La Bouillonnante Â– 25 avril 2010 (52km / 2500m+)

RÃ©cits des courses

PostÃ© par : christophe
PubliÃ©e le : 6/5/2010 13:30:00

VoilÃ 2 jours que **la bouillonnante** s'est terminÃ©e et les images de cette course continuent Ã se bousculer dans ma tÃªte. Je dÃ©cide malgrÃ© tout de m'atteler Ã ce **compte rendu**.

Autant le dire tout de suite, la bouillonnante est Ã ce jour **la plus belle course mais aussi la plus dure** Ã laquelle j'ai eu l'occasion de participer. MÃªme si je reconnais que j'ai encore peu d'expÃ©rience en ultra-trail.





Le dÃ©part se fait comme d'habitude dans la bonne humeur tout en retrouvant des amis: Dominique, Jean, Guislain et Maxime.

Insouciants et motivÃ©s, nous avanÃ§ons dans la cour du chÃ¢teau pour recevoir les derniÃ¨res informations.

Parmi les infos, on nous annonce 2.5km supplÃ©mentaire, soit **52,5km**.

Bon,Â Ã§Ã peut paraÃ®tre rien du tout comme Ã§Ã , ces 2km noyÃ©s dans la cinquantaine mais on est encore loin de s'imaginer l'enfer que nous allons vivre.

Et puis, **c'est parti**, je ne rÃ©alise mÃªme pas encore vraiment, on discute, on rigole, on fait les marioles, je me sens lÃ©ger d'Ãªtre parti toute une journÃ©e Ã redÃ©couvrir cette splendide rÃ©gion des Ardennes sous un **soleil magnifique**.

Le soleil rayonne mais la tempÃ©rature est encore un peu fraÃ®che.

On devine pourtant dÃ©jÃ que la chaleur risque de devenir rapidement un problÃ¨me.

Ã





Ã

En tout cas, le dÃ©but est trÃ¨s cool, en douceur le long de la belle Semois.

Ã

Puis arrive la 1Ã¨re cÃ´te, une belle cÃ´te bien raide qui nous amÃ¨ne dans la forÃªt.

Mais nous sommes encore bien trop nombreux pour prendre du plaisir, on patiente en attendant que la course commence vraiment, lorsqu'on pourra enfin courir librement.

Ã

Enfin, le cortÃ¨ge s'Ã©tire, c'est le moment de trouver son rythme.

Le mien, je le trouve accompagnÃ© de Guislain.

Sans nous concerter, nous ferons le yoyo entre nous quasiment toute la course, cela m'aura d'ailleurs beaucoup aidÃ© d'avoir quelqu'un toujours pas loin avec qui Ã©changer de temps en temps une petite parole, sans pour autant nous encombrer l'un et l'autre.

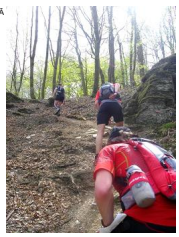
Pas besoin de salamalec, juste un respect silencieux qui nous permet de faire chacun notre course.

Ã

Ã



Ã



Ã

La course continue en passant par **Corbion** et arrivent les premiÃ¨res rÃ©jouissances: de **superbes singletracks bien techniques** qui nous amÃ¨neront petit Ã petit jusque **Frahan**, le 1er ravitaillement et le point de sÃ©paration avec le parcours du 24km.

Jusque lÃ tout va bien...

Ã

On reprend notre chemin pour aborder la boucle rÃ©servÃ©e aux coureurs du 50km.

Une bonne 1Ã¨re moitiÃ© de cette boucle est trÃ¨s roulante, les paysages sont toujours aussi magnifiques, avec moins de forÃªt et de magnifiques points de vue sur les vallÃ©es environnantes.

Mais **la chaleur monte** et dÃ©s qu'on est Ã dÃ©couvert, on est impatient de retrouver l'ombre apaisante de la forÃªt.

Le rythme est toujours bon, je savoure Ã pleins poumons ce magnifique parcours.

Ã

A partir du 25Ã¨me km, les choses sÃ©rieuses commencent !

Et lÃ , fini de rigoler, les difficultÃ©s s'enchainent Ã un rythme infernal.

Ã

Ca ne s'arrÃªte jamais, des cÃ¨tes bien raides et bien techniques se succÃ¨dent les unes aprÃ¨s les autres, toujours dans ce dÃ©cor somptueux de forÃªt et d'iceberg rocheux qu'il faut parfois escalader.

Ã

Mais je ne me doute pas encore que **ca va Ãªtre comme ca, voire pire, jusqu'Ã l'arrivÃ©e**.



Ã



Arrive enfin le 2Ã¨me ravitaillement qui marque aussi le moment oÃ¹ je rÃ©alise que **ca va vraiment Ãªtre trÃ¨s dur**, car il reste 23km.

Ã

Quelques coureurs dÃ©cident dÃ©jÃ d'abandonner.

Je ne sais pas s'ils se doutaient de la grosse difficultÃ© qui nous attendait juste aprÃ¨s le ravitaillement, cachÃ© dans la forÃªt: une cÃ´te tellement raide que je suis sur la pointe des pieds en train de mettre pÃ©niblement un pied devant l'autre.

Et j'ai beau lever les yeux, je n'en vois pas le bout, la **guerre d'usure** commence pour moi et je sens que c'est pareil pour Guislain.

Ã

Autour de nous, les autres coureurs semblent dans le mÃªme Ã©tat, ce qui est Ã la fois rassurant et inquiÃ©tant...

Cette cÃ´te m'aura bien pris 15mn et ce n'est pas pour autant que cela deviendra simple par la suite...

D'ailleurs, **plus rien ne sera simple dÃ©sormais** !

Ã

Heureusement pour nous, nous longeons souvent de petits cours d'eau qui nous permettent de nous rafraÃ®chir.

Pour un rien, j'irai me baigner tellement la fatigue et la chaleur commencent Ã Ãªtre lourds Ã porter.

Je me dÃ©cide Ã courir au milieu du cours d'eau pour me rafraÃ®chir les pieds.

Les difficultÃ©s continuent de s'enchainer, entre montÃ©es sur la pointe des pieds et descentes infernales Ã attraper les arbres au vol pour Ã©viter les chutes.

Par moment, il faut ramper sous des enchevÃªtrements de branches et escalader des rochers.

Ã

Puis, arrivent les **mythiques Ã©chelles mÃ©talliques**, plantÃ©es verticalement dans la roche.

Les crampes se rÃ©veillent de plus belle et me font parfois sursauter, heureusement je commence Ã avoir l'habitude, je patiente quelques secondes et je repars.

Toujours pas trÃ¨s loin de Guislain qui souffre beaucoup lui aussi.

Ã

Ã

Il ne faut pas penser Ã la distance restante.

Depuis le 35Ã¨me km, je ne lutte plus dans les cÃ´tes, je sais que c'est inutile.

Entre pas de course trÃ¨s lent pour gagner quelques secondes et une marche rapide bien moins Ã©puisante, le calcul est vite fait.

Ã

Autour du 38ème km, **la difficultÃ© est Ã son comble et le moral prend un sacrÃ© coup** !

Il reste tout de mÃªme 14kmÃ !

Ã

Heureusement, de retour Ã **Frahan**, le 3Ã¨me ravitaillement permet de reprendre un peu ses espritsâ€¦

Il s'agit dÃ©sormais de rejoindre Bouillon par la 2nde partie du parcours du 24km mais lÃ encore c'est plus facile Ã dire qu'Ã faire.

Ã



Ã



Au dernier ravitaillement, au **45Ã¨me km**, je n'en peux vraiment plus, chaque descente est un enfer et j'ai l'impression que mes cuisses ne supportent plus mon poids.

Ã

On nous dit qu'il reste 5km sauf qu'on oublie les fameux 2km supplÃ©mentaires, qui Ã©taient effectivement bien prÃ©sents.

Ã

Heureusement, je commence Ã dÃ©compter les km et le moral s'en accommode.

J'essaie de ne pas trop rÃ©flÃ©chir, et le parcours reste tellement exceptionnel que cela me permet de surmonter l'usure.

Ã



Ã

Ã

Ã

Enfin, on aperÃ§oit Bouillon !

Une derniÃ¨re descente infernale jusqu'Ã la Semois, puis il faut monter jusqu'au chÃ¢teau, sous les acclamations des spectateurs.

Ã

Je n'arrive mÃªme pas Ã sauver l'honneur en courant les 100 derniers mÃ¨tres.

Je termine, Ã©puisÃ© mais franchement heureux comme je l'ai rarement Ã©tÃ© Ã la fin d'une course.

Ã

Je termine en **6h48 (58Ã¨me)** et je suis plutÃ´t satisfait,

Et puis, j'ai pris plein de belles photos, pourvu qu'elles soient rÃ©ussies.

Ã

Ã

Petit Ã petit, arrivent les amis et seul Jean me donne l'impression de ne pas Ãªtre Ã la ramasse, il semble avoir bien gÃ©rÃ© sa course.

Heureusement que la barriÃ¨re horaire des 8h a Ã©tÃ© repoussÃ©e Ã 8h43 sinon, il y aurait eu plus de **40% des coureurs du 50km non classÃ©s**.

Le 1er est **JosÃ© Istace**, du **Mont Saint-Aubert** en 4h56mn, ca se passe totalement de commentaires !

Ã

Bravo Bouillon, ta course est extraordinaire, incontournable, inoubliable et je sais qu'elle me laissera des souvenirs indÃ©lÃ©biles.

Je reviendrai, si mon corps me pardonne...

Ã

Ã

Je termine par une phrase empruntÃ©e Ã Maxime qui nous faisait part de ses impressionsÃ au lendemain:

Ã«Ã En fait, c'est comme une grosse biture, on se dit le lendemain qu'on ne boira plus jamais et finalement on y revientâ€¦Ã Ã»

Ca sent le vÃ©cuâ€¦

Ã

Ã

Ã

Christophe Barbier