bientôt prendre le départ. J'essaye de me rapprocher au plus près de la ligne. Monsieur loyal interviewe des célébrités (inconnus pour moi)... Ceux qui ont gagné... Ceux qui ont perdu... Comme le dernier de l'édition 2014 qui avait passé la barrière horaire à 1 H du matin au pied de la tour Eiffel (chouette, j'ai une chance d'être connu). Pour finir, on marque une minute de silence pour les disparus de l'année précédente (pas en course, je vous rassure). Pendant cette minute, le compresseur de l'arche de départ a été arrêté pour faire silence. Comme une baudruche qui se dégonfle, l'arche penche, se tord et finie par recouvrir tout le sas élite... La musique reprend. Dernier instant avant de plonger dans la fureur de ce combat tant attendu. Le sac bien calé sur le dos, la main prête à déclencher le chrono, j'attends le compte à rebours. Les cœurs battent avec plein de force et de violence. Nous entendons impatients les derniers conseils aux coureurs et puis une détonation... C'est le signe de l'assaut !

Une clameur s'élève. « La guerre de tous contre tous » vient de se déclarer. Le flot des coureurs se déverse sur la pleine herbeuse qui nous fait face. Cela débute comme un cross : Une herbe grossière et épaisse, des trous, des bosses. Attention où l'on

met les pieds ! A peine partie, voilà les articulations soumises à rude épreuve tandis que les muscles asphyxiés doivent s'habituer à leur nouvelle condition de vie (ou de survie). Nous montons à l'assaut d'une petite bute. La file élastique des coureurs s'allonge. Bientôt, un chemin se dessine. Chacun prend sa place dans le rang. Nous bifurquons vers la droite, cap vers un lac. Une vaste étendue d'eau nous accueille. Le ciel bas et l'eau grise se rejoignent à cet endroit pour se mêler et nous donner une idée vertigineuse de l'infinie. Des cygnes à la gorge éclatante, semblables à de petits bateaux blancs poussés par le vent, se rapprochent de la rive intrigués par cet étrange défilé. La végétation se densifie, des roseaux et des arbres couvrent désormais les berges. On y croise des familles avec des enfants. Des pêcheurs tranquilles y ont installé leurs lignes. Certains ont abandonné un temps la surveillance de leur canne et se sont massés au bord du chemin pour nous regarder passer.

12. Variation sur le thème du temps

Deux mondes se font faces...

Au peuple des pêcheurs et des enfants sur la rive : la patience et l'oubli. De ce côté-ci même le temps s'ennuie. Pareil à la ligne de pêche tendue sur ce miroir d'argent qu'aucune onde ne trouble, tout semble immobile et calme. Je ne sais pas pourquoi, cela m'évoque des souvenirs d'enfance lorsque le nez collé à la fenêtre je regardais la pluie frapper derrière les carreaux les jours de mauvais temps. Un sentiment d'apaisement flotte sur ces eaux dormantes et inonde ma mémoire. Sur les berges du lac, plus rien n'a d'importance que de se laisser porter par cette quiétude immense, le temps sans borne ni limite baigne et remplit tout l'espace empêchant toute fuite.

Une horde barbare, frappant le sol de son pas cadencé, passe, insensible et indifférente devant ce tableau. Ceux-là sont pressés. Ils portent au poignet le cercle froid des machines qui comptent et qui mesurent. Pour eux, le temps est une valeur qu'ils cherchent à retenir. La technologie les rassure. Coupé, haché, chronométré, le temps apprivoisé perd son identité. Le voilà rabaissé à une simple mesure de distance, un triste chiffre ramené au kilomètre que

l'esprit asphyxié de ces coureurs du temps ressasse sans cesse. Ils ignorent du coup toute la beauté du reste. Victime de cette chimère, le vaste monde semble avoir perdu une dimension, il a comme rapetissé.

En parlant de temps au kilomètre... Mon objectif est de 5'30. Aie ! Pour l'instant je suis bien en dessous. Comme toujours, la course a démarré trop vite, l'excès d'ambition et d'adrénaline sont des ennemis qui poussent à la faute. Restons lucide. Je tente de ralentir encore mais la vague des coureurs qui me dépasse me pousse, me porte et m'emporte. Il faut que je me recale mais j'ai déjà l'impression de ne plus avancer à cette vitesse... Ah, voilà ce qu'il en coûte de ne pas écouter son coach qui me recommandait pourtant de faire du spécifique... Comme moi à ce moment précis, n'avez-vous jamais remarqué comme la conscience du temps est élastique pendant une course ? Dans sa définition première, du point de vue d'un atome de Césium 133 vibrant heureux dans ce vaste monde, la seconde est fixe et immortelle. Aucune variation possible entre une seconde et une autre ou une autre encore. La physique nous l'assure, c'est une vérité immuable. Encore un bel exemple que je ne suis décidément pas un système physique objectif car j'ai un autre avis sur le sujet. Vraiment, cette seconde vécue au bord de ce lac ne durera pas pour moi autant que celle que je vivrai 40km plus loin ! Le temps qui s'écoule devient comme plus visqueux au fur et à mesure que l'effort dure et que je m'y enfonce. Ce n'est pas le mouvement qui change le temps comme l'affirme Einstein, moi je crois que c'est l'effort et la douleur. Voilà un bon sujet pour la prochaine thèse des frères Bodganoff : la théorie de la réalité restreinte...

Mais revenons à nos moutons, ou plus exactement à nos poissons dans le cas présent : une petite cabane marque l'endroit où nous quittons ce joli lac. Une maison en bois, siège probable de l'association locale de pêche. On y voit sur les murs des photos plastifiées montrant des individus posant avec des poissons aux tailles remarquables : Carpes et autres brochets, honneurs de leur race et gloire du pêcheur. Maintenant la brise nous ramène aux oreilles les bruits de la ville qui se rapproche. Changement de décor. Voici la ville nouvelle : son vélodrome flambant neuf, ces

tours d'immeubles, son centre-ville. Nous voici de nouveau à Montigny le Bretonneux. Nous empruntons la passerelle qui enjambe la ligne RER qui m'avait amenée quelques heures plus tôt. La cadence de nos pas fait raisonner la structure de la passerelle qui oscille de manière spectaculaire et inquiétante. Me voilà de l'autre côté, ouf. Je traverse maintenant l'esplanade du centre-ville, sa place de la république, ses jardins. Je croise des gens paisibles de retour du marché, échange de regards interloqués et amusés. Les premiers kilomètres passent vites. Bientôt la ville s'efface et nous nous enfonçons dans le parc des sources de la Bièvre.

13. Page de (mauvaise) pub

Même s'il fait froid et que la sensation de soif ne se fait pas sentir, il faut se forcer à s'hydrater. Le réflexe de la soif est souvent déclenché quand nous sommes déjà déshydratés à 1 % ou 2 % et, déjà à ce stade, nos performances ont commencé à diminuer significativement... Cela sera l'occasion de mon premier incident technique aux 10ème km : j'ai beau aspirer dans le tube de mon Camel bag, rien ne remonte et ne sort. Rien à faire. Le tube a dû se coincer. Règle no 1, toujours tester son matériel dans le sas de départ... Disons que c'est comme cela que l'on apprend. Mon sac et le Camel bak sont tous neufs, achetés la veille chez Decathlon à la marque du distributeur Kalengi. Pas chère du tout. Jugez vous-même : 29€. Comparé à un Salomon à 110€. Pas cher en effet, mais pour le prix, faut pas espérer boire !... Je tire sur le tube, prends mon sac, le secoue, le retourne... J'essaye de résoudre le problème tout en courant encore mais rien n'y fait. Je dois finalement m'arrêter sur le bord et commencer à déballer le contenu du sac pour ressortir la poche à eau et la replacer. J'ai l'impression d'être stoppé sur la bande d'arrêt d'urgence pendant un week-end de départ en vacance, vous savez quand on voit une voiture avec un pneu crevé et tout le contenu du coffre répandu sur la chaussée car le cric était rangé en dessous... La tension monte. Les coureurs me frôlent. Je ne sais pas combien m'ont déjà passé. Je maudis les marques de distributeur et leurs promesses jamais tenues mais je sais que je n'ai qu'à m'en prendre à moi-même puisque j'ai cédé à leur sirène. Bon, cette satanée poche ne veut

plus rentrer maintenant. Je pousse. Je m'énerve. Je passe aux Forceps ! Après un temps qui m'a semblé interminable (pas loin de 6 minutes de perdu au total !), voilà le sac de nouveau fermé et je reprends enfin ma place dans la file. Je pompe sur le tube de mon Camel bak pour me désaltérer enfin. Peine perdu, rien ne sort encore... le tube est trop flexible et il se pince lorsque j'ai le sac sur le dos. Les ingénieurs qui ont pensé ce produit et lésiné sur l'épaisseur du tube doivent avoir les oreilles qui sifflent. Pas le choix, il me faudra boire à chaque fois en prenant mon sac entre mes bras pour pouvoir libérer le flexible... Merci Décat ! D'apparence anodine, nous allons voir que ce contretemps va avoir des conséquences incroyables très bientôt.

En parlant boisson : pas d'originalité cette fois-ci (désolé cher public). Pas de jus de Cranberry trop sucré comme sur L'Origole. Et pas encore de jus de bananes salé ou de Saint-Yorre chaude, je réserve cela pour l'Ultra-marin de Juin (il ne faut pas trop cumuler les erreurs sinon cela devient du suicide). J'ai encore plein d'autres idées de cocktails vomitifs en tête. Puisque je n'écrirai pas sur mon expérience de course à l'Ultra-marin, je peux déjà vous le dire : je vous déconseille de tester ce que je viens d'évoquer en pleine canicule ! Certains se questionnent sur cette curieuse habitude de tester des choses pendant les courses importantes (et jamais avant). « Avec ton expérience (sic), tu devrais savoir... ». C'est juste, mais cela serait oublier bien vite que je suis atteint de désorganite aigüe (et que j'aime les surprises !). Certains y ont vu le fait que je suis née par césarienne et donc que j'ai pris très tôt l'habitude de partir prématurément sans avoir le temps de bien me préparer (clin d'œil aux membres d'une secte qui se reconnaîtront). Ah ! Voilà sûrement aussi pourquoi je ne range jamais mes affaires et mets mon linge sale à côté de la corbeille prévue à cet effet. Tiens... Suis-je le seul à être atteint de ce syndrome ? Personnellement, j'ai une autre théorie (tout aussi peu rationnelle). Je pense que l'on ne peut pas tout contrôler et maîtriser des événements de sa vie et qu'il faut donc admettre l'incertitude et l'inconstance des choses, ce que Machiavel nommait « Fortuna ». J'irai même plus loin : il faut osez l'incertitude ! La provoquer ! En approfondissant encore un peu le raisonnement, peut-être que ce comportement irrationnel et inconscient est un exutoire, une sorte

de conjuration. Je m'explique : en créant moi-même les conditions de cette incertitude, je me prépare à mieux l'accepter voire même à l'orienter. Un peu comme lorsqu'on fait un exposé en public et que plutôt que de dire le tout, on préfère passer sous silence certains points essentiels afin de susciter des questions, mais des questions qui auront été anticipées et donc seront sans surprise. En d'autre terme, peut-être que je me rassure en prenant ce risque, en pensant que cela m'évitera de croiser le chemin d'un météorite ou d'être victime d'une méchante racine qui ferait un vilain sort à ma cheville (hum, il faudra que j'essaye aussi de boire de l'Orangina)... N'en concluez pas trop vite toutefois que toutes expériences seraient vouées à l'échec. Il faut tester pour connaître. L'apprentissage passe par des erreurs certes mais connaît aussi des succès. Par exemple, le jus d'ananas salé (1/3 ananas, 2/3 d'eau et 2g de sel) passe bien mieux que le jus de bananes salé (les amateurs de sucré-salé et de pizza hawaïenne peuvent me croire). J'ai aussi depuis testé un régime hyper-protéiné à base de Caséinate et de Lactosérum (le fameux Whey). Ces acides aminés ramifiés sont facilement assimilables et la protection contre le phénomène de catalepsie musculaire est vraiment efficace : la récupération est vraiment facilitée, cela apporte un vrai plus (plus d'inconfort musculaire après l'effort !). Je m'étonne que cela ne soit pas évoqué en course à pied, plutôt que de se focaliser exclusivement sur les sources de sucres. Je garde ce sujet en réserve pour mon prochain récit.

14. Méditation

Mais revenons à l'Ecotrail. Les kilomètres se succèdent maintenant comme dans une course verte et sans réelle difficulté. Je suis la file sans me poser de questions et laisse mon esprit divaguer, le but étant de ne surtout pas s'écouter et de ne pas se focaliser là où cela fait mal, là où cela grince. Pour l'instant, Carpe diem, je brûle le temps présent et je profite des endorphines que mon cerveau sécrète avec délice. Tiens, une idée me traverse l'esprit : « Chaque ultra est une vie ». Prenez une feuille, vous avez 1H... Avez-vous déjà remarqué cela ? : Le déroulement de ces courses ressemble à un condensé des différents stades de la vie. D'abord, on se sent jeune, plein de fougue et d'envie, tout semble

si facile, tout semble possible, tout nous semble léger. On a des rêves de gloire pleins la tête. Y succède l'âge de raison : On se recentre sur son objectif, on gère l'effort, on apprécie la plénitude de l'instant. Enfin vient l'automne des moments difficiles, pleins de pales désarrois et d'effrois. Les vertes pleines sont devenues arides. On plie sous l'effort de vivre et, fatigué de mourir, souhaitant que le calvaire cesse, on prie pour que tout s'arrête.... Avant de renaître pour un prochain défi !! Mourir pour renaître, c'est bien de cela dont il s'agit... Et en musique de fond à ce joyeux tableau ? Je vous propose « La Pastorale de Beethoven ». Parfaitement de circonstance. Pour ceux qui ne la connaissent pas (car c'est un peu lent pour accompagner de la course à pied je l'admets), les premiers mouvements décrivent l'allégresse du monde : la musique simule des oiseaux qui chantent, des paysans qui s'amuse et qui dansent... mais tout ce joli monde disparaît dans la fureur d'un orage qui balaye tout. Badaboum. Après un moment de silence, quelques notes... puis le dernier mouvement s'amorce sur un thème toujours joyeux mais différent de celui du début : on a passé un seuil pour connaître cette fois la joie d'un monde récréé, une sorte de nouveau paradis. Mourir pour renaître ! Comme dans un cycle de réincarnation. Tiens, une autre idée me traverse l'esprit : « les ultras sont comme un samsara ». Avez-vous déjà remarqué que... Le bruit me sort soudain de ma méditation. J'élève mon regard et me réveille parmi une foule qui braye et m'encourage (« allez machin !! »). Ces gens m'évoquent des chiens aboyant après un troupeau. Ils m'ouvrent un chemin conduisant à une école. J'arrive au premier ravito, Le Buc. 22^{ème} km ; 2 H 03 de course, cela ne fait pas loin de 5'30 au km. Compte tenu du temps perdu à cause de cette foutue poche à eau, ce n'est pas si mal. Dans la cour de récréation, des stands avec des boissons et de l'alimentation. On se croirait à une kermesse de fin d'année scolaire. Réminiscence de souvenirs d'enfance... Je ne le sais pas encore mais une surprise de taille m'y attend. Je prends un verre de St-Yorre et un coca, deux tucs et du fromage. Ouai, je sais, vous vous en foutez et vous vous dites que cela n'a pas d'importance. Le coca pour le sucre, la St Yorre et le tuc pour le sel et l'emmental pour apporter des lipides qui régule la glycémie.

Alors, hein ? C'est à ce moment et à cet endroit précis de la course que tout a basculé comme dans un chamboule tout de kermesse.

15. Rencontre insolite

Une main se pose sur mon épaule. « Eric ?! » Je me retourne. « Yvette ?! » D'habitude, on se croise au début mais pas pendant la course... Yvette est visiblement en forme et mon arrêt lors de l'épisode de la poche à eau a suffi à rendre notre rencontre possible. On a l'impression de se retrouver au bout du monde, vous savez quand deux touristes de la même nationalité se rencontrent fortuitement au coin d'une rue et se demandent « Alors, qu'est-ce que tu deviens? ». Yvette me dit avoir laissé Jérôme quelques kilomètres plus tôt dans le bois (il faudra que je lui raconte l'histoire du petit poucet...). Un peu perdue, elle me demande si elle peut continuer avec moi. Sans hésiter, j'accepte et lui propose de faire le chemin ensemble jusqu'au prochain ravito, un enfer plus loin, au 55^{ème} km, et puis on verra ensuite. Après tout, je n'ai pas d'objectif vraiment précis et sa compagnie sera un bienfait. Cela m'évitera de me perdre dans mes pensées et de vous saouler avec par la même occasion. Yvette est vêtue d'un short très court. Curieux, alors qu'à tous les entraînements elles portent un collant long, aujourd'hui qu'il fait si froid, 4°C ressenti, elle opte pour une tenue courte (Règle n°2 : toujours regarder la météo avant de partir). Je ne comprendrais décidément jamais rien à la logique féminine... Cela aura toutefois son importance pour la suite de l'histoire, car habillée de la sorte pas question de trainer ! « Hop hop hop, on y va ! ». Bon, 29^{ème} page et 22^{ème} km. Ce beau voyage est encore loin de la fin, mais je ne voudrais pas dire, vous n'êtes pas arrivé au bout vous non plus...

Nous repartons en suivant un chemin qui serpente entre la Bièvre et des champs. Puis nous rejoignons de nouveau la forêt. Nous sommes le 21 mars, jour du printemps, mais la nature dort encore profondément. Pas la moindre petite touche de vert dans ce tableau sec et stérile. Tout est gris et marron. Le sol, recouvert des feuilles du dernier hiver, est dure comme de la pierre. Je ne vois pas la différence entre le bitume et ces chemins de terre battue. Chaque pas cogne et résonne puis cogne encore. Nous sommes bien loin de la boue de l'Origole. J'ai opté pour les

chaussures Glycerines de Brooks plutôt que pour des Speedcross de Salomon comme Yvette. D'un côté, je préfère la légèreté de mes brooks mais l'amorti des Salomons me soulagerait bien maintenant. En bon technicien, je garde un œil sur ma Garmin et sur l'indication du rythme cardiaque. 150 BPM. Pas encore mort mais trop élevé. Je pense que nous nous entraînons mutuellement Yvette et moi, et il nous faut calmer le rythme. Pour 98€, je tiens à profiter du paysage ! Nous savons que le plus dur est à venir : les premières difficultés sont annoncées à partir du 25ème km. Nous longeons de nouveaux de petits étangs qui semblent dessiner des chapelets dans cette forêt immense. Tout est calme. On ne se croirait jamais si près du tumulte de Paris. Je ne suis pas déçu de ce voyage à la découverte de cette vallée de la Bièvre que je ne connaissais pas. Si on regarde à posteriori le parcours (merci Garmin connect), il est amusant de constater qu'en fait de forêt, il ne s'agit pour l'instant que de bois longilignes qui se succèdent. Tous sont coincés entre villes et axes de circulation (et vive la pollution !). Ils dessinent sur la carte une mince bande verte dans cet environnement artificiel et hostile. La magie des organisateurs qui nous les font parcourir les uns après les autres nous donne l'impression de nous perdre dans une immensité de façade. Au bout de cet étang noir et encaissé, nous voilà au pied de la première colline. Ca y est, le paysage s'élève. Cœur serré, pupille dilatée, l'enfer enfin ! Côte, descente, plat, côte, plat, descente... Nous parcourons toutes les combinaisons possibles mais toujours en forêt. Une forêt de hêtres, aux grands troncs gris et lisses lancés vers un ciel plombé et monochrome. Parfois, nous longeons des villes et des zones pavillonnaires. Des supporters viennent alors encourager et applaudir les forcenés qui défilent. Le stress doit ici être moins fort et je dois être dans ma zone de confort car j'avoue ne pas trop avoir gardé de souvenir précis de cette partie. La course ressemble à une sortie club. On discute avec Yvette de tout et de rien, rompant ainsi le silence pesant des autres coureurs qui ne semblent déjà plus connectés qu'à eux-mêmes. Ils semblent errer seuls dans les territoires brûlés et stériles de leur esprit solitaire. Faire une course à deux, ou plusieurs, permet de sortir du long monologue sans partage dans lequel on s'enferme parfois. Cela ne pose pas de problème sur 1 ou 2 heures, mais sur

8 ou 9 H cela devient aliénant. Le risque de tourner en boucle et de se couper de soi-même devient réel, et cela n'annonce alors rien de bon pour le moral !

16. Panne sèche

Nous enchaînons les côtes. Nous les montons en marchant plus qu'en courant, comme tout le monde. Chacune est une occasion de nous restaurer et boire. Yvette gère cela parfaitement. Un vrai estomac sur patte. Moi, c'est plutôt mon point faible. Je n'ai pas l'habitude de m'alimenter pendant les sorties clubs ou l'entraînement, du coup, je ne suis jamais vraiment prêt pour cet exercice le jour J. Du point de vue biologique, puisque le sang est mobilisé pour alimenter et oxygéner les muscles, le système digestif est moins irrigué et il se met en veille, provoquant aux mieux des troubles de l'appétit et un état nauséux. Chaque aliment devient le pain de la douleur. Je me retrouve alors à gérer comme je peux mes réserves de carburant qui s'amenuisent et s'épuisent. Je reste les yeux fixés sur le niveau de la jauge. On a tous connu ce moment de solitude où l'on recherche une station essence alors que la jauge est quasiment à zéro, non ? On fixe alors sans arrêt l'aiguille des yeux, afin de détecter le moindre mouvement vers le bas, comme si la pensée ou le stress pouvait freiner cette chute inexorable. Yvette, elle, fait le plein tous les kilomètres... Je la regarde avec admiration et envie engloutir pâtes de fruits et autre biscuits puis boire et boire encore. Du coup, 10 km plus loin, c'est la panne sèche dans ses réserves. Plus d'eau. Plus rien à manger. Le prochain ravito, à Chaville est encore loin. Meudon est plus proche mais ne proposera que de l'eau. Franchement, pour 98€, avoir un ravito tous les 25 km cela fait vraiment rat, mais c'est peut-être aussi cela l'esprit trail et l'autosuffisance... En attendant, nous rejouerons la cigale et la fourmi à la différence près que je partage plus volontiers. D'abord, je n'ai ni faim et ni soif et puis cela m'allègera du poids du sac... Mes rations sont donc mises en commun. Me voilà désormais sherpa. Nous progressons maintenant dans la forêt domaniale de Versailles, faisons un crochet par Viroflay, bifurquons vers Vélizy puis filons vers Meudon, la plus proche forêt de Paris. Pas de route ici mais des pistes qui serpentent dans un relief escarpé. Imaginez

des sous-bois silencieux. Des étangs. De grandes clairières entourées d'arbres centenaires. Les hauteurs ressemblent à des ballons vosgiens. Techniquement, pas de grande surprise même si parfois une vilaine racine vous crochète le pied et vous sort de votre torpeur.

17. Moment de doute

Nous nous approchons des 40 km, instant toujours funeste où la belle (course) se transforme en sorcière. Voici le moment critique de la déplétion énergétique : les réserves biologiques de glycogène atteignent un niveau critique et le corps doit trouver de nouvelles ressources en basculant du métabolisme des sucres à celui des graisses (chouette, on va enfin taper dans la graisse abdominale). Des anges doux et pervers me chuchotent à l'oreille et m'incitent à m'étendre : « Pourquoi ne t'arrêtes-tu pas ? Tu en as fait assez. Allez, repose-toi donc puisque tu en as envie ». Vade retro satanas ! J'ai fait mon examen de conscience au début de cette histoire et je ne douterai plus cette fois-ci : il n'y aura pas d'épisode « 4^{ème} dimension » dans ce récit-là, j'ai déjà fait le coup dans celui de l'Origole. Ma volonté est intacte mais les indicateurs virent tout de même au rouge. Toute l'année, nous nous entraînons pour faire face à ce moment difficile et pour le repousser le plus longtemps possible, mais toutes les techniques ont leur limite : Impossible de briser le cercle des fatalités. C'est un peu comme quand vous ouvrez une nouvelle brique de lait : vous découpez délicatement le coin pour l'ouvrir et vous la pressez pour vous servir. Le lait coule et puis soudain, sans savoir pourquoi, sans savoir ce qu'on a fait de mal, le jet de lait s'affole, hoquète, semble pris de spasmes et vous en mettez partout à côté ! On essaye de faire mieux la fois suivante et rebelote, on en remet partout comme un Parkinsonien. Fatalitas ! Un sale moment m'attend donc en perspective : cœur, poumons, foie, muscles et autre organes vont se rappeler bientôt à mon attention... et leur vengeance est un plat qui se mange froid : ma cervelle ne sera pas encore la patronne pour bien longtemps ! Je me prépare donc au pire, mais voilà, cette course est décidément pleine de rebondissement et le 2^{ème} coup de théâtre de la journée va changer la donne et me distraire de ce moment de solitude !

18. Une nouvelle alliance

Nous approchons d'une passerelle qui enjambe la N118, une des artères qui irrigue Paris en véhicules de toutes sortes. Si pic de pollution il y a, je crois que c'est à cet endroit-là. Au bout de la passerelle quelques marches me font ralentir. Je suis un peu devant Yvette. Quelqu'un m'interpelle par mon prénom. Souvenez-vous, je n'ai pas mon prénom sur mon dossard. Je suis le coureur inconnu. « Ca va Eric ? ». Décidément, c'est le jour de la famille Gaie ! Bernard est là avec un appareil photo (on aurait préféré des bouteilles d'eau...). Il est venu encourager Yvette qui m'a rejoint et nous apporter la grande nouvelle : Yvette est 3^{ème} V2. 3^{ème} à l'Ecotrail, Waouh, la grande classe. Cette nouvelle électrise le groupe et nous repartons sans attendre en portant haut les couleurs du Cose. Yvette est désormais en route pour l'exploit. Du même coup, cette nouvelle change également la donne pour moi. Je m'approprie sans hésiter son objectif de performance et décide d'apporter ma contribution à son challenge : Nous allons courir ensemble, jusqu'au bout et je ferai le maximum pour la soutenir. Après tout, si je parlais tout seul maintenant que pourrais-je espérer ? Arriver dans le 1^{er} quart ? Si vous vous souvenez du début de ce récit, de l'idée de ce voir «Soi parmi les Autres », une histoire en solitaire n'a plus vraiment de sens maintenant. Qu'importe si ce défi ne colle plus avec mes objectifs personnels s'il utilise mes forces pour une œuvre plus vaste. Le « Va va va » trouve une nouvelle vigueur dans ces valeurs de partage et de solidarité. Ma vraie satisfaction serait d'emmener Yvette jusqu'au podium. Quand je dis emmener, je pense « soutenir et accompagner » car Yvette a assez de ressources en elle-même pour y parvenir seule. Allons donc : ensemble nous serons plus forts. Partagerons le poids de nos douleurs pour les rendre plus légères. La fraternité se crée : Notre alliance est maintenant scellée !

19. En route vers l'exploit

Nous repartons donc fier et confiant. La 2nd bonne nouvelle qui nous transcende c'est que nous avons fait la moitié de la course. Chaque pas nous rapproche toujours plus de la fin ! Des spectateurs sur le bord du chemin s'étonnent de nous entendre

encore parler. Parler toujours et encore pour ne pas s'écouter. Eviter de prendre part aux milles petits drames muets qui se jouent autour de nous. Encore un effort et nous arriverons à la grande perspective de Meudon et son observatoire. Des pisteurs nous crient « Ravito dans 2 kms ! ». J'ai l'impression d'avoir déjà entendu cela au dernier croisement, tout à l'heure. J'ai soif, j'ai envie d'eau bicarbonatée, de fromage, de tucs salés ! « Mon royaume pour un kebab » aurait pu dire Richard !... Nous nous disons qu'il aurait été bien d'emmener 2 poches à eau dans nos sacs : une pour le sucrée et une autre avec du salé (de la Saint Yorre par exemple). Excellent idée, je testerai sur l'Ultra-marin, mon prochain défit si celui-là ne me dégoute pas à jamais de la course à pied. Bref, comme vous le constatez, nous refaisons le monde ! En sortie de forêt, encore quelques zigzags sadiques dans un jardin à la française, puis voici le point d'eau placé au milieu du domaine St Philippe des orphelins apprentis d'Auteuil. Des tables nues exposées en plein vent sur un parking, devant un grand bâtiment gris lugubre... glacial... Je plains les bénévoles, probablement de jeunes apprentis collés pour ce samedi après-midi (fallait pas faire de connerie !)... Nous faisons le plein. Heureux d'avoir pu nous désaltérer mais plus lourd qu'à l'arrivée et à ce stade de l'aventure chaque kilo compte. 44km. Il faudra encore faire 10 km de plus pour nous sustenter. Nous longeons désormais les bâtiments de l'Onera, Office national des études et recherche aérospatial (la Nasa française en quelque sorte), pour lequel j'ai travaillé pendant 3 ans (mon premier employeur imaginez-vous). J'ai développé le matériau pour le bord d'attaque des ailes de la navette Hermès (pas le sac à main mais la fusée !) qui n'a jamais vu le jour puisque les allemands se sont retirés du financement de ce projet européen. Hermès était le messager des dieux dans le panthéon antique et donc un coureur de fond invétéré ! Faut-il y voir un signe prémonitoire pour ma future passion ? Le bâtiment massif de l'observatoire de Meudon est maintenant en ligne de mire. Il nous domine de toute sa grandeur avec son dôme en fer forgé de 19m de diamètre qui abrite la plus grande lunette d'Europe (non, je n'ai pas eu le temps de m'arrêter pour lire les panneaux explicatifs). Pendant des siècles, ce lieu fut la porte ouverte vers un monde au-delà de l'humain. Pendant des siècles, il montra au monde ses propres limites

physiques. De même, à cet endroit de la course, chaque coureur ressent clairement l'étendu des siennes. Privé aujourd'hui de lumière céleste par une épaisse couche de nuages bas, le bâtiment boudeur ressemble à un coquillage fermé campé sur son rocher. Toujours est-il qu'il va falloir grimper là-haut ! En attendant, nous arrivons à un des clous de ce périple initiatique : la terrasse de l'observatoire de Meudon. Elle déroule devant nos yeux une vue magnifique sur Paris et ses environs. Enfin, je vois : la tour Eiffel ! Nous jouons à cache-cache depuis le début. Je mesure le poids de la distance qui me sépare de l'exploit. Après la visite des allées rectilignes de l'observatoire et avoir défilé cérémonieusement à ses pieds, retour vers la forêt monotone et monochrome, direction Chaville et sa tour hertzienne dont l'architecture plus contemporaine culmine à 270m au-dessus de la Seine (c'est le point le plus haut de la région parisienne après la tour Eiffel). Nous y trouvons le 2nd ravito. Enfin manger. Bernard également est là (toujours dans les bons coups Bernard©). Yvette est toujours en lice pour le podium mais il ne faut pas trainer. Nous quittons ce camp par une longue descente. Le jour se fait plus sombre. A peine avons-nous fait quelques dizaines de mètre que Bernard nous crie quelques choses que je ne comprends pas. Yvette à l'ouïe plus fine. La 4^{ème} V2 vient de quitter aussi le ravito. La course est relancée, il va falloir conserver son rang et surveiller nos arrières. Désormais chaque pas, chaque minute compte.

Je profite de la traversé de Chaville (même si les côtes y sont raides) pour me changer les esprits : des commerces, des gens, des voitures... bref de la vie ! Que j'apprécie décidément ces passages en ville. Prochaine étape Marne La Coquette puis le parc de Saint-Cloud. Les pieds se font plus lourds désormais même si la nourriture m'a redonné un peu d'énergie. Nous côtoyons les mêmes coureurs depuis un certain temps. Parfois derrière, parfois devant, nous formons un peloton de rescapés. En particulier, il y a un personnage qui m'intrigue : Il a des photos plastifiées de lui épinglées sur son sac, des photos où il pose en haut d'une montagne enneigée avec une liste de palmarès. Il ressemble à un militaire arborant ses médailles. La conversation s'engage. Il m'explique ses exploits. Je n'en retiens rien du tout (désolé mais l'effort affecte mes capacités de mémorisation) mais il y avait de

quoi être impressionné. Il a du mal à suivre mon rythme maintenant. Peut-être d'une manière un peu provoquante et trop directe, je lui dis qu'avec ses références il devrait déjà être arrivé depuis longtemps. Il me répond avec le plus grand sérieux : « Oui, c'est vrai, mais aujourd'hui je ne suis pas en forme et je n'avais pas envie ». Sa pensée éclaire mon esprit comme la foudre claquant soudain dans la nuit : Mais oui, bien sûr ! Moi aussi je pourrais déjà avoir fini, sauf que, non, « pas envie ». Cela illustre bien que tout se passe en partie dans la tête... Il y a d'ailleurs plusieurs théories sur le « comment la fatigue s'installe-t-elle ? ». Certains y voient la conséquence de l'accumulation de métabolites produits lors de l'effort qui réduiraient le bon fonctionnement des fibres musculaires. D'autres y voient une déplétion énergétique liée à la diminution de nos réserves de sucres. Le Pr Marcora croit plus à un modèle psychobiologique. Pour résumer et faire court : la tolérance à l'effort serait liée à la perception d'un seuil que chacun se fixe librement. L'épuisement et le désengagement de l'effort se produirait dès que ce seuil serait dépassé. La perception des distances, du temps et de son élasticité, les expériences passées, la motivation sont autant de facteurs qui influencent la perception de ce seuil critique. Chacun se fera son idée mais une chose est certaine : restez motivé est le meilleur des remèdes. « On s'accroche, on ne lâche rien !! ». Hugo disait « ceux qui vivent sont ceux qui luttent ». Dieu que nous sommes bien vivant en ce moment !

20. Jeu d'ombres

19h. La pénombre grandit alors que le ciel empoisonné se meure. Tout s'éteint doucement autour de nous et en nous. Comme une marée noire qui s'entend sur l'eau calme d'une mare, la nuit recouvre tout de son linceul obscur. Le silence se fait. Aucune lune blanche ne brille pour nous ce soir dans le firmament. Nous n'entendons plus qu'un fado étrange et sifflant : celui de nos respirations qui rythment nos allures. Douceur qui pleure, chant de vie, cette musique est une plainte qui bat la mesure. Elle vibre en nous, résonne en nous, tout alentour et autour de nous berçant nos esprits suffocants du flux et reflux de nos souffles las... L'extinction du Soi nous menace. Je crois que c'est le moment de ressortir mon

MP3 et de changer de disque... J'essaye de soutenir et de motiver Yvette dès que le rythme ralenti. Je l'attends si besoin. A ce moment, chaque prétexte est une occasion de douter de tout. Elle ne trouve pas sa frontale au fond de son sac ? Qu'importe ! Ne perdons pas de temps, je lui prête la mienne. Désormais, elle sera mes yeux. Je coure juste à son côté pour partager le maigre rayon lumineux. Nous suivons toujours machinalement les coureurs de devant mais ils se font plus rares. Les balises sont finalement très clairsemées et il est surprenant que nous ne nous soyons jamais perdus... Voici l'entrée du parc de Saint Cloud : Derrière ce rond-point, une vaste grille ouverte en fer forgée avec ses oriflammes. Elle ressemble à une bouche hérissée de dents pointues ouverte sur la nuit : elle nous avale tout entier. Nous faisons pour un temps nos adieux aux lumières de la ville auxquelles nous tournons le dos. Nos ombres grandissent, se diluent jusqu'à disparaître dans une obscurité qui ne sert aucun espoir. C'est la dernière difficulté. Il va falloir rester motivé dans ces allées sans repère qui n'en finissent plus. Que ce parc est profond et monotone vu des quelques mètres éclairés devant nous ! Nous croisons maintenant de bien étranges échassiers : des êtres grimaçants, sur une jambe tendue, agrippés à un tronc... Pour ceux-là le calvaire sera bien plus long que le nôtre. Bienvenue dans l'enfer sur terre. Au sortir de cet endroit, au bout de ce chemin, une récompense nous attend: nous débouchons sur une large plaine herbeuse où le dernier ravito a planté son décor. Face à nous, un feu d'artifice nous éblouit.

21. Jeu de lumières

Comme à Meudon, nous dominons du haut d'un balcon naturel la ville illuminée. Paris est tout entier à nos pieds. La tour Eiffel scintille comme un feu de Bengale, telle une gerbe de lumière tendue vers le ciel. Je pense au vol ébloui de ces papillons de nuit prêt à se bruler les ailes pour être au plus près de la lumière qui les libèrera des ténèbres. Quel spectacle ! Je me croirais dans un de ces films américains où l'on voit Los Angeles de nuit du haut des collines voisines. Mais Paris n'est pas Los Angeles. Paris est Paris. Aux allées rectilignes de lumière des villes américaines, elle oppose un fouillis lumineux et vivant. Il me faudrait inventer des

mots pour exprimer ce que je ressens. Une musique me traverse la tête, plein de strasse et de paillettes « Fly me to the Moon and let me swing among the stars... ». Sinatra, sors de ce corps ! S'il n'y avait pas l'urgence de cette course, je crois que je resterais là, assis sur le banc que je vois à côté de moi pour admirer le doux spectacle de la ville qui vie et palpite. Mais on ne jouera pas « Rencontre du troisième type » ce soir : Yvette me presse de repartir pour l'ultime étape. Ce ravito ne sera qu'un bref éclair entre deux ténèbres. La course n'est pas finie et il y a toujours un podium à aller chercher à l'arrivée !

22. Dernière ligne droite

La course se poursuit. Je repars avec des étoiles pleins les yeux et le cœur léger. Paris me voilà ! De son côté, Yvette a retrouvé sa frontale dernier cri et elle inonde le chemin de son rayon aussi puissant qu'un phare de voiture. Si chaque frontale est une étoile luisant dans la nuit, son éclat éclipse le mien tel un quasar. Je pense qu'on doit la voir approcher depuis la tour Eiffel ! Nous descendons vers les quais maintenant. Une longue chute en roue libre de plusieurs kilomètres qui soulagent un temps les organismes. L'arrivée en ville me remotive de nouveau. Je perds Yvette. Je l'attends et essaye de trouver les mots justes. Sœur dans la douleur, elle ne se ménage pas et force l'admiration. Cette course lui retire ces forces peu à peu mais elle se bat toujours et encore, avec acharnement, dans un corps à corps intime avec elle-même. C'est de sa faiblesse que naît sa force. Sous les coups de boutoir de chacun de ses pas, elle écrit maintenant les grandes lignes de l'épopée du Soi. Difficile de maintenir le rythme ? Elle ne renonce pas : elle marche un peu puis repart. Je fais mon maximum pour l'extirper de ces moments de solitude. « Allez, on y est presque ! ». Et on continue ensemble, d'un pas décidé alors que nos têtes nous crient de tout arrêter. Chacun est désormais face à lui-même. C'est le moment où notre foi doit accomplir son mystère et faire jaillir en nous nos dernières ressources.

La première partie des quais de Seine est sans réel intérêt. Un long chantier nous masque l'île Seguin. Je garde quelques clichés en mémoire : Un passage sous un métro aérien ; Un photographe et ses flashes qui crépitent ; Une femme pleine de compassion me

tendant un bonbon Haribo sur un pont (Une petite bouteille de Coca). Que ces quelques grammes de gélatine acidulée ont un gout savoureux !... Je pense à Hugo, à Waterloo, « donnez-lui tout de même un Haribo, me dit mon père... ». LOL. C'est aussi cela la course à pied : des visages inconnus, du partage et surtout ne pas se prendre au sérieux... La fin de ce parcours est bien morne. Pas ou peu de supporters et d'encouragements. Il règne à cet endroit comme une indifférence à nos malheurs. C'est comme cela les grandes villes... Nous sommes désormais livrés à nous-mêmes. La tour Eiffel est visible en droite ligne, encore quelques kms et tout sera fini. C'est ce que l'on croyait en tout cas car je vois la piste bifurquer sur le pont de Grenelle et nous emmener vers la rive droite de la Seine. Aie, veulent-ils nous emmener aux Trocadéro ? J'imagine la montée et les marches... Comme d'habitude je n'ai pas étudié le parcours avant de partir. Nous avons l'impression de toucher au but et brusquement, tout s'évanouit. Les organisateurs nous font redescendre sur l'île au cygne (ou l'île Saint Germain) : La déviation sera donc moins pénible que prévue. Sur la droite, un bateau mouche vogue au milieu du bras de la seine. Nous le suivons à la même vitesse. L'île est moins éclairée que les quais et elle surplombe la Seine : J'ai une curieuse impression de flotter, comme si tout était suspendu dans le noir et que les lumières seules bougeaient. Au bout de l'île, nouvelle traversée par le pont Bir-Hakeim : nous revenons vers les quais de la rive gauche. Cette fois, c'est la bonne ! Des péniches nous accueillent. Les quais ne sont pas ici les plus beaux mais qu'importe, l'essentiel est devant nous. Nul n'a conçu l'art de l'architecture sur une échelle aussi sublime, aussi large, aussi grandiose qui le fit Eiffel (à part les égyptiens peut-être). Ce soir, son œuvre et ce symbole de Paris avec ses 1000 pieds de haut et ses 1800 éléments seront à nous ! Construite pour le centenaire de la révolution, elle a failli s'appeler « phare de la révolution » puis « tour de l'industrie ». La face de Paris en aurait-elle été changée ? Comme sur un marathon, le plus dur n'est plus le dernier kilomètre : les jeux sont faits et nous savons que nous irons au bout, même si le tableau de bord clignote partout de lumières rouges. Nous entendons de nouveau la voix du présentateur que nous avons laissé sur la ligne de départ. Dernière ligne droite. Des marches à grimper pour remonter du

quai et rejoindre le Champ de Mars nous donnent un avant-goût de ce qui nous attend dans quelques instants pour l'ascension finale tant désirée. On me guide vers une allée bordée de barrières métalliques formant une voie royale et dégagée tendue vers un des pieds de la tour. La piste traverse un podium qui nous filme et projette notre image sur un écran géant (« regardez, le coureur inconnu ! »). J'y fais une holà qui n'impressionne et n'entraîne personne. Bide ! Je crois que les touristes chinois qui sont là ne comprennent pas grand-chose au spectacle... Pilier sud, le poste de contrôle, on me remet un ticket pour la montée (à pied). Pour une fois, je n'ai pas à faire la queue. Enfin, je le vois, l'escalier...

23. Le grand pardon

Voici l'instant exquis du dernier effort avant le repos. Je savoure cet instant d'éternité. Vue du dessous, la tour Eiffel est un tunnel de lumières apaisantes descendu du ciel et ouvrant les portes d'un paradis céleste. Il m'appelle, il m'aspire. Voici l'homme face à l'au-delà. J'attends Yvette : nous passerons la ligne ensemble, ni devant, ni derrière, mais ensemble. Au fur et à mesure que je m'élève vers les étoiles, j'entends résonner en moi la musique d'un concert qui fit vibrer ces mêmes poutrelles d'acier un soir de 1963. Depuis le 1^{er} étage, la voie de la Môme et un cœur de violons lancèrent crescendo sur les toits de Paris leur hymne universel :

« Non ! Rien de rien ...

Non ! Je ne regrette rien...

Ni le bien qu'on m'a fait

Ni le mal tout ça m'est bien égal !

Non ! Rien de rien ...

Non ! Je ne regrette rien...

C'est payé, balayé, oublié

Je me fous du passé !... ».

Tout est déjà pardonné des malheurs de cette journée. Quand tout sera oubliée de cette barbarie douce, il ne me restera plus que le bonheur futile de ce moment et le plaisir d'avoir été là... Tout, absolument tout se dissout dans cette fin. Je goûte la joie et d'une nouvelle renaissance, pareil au retour d'un nouveau

printemps succédant à un long hiver. 21 mars 2015 : 1^{er} jour du printemps, en effet.

Et la fin de l'histoire ? Vous la connaissez déjà...

24. Débriefing

Les résultats tombent : 9H14 au total pour rallier la tour Eiffel depuis St Quentin et 8H34 de course effective. Coté dénivelé : D+1300 m et -1400 selon ma Garmin. Yvette n'a malheureusement pas fini 3^{ème} V2F, coiffée sur le poteau par une certaine Francine Hervier pendant la dernière étape. Toutefois avec 6 minutes d'écart, pas de regret à avoir. Peu importe, de toute façon cela n'ôte rien à son exploit car finir 4^{ème} est une réelle performance sur une telle course. Je ne sais pas quand sa concurrente est passée devant mais les jeux n'étaient pas encore fait à St-cloud : Yvette avait toujours 20 secondes d'avance au pointage selon le tableau des résultats. Le suspens a été haletant. Ah, si seulement j'avais pu la voir, cette Francine, un accident aurait pu si vite arriver (Plouf !... je rigole bien sûr). N'oublions pas non plus les autres acteurs de cette pièce : Pascal Bessin, qui a bouclé le tout en 6H54 ! (la grande classe) et Jérôme Gaie qui a également été au bout de cette épopée. Quant à moi, suis-je en phase avec mon objectif ? Je crois que j'ai appris ce soir-là beaucoup plus que prévu sur moi-même et cela vaut tous les chronos du monde. Sartre a dit « l'enfer, c'est les autres », je crois pouvoir affirmer qu'en ayant vécu cette course autrement que comme un huis-clos : le paradis, c'est aussi les autres...

25. Prochaine étape

Reste maintenant à raconter et écrire toute cette histoire. Pendant la course, j'ai lancé l'idée de l'écrire à 4 mains puisqu'elle avait été courue à 4 pieds. Chacun aurait pu décrire cette course et sa préparation vue de son propre côté... Mais finalement je m'y colle seul. Dans mon témoignage sur le trail de L'Origole, je m'étais surtout attaché à décrire mes sensations de coureur et mes émotions. Je souhaitais pour L'Ecotrail parler d'autre chose et en particulier travailler plus en amont en cherchant à comprendre l'éthique qui me pousse à accepter ce type de défi solitaire. Voilà mon nouveau pari : lever un coin du voile sur la part d'universelle

qui me motive et que certains ont du mal à comprendre. Cela a pris du temps pour que je me lance : Il m'a fallu non seulement trouver du temps de libre pour l'écrire mais surtout digérer et assimiler toutes ces moments et ces émotions-là. N'allez pas croire que l'esprit imagine toutes ces choses-là pendant la course. Non, désolé, rien n'est propice à une pensée construite. L'esprit est tout entier consacré à contenir les assauts d'un corps qui crie et se révolte. Mais même si je ne vois pas alors les choses dont je vous parle, même si l'effort me rend aveugle, dans cette aveuglement je vois tout et je vois mieux ! Il suffit juste d'attendre que ces émotions et ces sensations décantent pour voir resurgir de ce chaos toute cette substance qui nourrit depuis ma réflexion. Au-delà de l'histoire et du partage, écrire sur ces courses qui me saisissent, me violentent, me pétrissent et me façonnent est aussi un moyen unique de décrypter mes émotions, d'éclairer mes motivations profondes, d'apprendre sur moi-même autant que sur les autres et finalement de me réconcilier avec moi-même. En faisant cette paix avec moi-même je me réapproprie tous ce que les efforts, les souffrances et ces longues semaines d'entraînement m'avaient insensiblement ôtés. Je constate sur le blog du Cose que beaucoup aiment partager aussi leurs expériences et leurs émotions après leurs courses, pour le bonheur de tous et de merveilleux moments de partage et de diversité. C'est aussi cela l'esprit du Cose. Et à ceux qui ne se sont pas encore lancés, croyez-moi, je ne peux que vous encourager à vivre cette expérience de l'écriture... Traveling arrière, refaites le chemin et partagez ce que vous en voudrez, ce que vous y aurez appris, ce que vous en aurez retenu. Avec sincérité, avec humour, avec gravité, faites-le comme vous le sentez. Vous réaliserez encore plus le bonheur profond d'avoir été là, d'avoir vécu cela. Vous verrez comment ce voyage et ses préparatifs ont agi en vous et vous réaliserez que l'essentiel n'est ni l'exploit, ni le résultat mais juste le chemin parcouru et ce que vous en avez fait. Et c'est pour cela que je...pardon, que nous repartirons bientôt.

26. Un peu plus près des étoiles...

Il est 23H, en ce 21 mars 2015. Le cœur en fièvre et le corps démoli, j'ai récupéré mon sac à la consigne et abandonné Yvette à

sa gloire et sa célébrité. Dans une heure, je fêterai mon anniversaire sous la tour Eiffel ! Vous savez maintenant pourquoi j'ai choisi cette course et nulle autre... Le temps est glacial. Le vent éparpille les finishers comme des feuilles mortes. Chacun rentre chez soi des souvenirs pleins la tête. Ma femme m'attend au pied du pilier Sud, je la rejoins et la prends dans mes bras... Au-dessus de nous la tour Eiffel scintille comme une gigantesque guirlande ... Une douce musique monte en moi :

« *Fly me to the moon,
and Let me play among the stars,
Let me see what spring is like
on A-Jupiter and Mars* » (*) »

(*) <https://www.youtube.com/watch?v=QhMmBIL81nw>

Album photos :



8^{ème} édition
ecotRAIL[®]
de Paris Ile-de-France



Gâteau sport maison.

- Ingrédients :

- 75 g de poudre d'amandes (ou de noisettes sinon)
- 100 g de beurre fondu (préférer un beurre salée avec des cristaux de sel de Guérande)
- 35 g de farine Bio de châtaigne ou de riz-millet
- 45 g de sucre
- 75 g de Maltodextrine
- 4 blancs d'œuf
- 75 g d'un mélange préalablement haché de raisins et de figes

- Préparation de la recette :

Monter les blancs en neige.

Mettre tout le reste dans le mixer et appuyer sur le bouton ! (Oui, c'est une recette pour sportif donc il faut faire simple).

Lorsque le mélange est homogène, incorporer les blancs en neige délicatement.

Couler la préparation dans des petits moules et cuire au four à 240°C pendant 5 minutes puis baisser la température à 180°C et laisser cuire encore 10 min (vous pouvez utiliser votre Garmin avec le programme « intervalle » pour cela !).

Bon app !