

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES

La 555 AU-DELÀ DU RÉEL

Portfolio | Grand Raid de la Réunion 2004

Actus et chroniques | Téléthon, nouvelles courses 2005, le Trans Américain

Transcontinental | Serge Girard ou 19 000 km à destination de Tokyo

Entraînement | Les contes d'hiver de Vincent Delebarre

Gestion de course | La méthode Cyrano : courir moins pour courir plus

Nutrition | Radicaux libres contre antioxydants



SAISON 2004 D'ULTRA-TRAIL AUX USA



Sommaire

ultrafondus magazine #17

04 | Grand Raid de la Réunion 2004

Quelques mois plus tard, les images émouvantes d'un ultra-trail tout en démesure.

10 | Actus et chroniques

Téléthon, nouvelles courses 2005 et celles qui disparaissent, CTU, revue de presse, chronique « Le Trans Américain ».

16 | Au-delà du réel, la 555

Gérard Cain, deuxième de l'épreuve, nous raconte une odyssée fantastique qu'il aurait aimé plus simple.

26 | Les talents de l'ultra-trail américain s'affirment

La plupart des favoris ont confirmé pendant l'année 2004 qu'ils étaient les plus forts sur le circuit américain de l'ultra-trail. Chacun dans leur spécialité ou sur leur épreuve phare.

34 | Serge Girard sur le chemin de Tokyo

En 2005, Serge Girard partira pour son ultime traversée de continent, 20 000 km entre Paris et Tokyo.

38 | Les vacances de Monsieur UFO

Sa façon de voyager, c'est avec les pieds. Philippe Fuchs est allé à Athènes cet été.

40 | Contes d'hiver à l'usage des trailers et autres coureurs d'ultra

Vincent Delebarre vous délivre ses conseils pour passer l'hiver et aborder le printemps.

44 | Courir moins pour courir plus

... ou la méthode « Cyrano » sur l'alternance course-marche en course.

48 | Ultrarunning Magazine

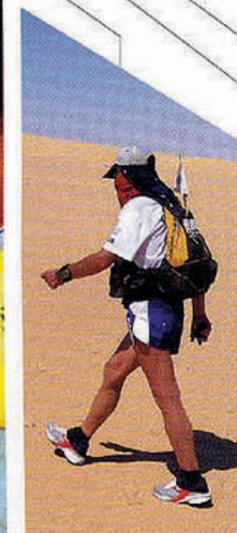
La science de l'ultrafond : l'ultra rend-il malade ?

52 | Radicaux libres contre antioxydants

Où comment retrouver l'équilibre perdu.

58 | Calendrier

Tous les ultras du 15 janvier 2004
au 31 mars 2005



Abonnement [page 51]

Vous voulez vous (ré)abonner, ou commander un numéro ultrafondus ? Photocopiez le bon de commande page 51 ou envoyez-nous les infos utiles qui y sont demandées sur papier libre.



Mirages, solitude, hallucinations, les idées se bousculent dans la tête de Gérard Cain au Niger, lors de la 555. Nouveau concept : suivi par satellite.

Photos de couverture : © 2004 Gérard Cain

Course de barjots - La 555

Texte et photos Gérard Cain
Encadrés Olivier Hacquin
avec Philippe Billard

Au-delà du réel, la 555

LA 555

- **Dates** : du 31 octobre au 14 novembre 2004
- **555 km** non stop à travers le désert du Ténéré (Niger), sur la trace des caravanes de sel (Azalaï)
- **Temps limite** : 9 jours
- **Départ** de Bilma, arrivée Timia, en passant par Fachi et l'Arbre du Ténéré
- **Parcours** 100 % hors piste
- **Ravitaillement** tous les 22 km
- **Suivi** satellite par balises Argos
- Coureurs équipés d'un **GPS** de poignet
- **Contact** : Alain Gestin Organisation, 1 impasse des Gastadours, 22400 LAMBALLE
- **Site internet** : www.extreme-runner.com

EN MAI DERNIER, GÉRARD CAIN ÉCRIVAIT DANS NOS COLONNES QUE LA 555 L'AIMANTAIT ET L'ATTIRAIT TEL « SON CHANT DES SIRÈNES » : 555 KM D'UNE TRAITE À TRAVERS LE TÉNÉRÉ, SUR LA TRACE DES TOUAREGS. DE LA PRÉPARATION À LA COURSE, LE PASSAGE DU SONGE À LA RÉALITÉ S'EST CEPENDANT VITE RÉVÉLÉ VIOLENT, DOULOUREUX. GÉRARD NE COMPTE PLUS LES FOIS OÙ LE CHANT DES SIRÈNES A FAILLI SE TRANSFORMER EN CHANT DU CYGNE. L'HOMME AUSSI A EU TRÈS CHAUD... SAIN ET SAUF, HEUREUX, ET INCROYABLE DEUXIÈME AU CLASSEMENT FINAL, GÉRARD REVIT ICI LA COURSE EN VITESSE RAPIDE. RETOUR AUX PORTES DE L'ENFER.

Flash-back. Nous sommes en novembre 2003, en Inde, précisément au Rajasthan, à l'arrivée de la 333. Alain Gestin, l'organisateur, nous confirme que la 555, l'impensable épreuve, aura bien lieu. Rendez-vous en novembre 2004. Cela fait deux ans que j'en entends parler. Deux ans que je me répète, « Si cette course se fait, je veux en être ! ». A peine arrivé de ma première 333, me voilà donc avec un objectif assez monumental qui se dresse à nouveau devant moi : une course de 555 km à travers le désert du Ténéré, avec pour seule compagne, une balise Argos dans le sac à dos. Surveiller les coureurs par satellite est une conception de suivi de course assez originale... Une première en tout cas.

Je m'imagine une Transat dans le désert où l'eau sera remplacée par le sable, l'humidité par la sécheresse, les embruns de mer par le vent de sable, et les poissons par les scorpions... Changement de décor. Mais, dans le fond ? Si les éléments changent, la finalité de tous les participants sera bien la même, celle de relier un point à un autre avec un seul impératif : moins de 216 h, soit neuf jours, neuf fois vingt-quatre heures.

Quelques mois passent... Nous voilà en 2004. En juin, lors d'un entraînement banal, comme des centaines d'autres, un coup de poignard se fait sentir dans le haut de mon dos. Une douleur énorme s'en suit, d'autant plus surprenante que ce n'est pas un endroit habituellement sensible chez moi. Jamais connu ça. La

nuit, impossible de me coucher. La visite chez le rhumatologue s'impose dès le lendemain. Après la radio, le verdict tombe : vertèbre D8 explosée, réduite de moitié. Repos total imposé pour au minimum deux mois.

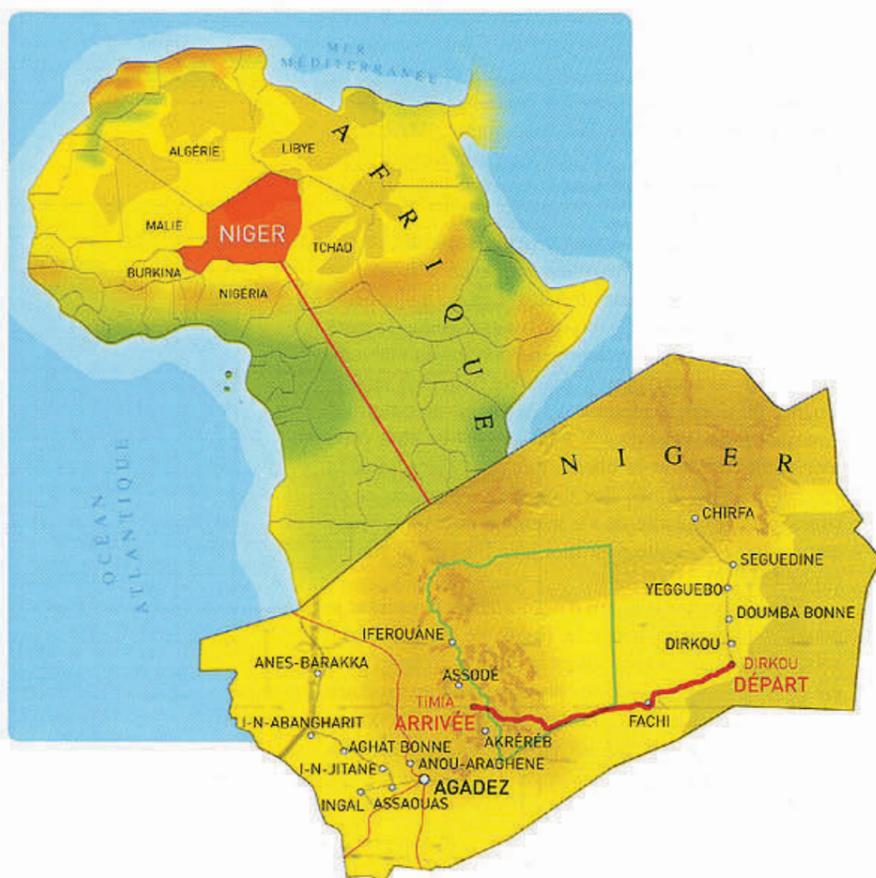
A ce moment-là, le moral dégingole dans des profondeurs insondables. Déjà qu'il me faut accepter d'être immobilisé, assis toute la journée et dans la

L'essentiel est préservé : je cours, et chaque jour passé me rapproche un peu plus du départ.

même position la nuit (moi qui ne peux pas rester en place), cette 555 tant espérée devient alors quasiment hors sujet dans mon esprit. L'aventure « ténérienne » s'expulse de mes rêves. J'en suis même à me dire qu'a peut-être sonné pour moi la fin de la course à pied.

Nouveau rendez-vous avec mon rhumatologue fin juillet, après quatre semaines de piqûres, de médicaments et de repos. Je commence à bien connaître les lieux, mes genoux m'ayant déjà conduit ici à de nombreuses reprises par le passé. Les nouvelles sont plus rassurantes cette fois. La radio indique que la vertèbre se consolide correctement. Mon rhumatologue m'annonce cependant qu'il est possible que le resserrement des côtes entraîne pas mal de douleurs (intercostales) par la suite.

Je n'entends qu'une chose ce jour-là : ma vertèbre est sur le bon chemin. Je reprends un peu espoir pour la 555. Ce n'est pas gagné, mais il me reste quand même trois mois et demi jusqu'à la course. Je ne pourrais peut-être pas me préparer parfaitement... Tant pis.



Le simple fait de me dire que je vais pouvoir participer à cette course suffit à mon bonheur. Je demande si, pour l'heure, je peux me mettre à la marche. Après m'avoir regardé longuement, le médecin, qui commence à bien me connaître, me dit oui : « Mais aux premières douleurs, on se calme ! » Rendez-vous est pris pour un autre contrôle, quatre semaines plus tard.

Croyez-moi, quatre semaines de marche, c'est dur ! C'est long ! Et ça fait mal aux fesses ! La première semaine se révèle de loin la plus éprouvante. En effet, les muscles sollicités pour la marche sont différents de ceux mis à contribution pour la course à pied. Mais peu importe, le moral revient peu à peu au cours de cette période. Même si je ne la fais pas en courant, je ferai la 555 en marchant. Semaine après semaine, je me sens de mieux en mieux. Je marche de plus en plus vite. Au bout de ces semaines sans courir, j'ai accumulé 700 km et je tourne autour des 8 km/h.

Au contrôle suivant, mon rhumatologue me donne le feu vert pour une reprise de la course... « tout en douceur ». Une douceur qui n'aura qu'un temps, il s'en doute. Sachant à quel point je désire faire cette course, il devine que j'essaierai de rattraper mon mois de retard de préparation. En me quittant il me dit qu'il espère bien ne pas me revoir d'ici au mois de novembre.

« En douceur », je suis quand même obligé d'aller... La reprise est vraiment dure. Toute la marche effectuée a modifié mon efficacité musculaire et réduit ma foulée. Les tendons hurlent et les douleurs promises au dos et aux côtes sont bien présentes. Heureusement, elles s'estompent au fur et à mesure de l'entraînement. Tant et si bien qu'au bout de trois semaines de bitume, je décide d'aller m'entraîner dans les bois. Mauvaise idée.

Trois jours après, je suis complètement immobilisé chez moi le soir. Impossible de bouger pendant plusieurs heures. La suite se fera donc à 100 % sur le bitume, autour du Cap d'Antibes. Par chance, l'endroit est superbe et courir avec la mer à ses côtés n'est vraiment pas désagréable, surtout le soir au coucher du soleil. Sauf que le bitume, à la longue, ça fait mal aux genoux. Bref, dans les bois c'est le dos, sur la route ce sont les genoux. Mais l'essentiel est préservé : je cours, et chaque jour passé me rapproche un peu plus du départ.

Beaucoup penseront que je suis un vrai masochiste : courir comme je le fais, en ayant autant de problèmes physiques. Mais ai-je le choix ? Oui c'est vrai, je l'ai. Je pourrais me dire « basta » et mettre les chaussures dans le placard. Mais mon histoire avec la course à pied, et avec l'ultra en particulier, est trop forte pour que je puisse m'arrêter à de telles considérations. En effet, j'ai retrouvé une(des) forme(s) physique(s) respectable(s), premier point. Ensuite, j'ai découvert un style d'épreuves envoûtantes qui m'attirent de plus en plus et qui me font sortir du quotidien. Des moments « hors du commun » me donneront plus tard, j'en suis sûr, l'énorme satisfaction d'avoir vécu cela dans ma vie. On ne vit qu'une fois. J'ai eu trop d'exemples autour de moi de personnes disparues beaucoup trop tôt, et qui n'ont certainement pas pu réaliser tout ce qu'elles auraient voulu. Conclusion : malgré les douleurs, tant que j'estime ne pas mettre

mon avenir (ma santé) en jeu, je continue. Et tout cela sans compter les voyages, la découverte d'autres pays, d'autres civilisations, même s'il ne s'agit que d'un aperçu rapide, et la connaissance de gens mus par la même passion que moi. Pour toutes ces raisons, je continuerai à assouvir ma passion.

J-15. Au cours d'une sortie prévue de 40 km, à la mi-parcours, nouveau coup de poignard... Au mollet cette fois. Arrêt immédiat de la sortie et de nouveau la gamberge. Une même douleur au mois de février s'était terminée par une déchirure au mollet. Heureusement, plus de peur que de mal. Le lendemain, je peux recourir normalement. Ceci étant, la peur de la blessure ne me quitte plus désormais. Une véritable obsession. Pendant ces deux semaines, chaque petite contrariété musculaire ou articulaire devient énorme, au point de ne plus savoir si je suis prêt pour cette course et combien de kilomètres je vais pouvoir y parcourir.

Samedi 30 octobre, enfin le départ. A 5 h 30 du matin très précisément, je me retrouve à l'aéroport de Marseille en compagnie de Francis Magoni et de Jacques Morel, tous deux connus une année plus tôt lors de la 333 au Rajasthan. Après quelques cafés et pas mal de souvenirs communs évoqués, nous embarquons dans l'avion venant de Paris pour y retrouver les

27 autres coureurs embarqués là-bas. Au total, nous serons 30 concurrents pour effectuer la première mondiale que constitue cette traversée du Ténéré. Dans l'avion, je retrouve beaucoup de visages connus. Embrassades, discussions, le voyage se passe rapidement jusqu'à Agadez que nous atteignons en fin de matinée. Nous rentrons maintenant dans le rythme africain : pas pressé, pas stressé. Un vrai « fou-tour organisé » dans l'aéroport où tout se fait manuellement et où l'informatique est quasi inexistante. Là, on nous fait ouvrir chacun de nos sacs pour le plaisir de nous les faire ouvrir. Après une bonne heure, nous rejoignons notre hôtel. Repas dans une petite auberge voisine.

L'après-midi sera consacré à faire connaissance avec le matériel logistique que nous devons porter dans notre sac à dos pour la course : balise satellite Iritrack et GPS. Petite surprise quand même, cette balise que l'on nous annonçait à 1 kg en fera en définitive 2. Quelques grognements se font entendre, mais le poids

sera le même pour tout le monde. Après le souper, tout le monde regagne sa chambre pour une dernière nuit de confort. A partir de demain, nous dormirons tous à la belle étoile, seuls au milieu du désert.

Dimanche 31, 10 h du matin. Une dizaine de 4x4 nous attendent au bas de l'hôtel pour une longue remontée de notre parcours, dans le sens inverse. Direction notre point de départ, la ville de Bilma, située à 600 km.

Nous faisons ainsi connaissance avec la fameuse piste de l'Azalaï. En « Tamacheck », la langue des Touaregs, l'Azalaï désigne le voyage entrepris chaque année par les longues caravanes de chameaux traversant l'Air et le Ténéré à la recherche du sel et des dattes qui seront échangés contre de précieuses céréales. Ces caravanes peuvent aller de quelques dizaines à plusieurs centaines de chameaux, voire plus d'un millier pour les plus grandes. Elles mettent environ 18 à 20 jours pour effectuer leur traversée (espérons que, pour nous, cela sera un peu plus rapide...). Le point de ralliement pour toutes ces caravanes se situe à 40 km d'Agadez, au dernier point d'eau avant le désert. Le puits de Benabo sera également notre point d'arrivée après notre traversée.

Après une longue halte pique-nique, nous repartons pour notre périple. Nous remontons maintenant notre parcours et, au fur et à mesure que nous avançons difficilement en 4x4, nous prenons la mesure de toutes les difficultés que nous allons rencontrer. Les pistes sont sablonneuses au possible et même nos engins motorisés ont du mal à avancer. Nous progressons difficilement, au rythme des haltes pour « désenliser ». La chaleur nous fait perdre les dernières bribes d'illusion : avec les 45°C, il ne faudra pas s'attendre à une promenade de santé. Un océan de sable s'ouvre devant nous.

Même si nous pensons déjà aux moments difficiles à venir, nous en prenons tous plein les yeux. Beaucoup de regards en disent long sur l'appréhension qui nous gagne. Au bout d'une journée, toutes les stratégies initiales de course sont déjà remises en cause. Personne ne s'attendait à ce qu'il y ait autant de portions sablonneuses, sur lesquelles il se révélera tout simplement impossible de courir. La marche sera notre compagne pendant des heures et des heures. Cette course ne sera plus une course, mais vraiment une traversée du Ténéré, dure, impitoyable, où les jambes seront mises à rude épreuve dans ce sol mou fuyant sous tout ce qui

peut le fouler.

Vers 18 h, la nuit tombée, notre convoi s'arrête enfin pour le bivouac de la nuit. Cassés, fourbus, nous apprécions cette halte. Après le souper, tout le monde s'allonge pour une première nuit ténérienne. Pour moi, la galère commence ici, avant tout le monde. Vomissements, diarrhées à répétitions : le repas du midi avait fait son oeuvre en moi. Résultat : une nuit à ne pas dormir.

Au petit matin, c'est complètement défait, transpirant et blanc comme un linge que je me lève. Vidé, épuisé, je prends refuge dans le seul 4x4 climatisé du convoi afin de m'épargner la chaleur de la journée à venir. Entre nausées, vomissements et diarrhées, j'essaie de dormir un peu. Une chose est sûre, je ne peux plus rien absorber ni manger. La journée est difficile. Le peu que j'entrevois du parcours me semble toujours aussi impressionnant de beauté et de... difficultés. Le convoi avance lentement et le retard s'accumule au point d'atteindre une nuit et une demi-journée de plus sur le timing initialement prévu.

Au lieu du lundi soir, nous n'arrivons à Bilma que le mardi en fin de matinée. Et pour moi, toujours dans le même état. Aucun repas pris. La fatigue se fait de plus en plus sentir. L'installation dans la hâte ne m'aide d'ailleurs pas à reprendre des forces ni à me reposer. Le dernier après-midi est entièrement consacré à la préparation de nos « dropbags CP », les petits sacs contenant quelques effets personnels et autres nourritures que l'organisation se chargera de déposer aux CP demandés. Dans la précipitation, nous rentrons également tous les points de la course dans des GPS de poignets fournis par l'organisation. Une erreur sur un chiffre et vous pouvez vous retrouver loin, très loin du point de contrôle espéré... Une fin d'après-midi décidément très pénible.

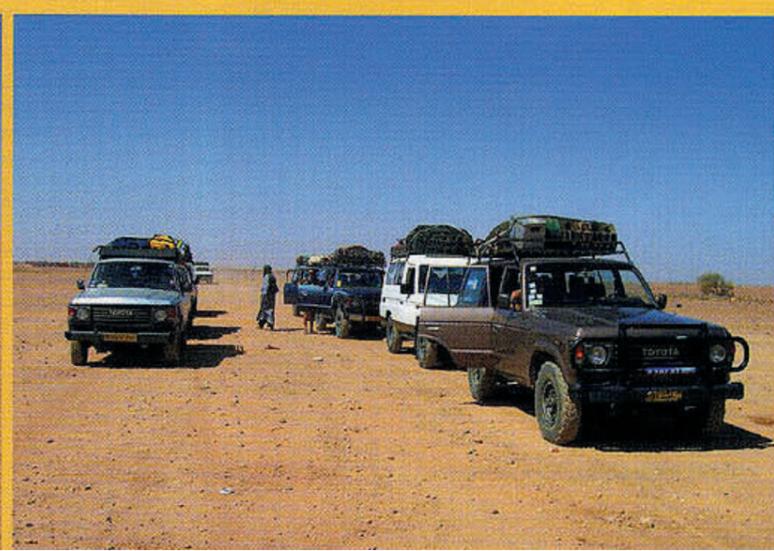
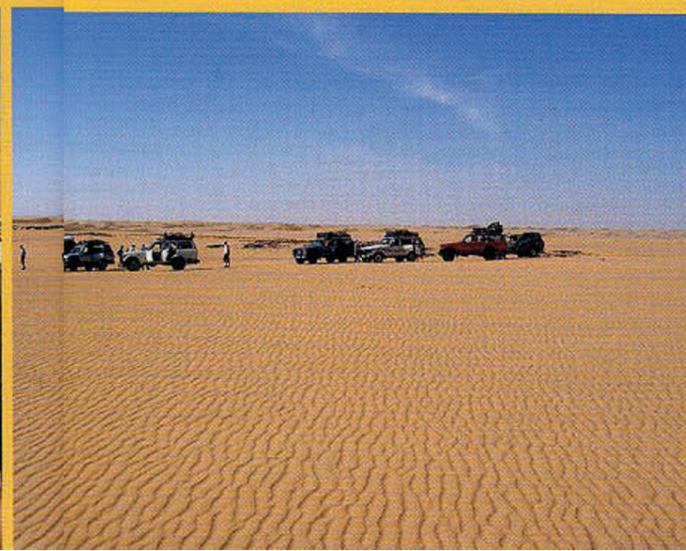
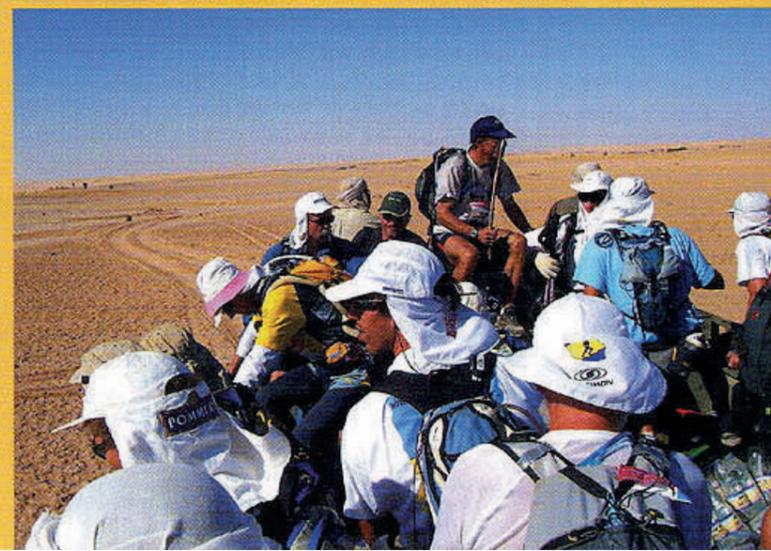
La question à ce moment, pour moi, est de savoir s'il est raisonnable de prendre le départ de cette monstrueuse épreuve où le mental et la résistance physique doivent être au maximum. A quelques heures du départ, j'en suis là, sans force, dans un état mental au plus bas, et après tant de sacrifices sur la vie privée dus aux entraînements... J'avise le directeur de course de ma possible non-participation. Aucune pression de sa part. Il me dit que moi seul peux décider, que ça l'embêterait, mais que la santé passe avant tout.

Je pleure même à l'idée de ne pas partir.

Il fait déjà 45°. Un océan de sable s'ouvre devant nous.

C'EST EN CAMION (1^{re} PHOTO) QUE NOUS FERONS LES QUELQUES KILOMÈTRES NOUS SÉPARANT DU DÉPART DE LA COURSE.

ET C'EST ENSUITE LORS DE NOTRE PÉRIPLE EN 4x4 (PHOTO 2 ET 3), QUE NOUS AVONS TOUT DÉCOUVERT LES DIFFICULTÉS DU PARCOURS QUI ALLAIT NOUS ÊTRE PROPOSÉ POUR CETTE PREMIÈRE.



555 : CARNETS DE ROUTE

En un peu plus de six jours, Alicja Barahona est parvenue au terme de la route du sel nigérienne, dans le désert du Ténéré. 555 km et quelques heures devant Gérard Cain, venu là avec des vertèbres récalcitrantes et une envie surdimensionnée d'immensité sablonneuse.

« Gérard Cain est arrivé deuxième à 23 h 36, mardi soir, au puits de Benabo, en 157 h 36 mn. » C'est par cette phrase laconique qu'Alain Gestin, organisateur de la 555, annonce, mercredi 10 novembre 2004, à 12 h 30 l'arrivée du vainqueur de la Mauritanienne et second de la Trans 333 2003. Sept heures devant lui, une femme, Alicja Barahona, une Américaine aux faux-airs de Pam Reed, prouve une fois de plus que la course de grand fond, la course extrême, n'a pas de préférence de genre si ce n'est celle de la ténacité. Tous deux viennent de couvrir 555 km à travers le désert du Ténéré. Et derrière ces deux bipèdes immunisés contre le soleil, une quinzaine de concurrents tentent toujours d'apprivoiser le désert, totalement seuls entre les points de contrôle, équipés d'une simple balise Argos. Leur objectif : parvenir au terme de l'une des célèbres routes du sel (Azalai) africaines. Nous avons suivi Gérard Caupène au Mali. Cette fois, nous sommes au Niger.

Le départ. Mercredi 3 novembre 2004. La course de Bilma part à 10 h du matin. Le premier communiqué de l'organisation s'est fait attendre et annonce des conditions de circulation difficiles - pas d'embouteillage mais un sable difficile - et une météo inimaginable pour un métropolitain : 40 à 45°C. Au premier point de contrôle, Patrick Bonnot pointe en tête. Pas pour longtemps. Alicja Barahona le dépasse peu après, pointe à son tour en pole position au CP 2 et la suite... vous la connaissez déjà. Déjà trois abandons sont à déplorer : Philippe Grizard, Raymond Brandhonneur, Pierre-Antoine Rieben.

Une Américaine en tête. Jeudi 4 novembre 2004. 40°C au soleil, Alicja Barahona poursuit sa course en tête et passe le km 170 avec 5 h d'avance sur ses poursuivants. Derrière, des capes de ce genre d'aventure : René Heintz, Pierre Gagnière, Cyril Ennequin, Patrick Bonnot et Luc Bouday. Tous ceux qui connaissent Gérard Cain s'inquiètent. Où est-il ? Qu'en est-il de sa vertèbre en vrac ? Plusieurs semaines avant le départ, le corps médical lui a formellement déconseillé de prendre le départ de cette course. Rien de tel pour lui donner encore plus envie. Il est donc parti et c'est à 20 h, ce deuxième jour, qu'on apprend qu'il a eu des problèmes... gastriques. C'était au départ, à Bilma, et l'on sait que son ventre n'a jamais empêché Gérard de terminer une course. Effectivement, il est en train de recoller au groupe de poursuivants en compagnie de Patrice Fayol. Derrière, pas de nouvelles. « RAS » annonce l'organisation.

Impressions en anglais. Vendredi 7 novembre 2004. Deux concurrents, Luke Cunliff, le seul Anglais de la course, et Frédéric Poisson, abandonnent à leur tour mais restent sur la course en accompagnateurs. Luke poste depuis le début de la course ses chroniques sur le site Internet Eventrate et raconte son abandon : « Je suis devenu de plus en plus faible, incapable de boire ou de manger quoi que ce soit. Vendredi midi j'ai décidé d'arrêter. Vous imaginez ma déception. »

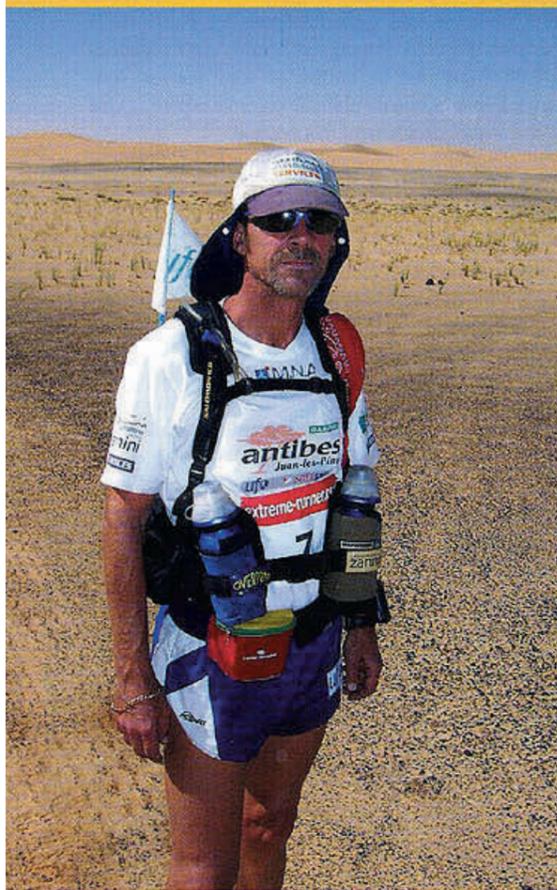
Huit heures sans boire. Samedi 6 novembre 2004. Voilà près de 48 h que personne n'a de nouvelles quand la suite arrive. La chaleur est de plus en plus suffocante avec des températures au soleil frôlant les 50°C. Alicja s'est perdue dans la nuit de vendredi à samedi et a galéré pendant douze heures en prenant un mauvais cap. Elle reste malgré tout 25 km devant un petit groupe composé de René Heintz, Francis Magoni, Luc Bouday. Derrière, on a presque l'impression que chacun suit son petit bonhomme de chemin.

Luke Cunliffe s'est à présent transformé en reporter pour Eventrate et transmet quelques impressions de la femme de tête : « Il fait chaud chaud chaud. C'est la course la plus difficile que j'ai jamais faite. Il n'y a eu que des dunes aujourd'hui et 80 % de sable mou. Je me suis perdue ce matin et j'ai été à cours d'eau pendant huit heures. Heureusement, on m'a retrouvée vers 10 h du matin. » Elle mène la course et n'entend pas lâcher prise devant les « gars » mais son seul désir, devinez... une boisson fraîche. N'importe laquelle. Mais fraîche.

Adaptation. Lundi 8 novembre 2004. Pas d'abandon à déplorer à 13 h. Alain Gestin estime que « les organismes s'adaptent ». René Heintz et Francis Magoni se trouvent à 32 km d'Alicja tandis que Patrice Fayol et Gérard Cain suivent peu après.

Victoire. Mardi 9 novembre 2004. A 16 h 36, Alicja Barahona arrive 150 h 36 mn après être partie de Bilma. Six jours, six heures et trente-six minutes pour 555 km. Une moyenne de 3,7 km/h, 88,5 km par jour... Comme pour ajouter à la légende qu'elle s'est construite à travers le four du Ténéré, la fin a été particulièrement ardue, avec une navigation dans la brousse comportant peu de repères et une distance entre les deux derniers points de contrôle de 27 km au lieu de 22. Derrière, Gérard Cain est passé devant René Heintz et Francis Magoni à hauteur du 20^e point de contrôle. Son arrivée est prévue pour 21 h et ses deux poursuivants sont déjà très loin, annoncés au finish 24 h plus tard. Les derniers, quant à eux, passent le 16^e point de contrôle et progressent très lentement. Luke Cunliffe raconte que « les organisateurs étaient sceptiques sur la façon qu'avait Alicja de gérer sa course mais ils ont ensuite non seulement dû se rendre compte que le vainqueur ne serait pas un Français, mais de plus une femme ».

Gérard a résisté. Mercredi 10 novembre 2004. Gérard Cain arrive finalement au puits de Benabo en 157 h 36 mn. Suivent René Heintz et Francis Magoni en 163 h 08 mn. Puis Pierre Gagnière, en 5^e position et 164 h 40 mn. Enfin, un groupe de trois concurrents, Cyril Ennequin, Patrick Bonnot et Patrice Fayol, franchissent la ligne d'arrivée à 11 h 20, soit en 169 h 20 mn de course : 7 j 1 h et 20 mn. « À l'arrière, tout est normal », annonce l'organisation de la course. L'italien Fabio Civalti devrait arriver vers 15 h. Alain Charlier se trouve au CP 23 à 50 km de l'arrivée. Marianne Blangy vient de passer le CP 21, devant Patrice Tschens. Enfin, Jean-François Tantin et Daniel Bidault ferment la marche, quelque part entre les CP 16 et 17.



EN-HAUT : LA BALISE ITRACK AVEC SES PILES ET SES DEUX ANTENNES (SCOTCHÉES SUR LE HAUT DES BRETTELLES) NOUS FERA UN LEST DE 2 KG SUPPLÉMENTAIRES DANS LE SAC À DOS.

EN-BAS : DERNIÈRE PHOTO SOUVENIR SUR LA LIGNE DE DÉPART. DANS LA TÊTE BEAUCOUP DE QUESTIONS SUR LA SUITE DES ÉVÉNEMENTS NE TROUVENT PAS DE RÉPONSES.

Cette nuit de mardi à mercredi tient encore du calvaire. J'essaie de me remotiver pour prendre le départ mais, plus je pense à ce parcours, à ses difficultés, à la lutte permanente qu'il faudra mener pour avancer à travers ce terrifiant océan de sable, à la chaleur qui règne en maître des lieux, et plus la peur d'une traversée sans fin m'envahit. Je pleure même à l'idée de ne pas partir. Le rêve va-t-il être brisé d'un revers de main, en un instant, comme ce vent qui efface une trace dans le sable ou blanchit une carcasse de chameau ?

Mercredi 3 novembre, le grand jour. L'effervescence d'un départ exceptionnel. Les angoisses sont palpables. Regards dans le vague, têtes longuement baissées. Chacun termine sa préparation, à sa manière. Derniers préparatifs, derniers ajustages du sac, des guêtres. Chacun va et vient sans trop savoir comment tuer le temps jusqu'au départ. Après cette nuit fortement agitée, il me revient, à moi seul, de prendre ma décision. L'organisateur vient me voir et me

Je m'assieds là, seul sur le sable, puis m'allonge, les yeux rivés sur l'ensorcelante voûte étoilée du désert. Les étoiles à portée de main.

demande ce que j'ai décidé. Réponse : « Je suis venu pour cette course, je pars. » La seule différence à présent, est que mon objectif sera d'aller de CP en CP, et d'aviser au fur et à mesure de mon état pour voir si je continue. Je suis un peu soulagé. D'abord d'avoir décidé de partir. Ensuite de m'être ôté la pression de la course. Il me tarde même à présent de partir.

A 9 h 55, cri collectif, le départ est donné. Tout le monde s'élance en petites foulées vers le monstre de sable.

Quel soulagement de courir enfin. D'autant que les premiers kilomètres s'effectuent sur du sable dur. Mais, très vite, les forces commencent à me manquer. Dès les premiers kilomètres, je me mets donc à marcher et laisse partir beaucoup de monde. Un long chemin de solitude se profile devant moi. J'arrive au CP 1 entre la quinzisième et la vingtième position. Peu importe. J'essaie surtout de manger quelque chose. Mais, rien à faire. Impossible d'avaler la moindre barre, elle ressort immédiatement. Au bout d'une demi-heure d'arrêt, je repars vers le CP 2 en espérant pouvoir y manger un peu. Des pâtes doivent en effet être servies là-bas.

Plusieurs essais d'absorption de barres énergétiques se révèlent encore infructueux. Il me faut accepter de marcher pendant des heures entre deux CP (5 h pour faire 22 km environ), dans ce sable qui refuse de nous porter et s'amuse à se dérober sous nos pas. Marcher doucement pour ne pas m'épuiser trop vite et finir chaque tronçon à la limite de mes forces.

Les paysages grandioses défilent lentement devant moi, mais le bonheur n'est pas au rendez-vous. Moi qui attendais avec impatience ces moments de parfaite solitude dans le désert... Ce défilé d'ombres et de lumières, ces dégradés allant du jaune pâle au ton ocre qui esquissent les silhouettes de ces dunes immenses, je n'arrive pas à les apprécier comme je le voudrais.

Péniblement, en fin de soirée, j'arrive au CP 2. A ce moment-là, je le bénis quand même un peu. Pour la première fois depuis quatre jours, je parviens à y avaler un repas. Une soupe, mes noix de cajou, une bonne assiette

de pâtes et un pamplemousse. Quel bonheur de garder tout cela dans mon ventre. Enfin un peu de carburant pour le corps. Je décide de rester là encore une petite heure avant de repartir vers le point de contrôle suivant.

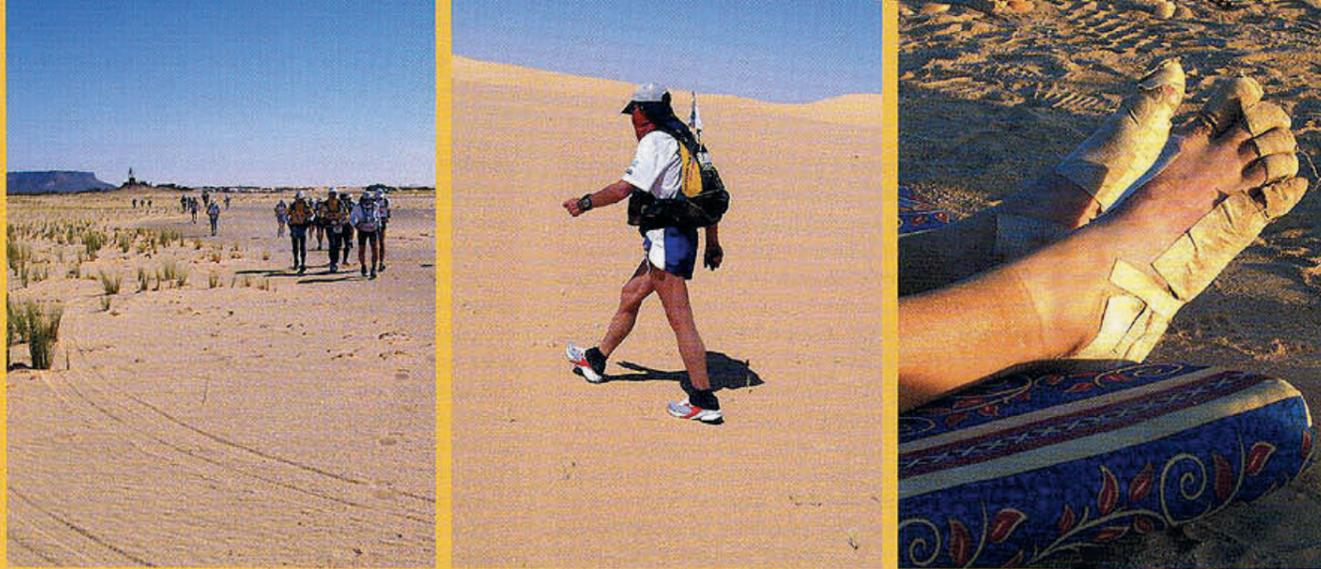
Je suis soulagé d'avoir pu manger et espère tout garder cette fois. Durant cette première nuit, la diarrhée est toujours là, mais je ne vomis plus. Un détail énorme pour mon moral. Enfin je vais pouvoir m'alimenter et emmagasiner des forces à chaque nouveau ravitaillement, condition indispensable pour avancer. Je m'alimente, je consomme, je m'alimente, je consomme... la course peut continuer. Simplissime. Ne m'arrêtant pas pour dormir, je me maintiens aux alentours de la douzième position. L'absence de sommeil compense mon manque de vitesse, et je reste dans la course. Peut-être qu'inconsciemment une part de moi n'avait pas abandonné l'idée de faire la course. A chaque CP, je pousse mon corps à la limite.

Mais en arrivant au lever du jour de la deuxième nuit à l'oasis de Fachi (CP 7 - 160^e km), je sens bien que je ne pourrai pas continuer ainsi longtemps. La fraîcheur du matin m'incite quand même à effectuer un CP supplémentaire. Jusqu'ici, les paysages « dunaires » étaient relativement variés. Après ce mirage que peut constituer l'oasis, les portes de l'enfer s'ouvrent à nous.

De longues lignes droites nous attendent jusqu'à l'Arbre du Ténéré au 333^e km. Tout ça avec des températures approchant, voire dépassant les 50°. Cette portion est très dure pour moi mentalement. La fatigue aidant, mon corps entre dans le rouge. Au bout du compte, cette immensité sans attrait me pousse à me poser la question du « pourquoi ? ». Pourquoi continuer ? Pour quoi faire ? Pour prouver quoi ? Quel intérêt d'aller s'épuiser pour rallier un autre point avec cette chaleur accablante ? Mon mental est-il aussi fort que je le pensais ?

C'est vraiment dans la difficulté que je parviens à rejoindre le CP 8 vers 11 h. Et c'est avec l'idée d'en finir là que je m'allonge. Trop faible, trop chaud, trop fou pour mes moyens présents. Je garde quand même mon dossard et retarde ma décision de quelques heures. Quelques heures de sommeil. Il y a beaucoup de monde à ce CP 8. Six coureurs s'y reposent. Entre 11 h et 16 h, plus personne ne bouge. La chaleur est trop forte et la difficulté de se mouvoir dans le sable mou cloue tout le monde sur place. Après m'être restauré, je ferme immédiatement les yeux pour quatre heures de sommeil.

A 16 h (j'avais demandé qu'on me réveille), je me donne encore deux heures pour prendre ma décision. Poursuivre ou pas ? Je remange et prépare tranquillement mes chaussures en les protégeant à nouveau contre le sable au moyen de bandes d'Elastoplaste. Je demande alors comment cela se passe sur le devant de la course. On me dit qu'Alicja, l'Américaine, caracole en tête, suivie d'un groupe de quatre poursuivants, puis d'un autre de trois coureurs un peu plus loin, et d'un duo. Au total, cela me place en onzième position. Dans les heures qui suivent, je me maintiens dans cette position, mais toujours au prix du sommeil. Je décide quand même d'aller au CP 9. Sans grande motivation cependant, presque à contrecœur. L'envie d'arrêter reste



toujours présente, les diarrhées aussi et la lassitude d'être toujours seul pèse plus que jamais sur le mental.

Je quitte donc ce CP 8 vers 18 h, au coucher du soleil. Mes 5 autres compagnons de repos sont partis depuis bien longtemps déjà. Au bout de 10 km de marche solitaire, et après plusieurs « arrêts diarrhées », je m'assieds là, seul sur le sable, puis m'allonge, les yeux rivés sur l'ensorcelante voûte étoilée du désert. Les étoiles à portée de main. Je ne peux plus rester comme cela à errer tout seul au milieu du désert, avec pour simple but d'avancer. Qui plus est avec la sensation sourde que je suis en train de me « détruire ». Sans intérêt...

Soit je déclenche ma balise pour que l'on vienne me chercher et arrêter là cette course de déments, soit je me fais mentalement violence pour me discipliner sur un objectif final et non pas la progression de CP en CP. Me dire pour de bon que c'est au bout qu'il faut que j'aïlle. Au bout d'une dizaine de minutes d'hésitation, du positif commence enfin à m'envahir. Je m'étais entraîné à courir et non pas à marcher, c'est donc ce que je devrais faire. Courir.

Et me fixer l'arrivée comme but final. Le faire au moins pour ma famille, pour que tous ces sacrifices trouvent leur finalité. Ne pas les décevoir. Après cette mise au point effectuée, là, tranquillement, je repars assez regonflé, avec une seule idée en tête : finir.

Même la nature me vient en aide. Les kilomètres qui suivent sont composés de sable dur, du sable sur lequel on peut courir. Sortir de la lassitude de la marche, c'est ce qu'il me fallait. Je repars en trotinant. Très vite ma foulée devient plus souple. Mon sac à dos (entre 7 et 8 kg) qui jusqu'à présent me pesait comme un fardeau, devient petit à petit le métronome de ma foulée. Bien ajusté à mon corps, il ne fait plus qu'un avec moi. Deux CP plus loin (CP 10), je rattrape et dépasse mes cinq compagnons de repos du CP 8.

Je pars pour un gros non-stop jusqu'au CP 15, le CP de l'Arbre du Ténéré situé au 333^e km. Là, je rattrape le groupe des poursuivants d'Alicja vers 7 h du matin. Mais l'effort aura été trop long, trop fort, trop important (ma diarrhée continue toujours...). Je mets une heure pour boucler les deux derniers kilomètres et arrive complètement épuisé. Ma tête, mon mental ne commandent plus rien, mon corps a pris le dessus. Il ne veut plus aller plus loin. Je dois l'écouter, le respecter,

le ménager un peu plus si je veux finir cette traversée.

Je me restaure et demande que l'on me réveille à 16 h. Huit heures de sommeil pour recharger les « batteries » et espérer que ce repos me sera profitable pour la fin de course. Durant mon sommeil, Patrice Fayol me rejoint et nous décidons de repartir ensemble. Il est bien et sa compagnie cassera cette lassitude de la solitude. Moralement, nous pourrions tous les deux nous soutenir dans les moments les plus difficiles.

A 17 h 30, nous repartons avec un superbe coucher de soleil. Côté course, nous avons une douzaine d'heures de retard sur le groupe des seconds et au moins 20 h sur la première. Les écarts sont immenses, mais, après une bonne nuit de sommeil, je sais que tout est encore possible. Il reste 220 km. Je suis déjà revenu sur eux et me sens capable de le refaire, si cette diarrhée me laisse

suffisamment tranquille pour profiter de mes ravitaillements. Au moins revenir sur les poursuivants...

Les deux CP suivants sont très difficiles, surtout à cause d'un sable très mou, une vraie poudreuse montagnarde. Vraiment difficiles. Nous faisons plusieurs haltes sur la route pour nous reposer. Un petit quart d'heure par-ci, dix minutes par-là. Au CP 17, nous dormons une heure pour récupérer de ce surplus de fatigue et, ensemble, nous repartons à l'aube. Le CP suivant s'effectue à bonne allure. Mais Patrice commence à fatiguer et souffrir du manque de sommeil. En arrivant au CP 18, il me dit de continuer seul, qu'il doit se reposer et que je peux tous les remonter vu l'allure à laquelle je marche.

Donc, vers 12 h, je me lance seul, en pleine chaleur (il fait plus de 50°), pour une remontée espérée, illusoire, folle. Je ne sais pas, mais « j'en veux » terriblement. Tout cela dans une portion caillouteuse, à la poursuite de Francis Magoni et de René Heintz. Enfin la course tant espérée va commencer. Je vais enfin pouvoir vivre le pourquoi de tous ces entraînements : courir, courir, courir... Partout, dans le sable, les cailloux, les rochers, peu importe le terrain, maintenant je peux pleinement m'exprimer... au bout de cinq jours.

Deux points de contrôle plus loin, au CP 20, j'ai

À GAUCHE : LE DÉPART EST DONNÉ, BILMA AU LOIN S'ÉLOIGNE ET LE TÉNÉRÉ S'OUVRE GRAND DEVANT NOUS.

AU MILIEU : ÇA COURT, ÇA MARCHE... LE CHEMIN EST ENCORE LONG.

À DROITE : ON A BEAU PROTÉGER SES PIEDS AU MAXIMUM, AU FINAL ILS RESTENT TOUT DE MÊME EN PREMIÈRE LIGNE SUR L'ÉCHELLE DE LA SOUFFRANCE.

repris mes douze heures de retard sur eux et me retrouve seul en deuxième position, derrière une Alicja qui tient toujours son rythme. A cette différence près : désormais, je vais beaucoup plus vite qu'elle en courant, et l'écart qui nous sépare se réduit rapidement. En arrivant au petit matin au CP 22, l'écart a fondu à sept heures. Cela reste tout de même important. Pourrais-je reprendre sept heures en trois CP, c'est-à-dire en 70 km ? Tous ceux qui se sont arrêtés dormir ici m'encouragent à continuer ma poursuite. Pendant un moment, je ne sais trop quoi faire : poursuivre ou finir tranquillement à cette deuxième place ? Cela fait quand même 150 km que je déboule non-stop. Finalement je prends la décision de continuer ma quête.

Le CP suivant se révèle difficile, avec sable, cailloux, rochers, montées, descentes... Un vrai trail de 22 km. Je mets 3 h 15 pour

couvrir ce tronçon, alors qu'Alicja l'a effectué en 6 h 30. 3 h 15 de repris sur 22 km. Tout reste jouable pour la victoire. Qui aurait parié cela quelques jours auparavant ? Qui aurait parié en voyant dans quel état j'étais au moment du départ ?

Quarante-cinq minutes de repos au CP 23 situé à l'entrée du village de Toureyet. Vers 11 h 30, je repars doucement pour digérer le plat de pâtes ingurgité un peu à la va-vite. Au bout de deux kilomètres, je me mets à trotter en entrant dans l'immense palmeraie qui se dresse après la ville. Mais, là, une fournaise m'attend. Pas un souffle d'air et 53°C au thermomètre. Soudain, au bout d'une dizaine de minutes, la fatigue aidant, une chape de plomb me tombe dessus. Je sens la température de mon corps augmenter précipitamment et... dangereusement.

Arrêt brutal. Gros coup de chaleur. Mon corps est

bouillant, sans force, sans jambes. Tout en moi est en surchauffe. A ce moment précis, j'ai très peur pour moi. Je me vois mal parti. Je me mets à l'ombre d'un arbre, me déshabille entièrement, m'arrose, arrose mes vêtements, cherche un vain courant d'air pour me rafraîchir. Je reste ainsi une bonne heure à m'humidifier constamment pour faire redescendre la température de mon corps. C'est la première fois que je subis un tel assaut de la canicule. Ma vie devient prioritaire et j'abandonne sans hésitation mon idée d'aller chercher la victoire. Mon intégrité physique reste la priorité absolue.

Une fois seulement après avoir estimé que mon corps est redevenu normal, je repars, à l'économie. Economie car j'ai utilisé beaucoup d'eau pour me rafraîchir. Pour rallier le CP 24, le dernier de la course, je me recouvre de ma couverture de survie et

économise forces et eau. Arrivé, je me repose une petite heure pour me remettre de mes émotions, et je finis le dernier tronçon doucement, très fatigué. La délivrance de voir l'arrivée me procure un énorme soulagement. Le bonheur d'avoir traversé le Ténéré se transforme en une fierté personnelle difficile à exprimer.

Subsiste tout de même une petite déception, celle d'avoir effectué cette course sans la pleine possession de mes moyens. Mis à part le résultat, cela me gêne pour beaucoup mon plaisir. Plaisir qui, pour moi, reste la course. Cette course, je ne sais pas si elle se refera, mais je peux vous exprimer au nom des concurrents qui l'ont faite, qu'elle restera un truc hors normes, énorme, une épreuve jamais tentée auparavant. Un concurrent qui avait fait la Badwater m'a dit que le Ténéré de cette 555 fut pour lui beaucoup, mais beaucoup plus dur que la Vallée de la Mort. [L'efo](#)

Ma vie devient prioritaire et j'abandonne sans hésitation mon idée d'aller chercher la victoire.

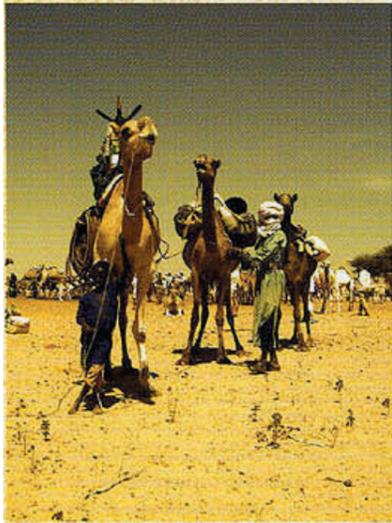
EPILOGUE DÉMÉNAGEUR

Et la vertèbre D8 de Gérard dans tout ça ? Comment la fauteuse de troubles de la préparation a-t-elle vécu sa 555 ? A en croire son propriétaire, RAS de ce côté. « Pas de problème particulier avec ce petit machin d'os. Elle m'a fait plaisir. Juste quelques douleurs passagères, certainement plus dues à la fatigue qu'à un problème quelconque. Je pense que le sac à dos y a été pour beaucoup. Le mien était bien équilibré entre l'avant et l'arrière, et m'a forcé à me redresser. Même chose avec la bosse de la poche à eau. Elle aussi allait dans le bon sens par rapport à ma fracture. » Pas de séquelles de ce côté-là donc. Ni ailleurs.

La voie est donc libre pour la suite. Quelle suite ? La Badwater bien sûr. Avec 217 km de bitume, ce sont les genoux qui vont être à la fête cette fois... « Non, je ne suis pas spécialement inquiet pour eux », explique Gérard. « Avant une course, je me fais faire une infiltration et cela me calme les douleurs le temps qu'il faut. Pour la 555 ça a été limite. Vers la fin, ça trait pas mal de ce côté-là. Mais, pour 217 km, c'est bon. » Comment la transition va-t-elle s'opérer entre le Ténéré et la Vallée de la Mort ? « Pour mon planning, maintenant, c'est repos pendant un mois. Enfin, repos avec un déménagement au milieu, il y a mieux... Après, deux mois de musculation en salle pour renforcer les abdominaux, les hanches et le dos, avec deux à trois footings d'une quinzaine de kilomètres chacun dans la semaine. En février, mars et avril, je pars sur une préparation marathon pour regagner de la vitesse et, en mai et juin, j'intègre cette vitesse dans le rythme ultra. Voilà, en gros, ce que devrait être ma préparation pour la Badwater. »

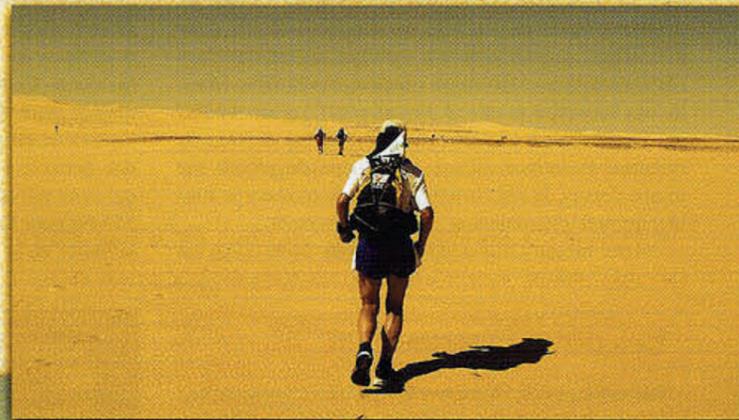
CLASSEMENTS : 20 ARRIVANTS SUR 30 PARTANTS				
CLT.	NOM	PRENOM	NAT	TEMPS
1	BARAFONA	ALICJA	USA	150 h 36
2	CAIN	GERARD	France	157 h 36
3	HEINTZ	RENE	France	163 h 08
	MAGONI	FRANCIS	France	163 h 08
5	GAGNIERE	PIERRE	France	164 h 40
6	BONNOT	PATRICK	Mayotte	169 h 20
	ENNEQUIN	CYRIL	France	169 h 20
	FAYOL	PATRICE	France	169 h 20
9	CIVATI	FABIO	Italie	173 h 20
10	MOREL	JACQUES	France	178 h 45
11	ROSSET	PHILIPPE	Suisse	179 h 40
12	BOUDAY	LUC	France	181 h 25
13	DUNAND	BAUDOUIN	Suisse	194 h 05
14	KIEFFER	DIMITRI	USA	196 h 15
	WILCO	VANDEN AKAER	Hollande	196 h 15
16	DUFOSSE	JACQUES	France	196 h 20
	SAINT CRICQ	GEORGES FREDERIC	France	196 h 20
18	MONIN	BERNARD	France	200 h 50
19	BLANGY	MARIANNE	France	201 h 10
20	TSCHENS	PATRICE	France	214 h 00
HORS DÉLAIS				
NOM	PRENOM	NAT	DIST.	
TANTIN	JEAN-FRANCOIS	France	459 km	
BIDAULT	DANIEL	France	392 km	
ABANDONS				
NOM	PRENOM	NAT		
BRANDHONNEUR	RAYMOND	France		
CHARLIER	ALAIN	Belgique		
CUNLIFF	LUCKE	GB		
GRIZARD	PHILIPPE	France		
KOFFMAN	JOSEF	Allemagne		
MARECHAL	FERNAND	Belgique		
POISSON	FREDERIC	France		
RIEBEN	PIERRE ANTOINE	France		

Portfolio 555



Les coureurs ne vont pas tarder à partir sous les yeux des chameaux impassibles et des habitants qui n'en arrêtent pas pour autant leurs activités

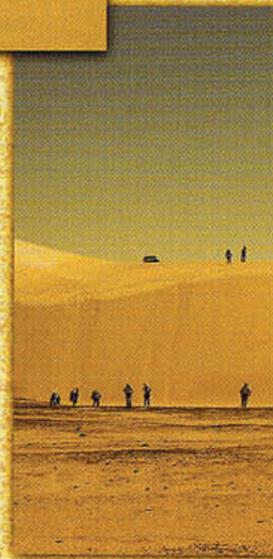
La traditionnelle photo de famille pour ces trente cinglés qui vont se lancer dans cette aventure unique.



Ce n'est pas un mirage cette oasis existe vraiment. Au fond à gauche se trouve la passe pour franchir cette barrière rocheuse.



Patrice Fayol dans un premier exercice d'équilibriste sur cette descente de dune.



En bas de cette dune le désensablage des chaussures était obligatoire.



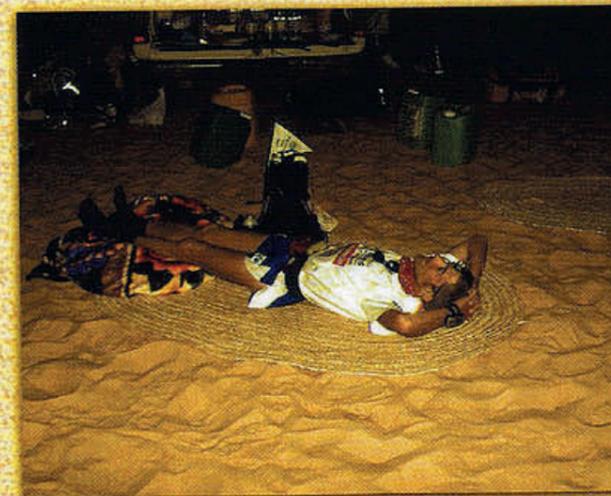
Magie des couleurs, douceur des courbes, elles sont plutôt accueillantes ces dunes, mais l'enfer n'est pas loin.



Au petit jour, les trois arrivants de la nuit, de gauche droite : Alain Gestin, l'organisateur, René Heintz, Gérard Cain, Francis Magoni et le doyen, Josef Koffman, qui était resté sur la course après avoir abandonné.



Enfin l'arrivée, la délivrance !



CP 2, premier repas au bout de 4 jours, un petit repos s'impose pour bien le digérer.



Une deuxième place dans de telles conditions, un résultat satisfaisant, cela aurait pu être bien pire.