***Mon premier 6h trail ou comment faire pour ne pas le rater***
**RÃ©cits des courses**
PostÃ© par : eric92
PubliÃ©e le : 8/10/2010 16:24:42

Voila nous sommes le 2 octobre 2010, un jour particulier pour moi. C'est le jour de mon premier 6 h.
Les Barjots des cotos (associations de coureurs) organisent un 6 h trail, une boucle de 2.5 km avec une D+ de 60 mÃ¨tres par tour.
Le parcours est mixte, goudron et chemins (de tous style : monotrace, de vigne, de forÃªt de cailloux etcâ€¦).

Mais avant de vous raconter ce 6 h revenons en arriÃ¨re, un an plus tÃ´t....
En 2009 c'Ã©tait la premiÃ¨re Ã©dition de ce 6 h trail, avec riri17, une amie Ã  elle (Alice) et moi nous formons une Ã©quipe pour notre premiÃ¨re expÃ©rience des 6 h.
Et dÃ¨s la fin de cette premiÃ¨re Ã©dition je savais que je reviendrais l'annÃ©e suivante en Ã©quipe ou en solo.
Voila je me suis inscris rapidement Ã  cette Ã©dition 2010 en solo. Riri Ã©tant sur une autre course, je me dis que je verrais peut Ãªtre Alice sur cette course.
Maintenant les conseils pour ne pas rater son premier 6 hÂ :
- se coucher tard dans la semaine prÃ©cÃ©dente.
- avoir quinze jours de Â« folie Â» au boulot
- manger rapidement et du m'importe quoi les jours avant un grand Ã©vÃ©nement (sandwich etcâ€¦)
- mal dormir la nuit du grand jour
-se faire rÃ©veiller par les enfants quand enfin vous vous Ãªtes rendormi.
Bon vous avez compris c'est ce qu'il ne faut pas faire et que j'ai malheureusement pas pu Ã©viter.
Donc aprÃ¨s une nuit agitÃ©e, le petit bout ne trouve pas mieux que de me rÃ©veiller 25 minutes avant la sonnerie du rÃ©veil â€¦
Et bien maintenant je n'ai pase choix, il ne me reste plus qu'Ã  me prÃ©parer.
AprÃ¨s une heure de route j'arrive Ã  Pujols en Dordogne, joli petit village perchÃ© en hauteur (et oui l''es barjots des cotos "c'est surement parce que c'est vallonnÃ© ).
Je vais retirer mon dossard et avec lui une bouteille de vin rouge ainsi qu'une Ã©co-tasse aux couleurs des barjots. Celle-ci nous servira aux ravitaillements pour Ã©viter le nombre toujours trop important des dÃ©chets post course (gobelet plastique en particulier). Cette Ã©dition est placÃ©e sous le signe de l'Ã©cologie et de l'Ã©quitÃ© (Ã©co-tasse, ravitaillement bio, covoiturage si possible etcâ€¦).
Je vais me changer et une fois de retour je retrouve quelques connaissances, Alice bien sÃ»r mais aussi quelques personnes d'autres forums.
De nouveaux noms sur de nouvelles tÃªtes !!!
Je m'aperÃ§ois aussi que le niveau est Ã©levÃ© : un des meilleurs Â« performeurs Â»

d'Aquitaine sur le 10 000, des Â« finisher Â» de la trans'Aq, des circadiens, des UFO avec ou sans leurs maillots.
Du beau monde en clair !!!
Petit briefing avant le dÃ©part, rappel du parcours : 2.5 km et un D+ de 60 mÃ¨tres, parcours mixte, etc etc...
10 h Â« pÃ©tante Â» nous partons, je suis devant mon Â« destin Â» !!!
AprÃ¨s quelques dizaines de mÃ¨tres je retrouve la foulÃ©e d'Alice.
Je vais faire le premier tour avec elle complÃ¨tement en courant.
J'avais comme objectif raisonnable 40 km (16 tours), comme objectif Â« rÃªveur Â» 42.5 km (17 tours) et comme objectif surrÃ©aliste 45 km.
Pour faire 45 km il me faut faire 20 minutes au tour, le premier sera bien plus rapide (16'30 '') je vais donc lever le pied.
DÃ¨s le deuxiÃ¨me tour, pour m'Ã©conomiser, je marche dans la cÃ´te la plus importante (riri voit surement de laquelle je veux parler).
Voila 4 km et 27 minutes de course quand le premier coureur en relais me double.
Cela sens l'Ã©quipe super-motivÃ©e qui cherche le record (qu'ils feront tombe d'ailleurs d'un kilomÃ¨tre).
J'arrive au point de ravitaillement et comme au premier tour je m'hydrate, je pense Ã  chaque tour Ã  boire il commence Ã  faire dÃ©jÃ  lourd et cela sera de plus en plus chaud.(pplus de 28 Â°C dans l'AM)
LÃ  aussi j'ai mis moins de 20' sur ce tour je reste avec un peu d'avance sur les 40 ' Â« normale pour deux tours Â».
J'enchaine le troisiÃ¨me tour est lÃ  je commence Ã  avoir mal Ã  l'articulation de la hanche gauche.
Je commence aussi Ã  me dire que 6 h cela va Ãªtre dur et que je suis quand mÃªme "malade" de m'Ãªtre inscrit sur cette course.
Je sais dÃ©jÃ  que je risque de ne pas aller au bout !!
J'enchaine encore un tour puis un autre (je prends un gel pour l'endurance entre le deux tours), aprÃ¨s la hanche c'est le bas du mollet gauche qui me fais mal (le tendon plus exactement comme la semaine derniÃ¨re), cela passe et reviens de temps en temps avec des douleurs plus ou moins importante.
Le moral n'est pas au plus haut, je commence Ã  douter, nous sommes Ã  2 h 30 de course, je vais faire une pause, me masser, rÃ©cupÃ©rer un peu, manger, boire et..... voir ensuite ce que je fais.
Je repars, avec mon MP3 pour un tour complet en marchant histoire de bien rÃ©cupÃ©rer, un SMS me remonte un peu le moral (merci ).
Je repasse encore devant la table de comptage et je dis que je vais surement arrÃªter.
Oh ! Qu'est que je n'avais pas dis lÃ  !! Je reÃ§ois l'ordre de continuer.
En bon militaire j'obÃ©is donc (merci cela m'a bien aidÃ© pour trouver des forces supplÃ©mentaires pour continuer).
Je repars en courant et en marchant sur les parties les plus difficiles.
Nous sommes Ã  plus de 3 heures de course. C'est dur vraiment dur.
Mais visiblement je ne suis pas le seul dans cette Ã©tat; les visages sont fermÃ©s et de plus en plus de MP3 sont sur le parcours.
Je suis Ã  un stade oÃ¹ je ne peu plus courir sur un tour j'alterne donc marche et course.
Le temps s'Ã©graine petit Ã  petit une autre SMS et quelques kilomÃ¨tres plus loin je me dis

que les 4 heures de course sont passÃ©es donc psychologiquement cela devrait Ãªtre plus facile.
Psychologiquement peu Ãªtre (pas certain) mais en tous cas pas physiquement, cette fois c'est la hanche, les pieds (ampoule), les mollets, les quadriceps, le bas du dos ... tous le bas du corps en fait me fait mal !!!
Il fait chaud, de plus en plus chaud je prends minimum deux verres de 25 cl Ã  chaque ravitaillement eau plat gazeuse ou cola .
Il y a de plus en plus de phases de marches pour moi et pour l'ensemble des concurrents d'ailleurs.
MÃªme certain Â« cador Â» sont en mode marche.
Le parcours est difficile, exigeant, cassant.
4 h 30 de course je suis hs. Je pense au Cr que je vais faire, au titre de l'article et lÃ  l'Ã©motion me gagne.
Sans rien comprendre les yeux rougissent, je suis au bord des larmes oÃ¹ plus exactement les larmes sont aux bords des yeux.
Je suis Ã  bout, que faire ? Je n'aime pas cela ! Que faire ? ArrÃªter, continuer ? A quoi bon je marche plus sur ce tour que je ne cours !! A ce moment une chanson des Black eyes peace dans le MP3 me dit "Don't Stop" !!! Un signe !!!
Bon il faut se ressaisir ! Je souffle, je souffle encore, je me rappelle des bonnes images (il y en a une qui sais de quelle images je parle), de bon moment (le mÃ©doc par ex), je ne veux pas dÃ©cevoir ceux qui ont confiance en moi.
Aller de l'avant, voila ce que je dois faire. Je me remets Ã  courir ! Pas question maintenant de lÃ¢cher, il reste moins d'une heure trente.
Maintenant je baille !!!
Fatigue, pleurs, Ã©motivitÃ©, bÃ¢illement attention cela sens l'hypoglycÃ©mie !!
Pourtant j'ai bien mangÃ©, rÃ©guliÃ¨rement et en variant entre sucrÃ© et salÃ©.
Bizarre, mais dans le doute je prends un comprimÃ© de dextrose que je garde toujours avec moi, cela ne peut que me faire du bien.
Je poursuis ma route et maintenant c'est le bas du dos qui me fait mal (encore), ainsi que les quadriceps.
Voila la derniÃ¨re heure de course arrive. C'est certain maintenant je vais finir en rampant peut Ãªtre mais je vais finir ! (bon peut Ãªtre pas en rampant quand mÃªme). ( merci pour le deuxiÃ¨me SMS )
Dans une descente dans le petit bois je vais jouer Ã  Â« la Francine Â» enfin pas complÃ¨tement car je me prends le pied dans un gros caillou et je perds l'Ã©quilibre.
Je me rattrape avec le bras gauche Ã  un arbre quand mon pied droit, il cherche rapidement le sol.
Le coup du pied sur le sol est un peu dur et je ressens instantanÃ©ment une douleur dans le quadriceps gauche.
Mince c'est trop bÃªte, pas maintenant il reste moins d'une heure !!!
Je continu et comme j'ai Ã©vitÃ© la chute je repars sans trop de bobo (si j'avais chutÃ© je me serais surement fais trÃ¨s mal Ã  cette endroit, arbres, cailloux, ronces, pente ...).
5 h 15 j'ai mal Ã  l'Ã©paule, en grande dÃ©formation professionnelle je me dis : Â« ah non pas d'infarctus maintenant, il reste 45 minutes !!! Â» Bon je pense plus que c'est la rÃ©ception de le pirouette qui ce fait ressentir plus que le cÂœur (heureusement !!!).
Encore un passage devant la table de comptage, on m'encourage je cours encore un peu, je

fais la premiÃ¨re descente du circuit, quand je vois un UFO pliÃ© en deux.
Je m'arrÃªte, on discute et on repart ensemble en marchant.
Cela sera mon dernier tour, mais quel tour !!
Riche, trÃ¨s riche en relation humaine et en conseils.
Il partage avec moi ses expÃ©riences de coureur d'ultra, sa trans'aq, il m'Ã©coute, me motive sur mes prochains objectifs, me pose presque des dÃ©fis pour me faire progresser.
C'est certain l'on va se recroiser sur des chemins et sur des courses.
Fin du dernier tour il reste 5 minutes, je m'arrÃªte et m'hydrate encore un peu.
Voila je viens de finir mon premier 6 h !
Je ne sais mÃªme pas combien de tours fait effectuÃ© !!
Mais je suis en dessous de ce que je voulais faire au minimum (40 km), aprÃ¨s vÃ©rification officiel je suis Ã  15 tours soit 37.5 km. A ma montre je suis Ã  38.2 (la diffÃ©rence est due au dÃ©tour que j'ai fait pour la pause pour me masser etcâ€¦) et un D + Ã  970.
Conclusion de tous cela :
Les points nÃ©gatifs sont nombreux mais je ne vaux pas revenir dessus et je veux garder que le positif.
Comme par exemple, je suis un bon acrobate, j'ai les chevilles plutÃ´t solide au regard des torsions qu'elles ont subi, je commence Ã  mieux gÃ©rer mon alimentation et jau cas oÃ¹ e sais reconnaitre les signes d'alerte au cas oÃ¹ cela ne va pas bien.
Les rencontres extra-ordinaires des gens extra- terrestres.
Je mesure aussi la distance qui me reste Ã  parcourir pour rentrer dans le monde de l'ultra.
C'est un royaume qui n'ouvre pas facilement ces portes ; le 2 octobre je suis restÃ© devant la porte d'entrÃ© et j'espÃ¨re bien l'ouvrir rapidement .
Peut Ãªtre fin mars avec l'Ã©co trail de Paris ou avant â€¦.
Voila mon premier 6 h est terminÃ©, pas vraiment comme je voulais mais malgrÃ© cela je n'ai pas plus de regret que cela.
J'ai passÃ© un bon moment avec les barjots des cotos et les personnes qui se sont amusÃ© comme moi pendant 6 h.
J'ai fait des rencontres de gens extra ordinaire.
Donc malgrÃ© une marque que de 38 km pour un D+ de 970m je suis relativement satisfait.
Vivement le prochain !!!!