

UTBV 2021

Un Très Beau Voyage

Cublize, vendredi 8 Octobre 21h, me voilà au départ de l'ultra trail du Beaujolais Vert. 110km à parcourir, avec un dénivelé de 5200m positif (et négatif), 171 inscrits dont 9 féminines.

Mon objectif est juste d'être finisher avec un temps limite de 24h. Cela sera mon ticket d'entrée pour l'utmb 2022, le seul qui me manque, car j'ai été tirée au sort pour 2020, mais course annulée, et reportée au choix en 2021-2022 ou 2023.

J'ai réalisé qu'il me manquait les points début septembre !

Donc, préparation un peu courte, avec deux trails d'entraînement : le 26km 1900D+ de Serre-Che, magnifique, et le 23km 1200D+ de la Font de Mai en terrain connu et orage à l'arrivée.

Bilan au départ : crainte 20%, motivation 200%

Il est donné au bord du lac des Sapins, une fois accroché à notre kamel un petit bâton fluorescent, et après un mini feu d'artifice pour s'ambiancer, comme disent les jeunes !!!

Une féminine est venue vers moi pour voir à quel rythme je pensais partir : « tranquille » lui dis-je !

Elle : « moi j'aime bien partir vite, je voudrais le faire en 18h environ »

Les présentations sont faites !!! au revoir et bonne course !

Top départ : on s'élance à plat autour du lac sur 2-3km et avant d'attaquer la montée, tout le monde enlève une couche, un grand classique !

Je prends un rythme régulier, bien plus lent que sur un 25km. Dans ma tête, j'ai découpé le parcours en 8 courses de 14km, à faire chacune en moins de 3h.

J'en fais part à un coureur, un poil (ou deux) plus âgé et donc expérimenté que moi, qui me répond très gentiment : oui, ça c'est la théorie !!!

On chemine pas mal ensemble et très rapidement, les distances se prennent entre les coureurs. Dès que je peux, j'accroche un wagon, pour être entourée, et profiter d'économiser un peu les batteries de ma frontale.

Arrivée au premier ravito (R1 Saint-Appolinaire 12ème kil) en 2h je crois, je suis bien pour mes prévisions.

Je mange peu, bois davantage en pensant aux conseils d'Annie, qui me suit et m'encourage à distance, certainement avec Pierre. Ça me fait trop plaisir, me booste, et me rassure. Je repars sans traîner, même si la table est appétissante.

Je ne tarde pas à atteindre le kilomètre 14 : en 2h20.

Etape numéro Un : ça c'est fait ! Il en reste 7.

Un bénévole m'annonce que je suis 6ème féminine.

Bon, on n'est que 9, mais c'est pas si mal !

Deuxième étape : ces 14km là sont plus descendant que montant, à l'inverse des 14 premiers. Ça se passe bien donc, sauf que la chenille lumineuse des coureurs s'est disloquée, le brouillard est là, perturbant la vision, et je réalise que ma frontale est

dans un mode économique, qui diminue son intensité au bout de quelques secondes. C'est suffisant pour les montées, mais galère pour les descentes, je ne vois pas assez loin, je suis obligée d'éteindre et de rallumer régulièrement, je n'arrive pas à allonger comme je le ferais en plein jour. Je ne me rappelle plus comment changer de mode. C'est un des points que je n'ai pas testé avant le départ : erreur de débutante !

27ème km et son ravitaillement (R2 Saint Just d'Avray) atteint dans les 5h, parfait, je prends de l'avance sur la Barrière Horaire.

3ème tronçon : quand je l'aurais atteint, j'aurais parcouru 42km, un marathon.

L'humidité s'installe, le froid aussi, il faut se couvrir sur les crêtes.

Petit problème : j'ai mal au genou droit dans les descentes et je reconnais tout de suite la douleur caractéristique du syndrome de l'essui-glace. Aïe, c'est un peu tôt pour avoir ce genre de problème, idée noire : comment vais-je tenir jusqu'au bout ? Si j'ai trop mal, ça ne sera pas raisonnable de continuer. Une ombre noire au tableau de mes pensées. Je laisse mon cerveau discuter avec lui-même !!! Et va savoir si ce sont les endorphines, mais je suis toujours OK pour tenter l'impossible. Si je dois ralentir dans les descentes tant pis, je ferai un chrono moins bon, mais j'ai un tapis confortable pour les BH.

A l'arrivée au village de Chambost-Allières (R3), c'est magnifique, l'église est splendide et l'éclairage la met superbement en valeur. Les bénévoles ont froid mais sont toujours d'une extrême gentillesse. Je leur fait part de ma reconnaissance, ils sont ravis, moi aussi, ça fait du bien de voir du monde.

Je repars, bien requinquée, d'autant que ça y est, la distance marathon est atteinte, en moins de 8h.

Ça plonge en descente, la douleur est toujours là, mais une bonne hydratation l'a atténuée.

Et puis c'est le milieu de la nuit, l'heure où les braves dorment d'un sommeil profond. Et si je remettais un peu la connexion sur mon tel, non ? Ça ferait quand même du bien au moral. Je suis sur une route, ça monte, je dois pouvoir faire ça tout en marchant. Plein de messages des amis, génial. Et le ciel se dégage enfin, on aperçoit les étoiles, je fais ma petite vidéo selfie débile, où on ne voit rien que ma frontale, mais trop contente de moi ! Il est 4h du matin, je n'ai pas autre chose à faire franchement?!!!

Melody gardot s'invite dans ma tête : « Les étoiles, les étoiles, vous qui êtes belles dans le ciel... Dites moi étoiles, pourquoi je vous regarde! »

Message de Thierry : « la nuit est longue, elle est sauva-age ! »

Je suis en plein délire musical, seule, au milieu de nulle part, trouvant le courage dans le lien invisible qui nous relie les uns aux autres... (J'adore ce passage!!!)

Mais c'est du grand n'importe quoi, il me faut un certain temps pour réaliser que je ne vois plus aucune rubalise, aucune flèche de direction, aucune frontale, même au loin...

Le retour à la réalité est violent, je me traite de tous les noms en faisant demi-tour, cherche désespérément un signe, m'arme de courage, panique, envisage d'appeler le numéro d'urgence, mais pour leur dire quoi ? Je suis perdue, venez me chercher?!!!

Mais où ? Je ne sais même pas où je me trouve !

J'essaie de garder mon sang froid et aperçoit enfin la flèche que j'ai manqué, et un coureur qui arrive à mon niveau ! Ouf, quel soulagement. Mais zut, j'ai perdu du

temps, 2 km supplémentaires, je m'en serai passée.

Mon cerveau est vraiment mon meilleur allié sur cette course, c'est incroyable ! Car je positive, c'est un mal pour un bien, je suis maintenant en compagnie d'un coureur très sympa, Benoît (le béni), qui tente pour la deuxième fois l'utbv.

La première, il n'avait pas passé les BH. Cette fois, il y croit.

Parfois, j'ai l'impression qu'il me parle, je lui réponds, mais non, il a ses écouteurs, c'est un ami qui l'appelle à 5h du mat !

Beaucoup de descentes, ma douleur au genou augmente. « N'y pense pas » qu'il me dit ! Facile à dire.

On arrive enfin au ravitaillement de **Lamure sur Azergues (R4)**, qui est aussi une base de repos, kilomètre 51. Notre sac, consigné au départ, nous est remis.

L'organisation n'a pas le droit de me donner du paracétamol, Benoît lui, m'en offre un bien volontiers.

Certains se posent pour dormir un peu. Pas moi, je n'ai pas sommeil .

Je décide de ne pas me changer pour ne pas perdre de temps. Un check à Benoît que je trouve un peu pâle sous l'éclairage : « finisher c'est promis cette fois ? Tu ne lâches rien » « Toi non plus, ok ? » « ok, à toute »...

Allez c'est parti, je suis bientôt à la moitié de la distance.

Le jour devrait se lever d'ici une bonne heure, ça va faire du bien au moral.

Foutue douleur au genou qui ne me lâche pas, mais ma détermination est intacte voire décuplée.

Je veux finir, je veux mon dossard pour l'utmb, pas de place pour l'abandon.

« Et quoi ma cocotte : tu pensais faire un ultra sans jamais avoir mal nulle part ?!!! »

C'est fou comme j'ai le moral, je n'en reviens pas, je ne me reconnais pas, c'est une autre Sabine qui prend les commandes.

J'ai « prié » pour avoir un peu de Yana (qui continue toujours même dans la douleur) et de Sandra (guerrière, à l'énergie communicative) en moi ! De la bombe ces filles !

Des exemples de force mentale !

Et puis, il y a le club de course qui me suit, le club de vélo aussi ! Suis chanceuse !

Et Surtout Annie et Pierre :

Annie me booste en permanence, elle suit ma progression, m'envoie mon classement régulièrement, me dit de ramener les points, je ne comprends qu'à moitié, car je manque de lucidité, et je dois concentrer mon énergie sur ma progression. Mais je sens qu'il y a quelque chose à jouer, je lui envoie un message pour lui dire que je m'accroche malgré les difficultés, je reste attentive aux rubalises, et aux flèches de changement de direction cette fois, et je recoupe la connexion...

La luminosité change enfin et met un terme à cette nuit si longue.

Il fait jour, c'est le 9 Octobre, les 21 ans de Yoann, la journée va être épatante, Emma m'a envoyé un message après mon passage au kilomètre 51, elle est fière de sa maman.

Je passe les 55km, la moitié de la distance.

Le « bonsoir » aux bénévoles se transforme en un bonjour heureux et chaleureux, comme l'inscription sur leur tee-shirt.

Une belle montée, et on arrive à la ferme à Valtorte ! (R5, Claveisolles, 64ème km)
On passe à côté des petits veaux, je ne résiste pas à l'envie de les prendre en photo.
Y'a d'la joie dans ce ravito, on est applaudi à notre arrivée. Bonne humeur et humour communicatifs.

Un bénévole joueur, m'annonce que je suis 4ème féminine, et que la 3ème n'a pas l'air en forme, elle se fait masser les cuisses par son compagnon.

Les 5 et 6 arrivent là dessus, en duo, ce sont deux copines, et le bénévole en rajoute, stimulant notre esprit de compétition !!!

Faut pas me mettre des idées de podium en tête, en général ça me plaît ! Sur un ultra en plus ?

La 3ème est repartie, je prends de la soupe, un café, du pain et deux carreaux de chocolat, je repars, oublie mes bâtons, reviens chercher mes bâtons, repars !!!

« Calme-toi un peu ma cocotte, si ça doit arriver, ça arrivera ! La route est encore longue !... »

On descend à travers champs, pour virer à 90 degrés et remonter aussi sec, sur une pente de chez pente, avec une corde que l'on est obligée de tenir pour ne pas faire marche arrière. La troisième est à portée de foulée. Je la rejoins, lui adresse un bonjour bienveillant, qu'elle me rend en me demandant sur quelle distance je suis. Elle a dû être déçue de ma réponse, elle pensait que j'étais sur le 55km. Les montées deviennent très fatigantes pour elles, je le vois bien. Pour moi ça va encore, ma technique consiste à démarrer toujours lentement et quand je le sens, j'appuie davantage, mais c'est subtil, rien d'exagéré, et ça fini par payer.

Je la dépasse donc, en douceur.

De toute façon, elle est cuite la pauvre ! Elle s'éloigne et n'est bientôt plus dans mon champs de vision, enfin celui que j'ai dans le dos !!!

Ok, elle n'est plus un danger pour moi. Mais qu'en est-il des deux inséparables ? Impossible de savoir où elles en sont entre deux ravitaillements. Elles n'étaient pas entamées du tout à la ferme, elles ont juste bien pris le temps de se refaire une santé avant de repartir.

De R5 à R6, cela descend beaucoup globalement, et je redoute une baisse de rythme, à cause de ce foutu genou, auquel s'est rajouté un début d'ampoule sous le 2ème orteil en partant de la droite !!! Je passe mon temps à chercher la position la moins douloureuse, et ma démarche ne ressemble plus à rien !

Le duo impénétrable et soudé, me rattrape, je suis dans le dur, ne dit rien à leur passage, mais peste et lutte intérieurement. On traverse un village, du bitume donc, c'est mon truc normalement, mais là, je n'arrive à rien. Elles prennent de l'avance, cela ne me plaît pas du tout...

Et là c'est encore un miracle qui se produit : changement radical d'état d'esprit, j'avale une barre protéinée, prend mon courage à deux mains, et décide de redoubler d'effort !

Par chance, il y a une montée bien raide et je retombe sur deux coureurs avec qui j'avais sympathisé vite fait. On forme un trio maintenant.

Il y a Aziz, dont c'est le premier ultra, et dossard 66, dont je ne sais pas grand chose, mais qui a un sourire très motivant.

Aziz n'a pas du tout le moral, il trouve ça trop long, il en a assez de ses successions de

montées et descentes, mais malgré tout, il avance, sa femme et ses jeunes enfants le soutiennent au téléphone. Dossard 66 est un redoutable grimpeur, et plutôt pître descendeur comparativement.

On s'est surnommé, le trio des éclopés, avec nos allures alléatoires !

Dossard 66 nous dépose, et j'atteins le sommet d'une belle montée en lâchant Aziz un peu avant la fin. La descente qui suit me permet de rejoindre Dossard 66, les pieds dans la rivière, bien fraîche. Il se moque de moi gentiment, il a dû réussir à viser les cailloux lui !!!

Aziz nous rejoint un peu plus loin et le trio se reforme.

Echange sympathique et optimiste quand à notre passage de la ligne d'arrivée, encore bien lointaine pourtant. On arrive enfin à **Saint-Nizier-d'Azergues R6 82ème km**, avec encore une remontée à la corde pour atteindre le lieu du festin !

Mes copines sont là, très zen, prenant leur temps comme à leur habitude, devant une belle tablée.

Mon esprit de compétition ne m'ayant pas quitté, même si je les trouve très sympathiques, me dicte encore une fois de jouer mon atout : me ravitailler convenablement mais de manière efficace ! Un petit clin d'oeil à dossard 66 pour lui signifier que je ne vais pas tarder.

Il me rejoindra un peu plus haut avec Aziz, tout ressource de l'appel de sa femme.

C'est une sacrée montée qui nous attend, et je la gère, mieux qu'Aziz, moins bien que dossard 66 ! C'est suffisant. La vue au sommet est très belle, je prends une photo, m'attaque à la descente en repensant à l'entraînement club sur la cadence. Il faut enchaîner les foulées à 180 pas par minute, c'est très rapide, mais ça a l'air de fonctionner.

Génial ce club, et nos deux coachs !

En bas de cette longue longue descente tant redoutée, les filles ne m'ont pas rejoint. Les articulations elles, ont souffert.

Encore 900m de remontée bien raide, et le **R7 kilomètre 99, Saint-Just-d'Avray** sera atteint !

Mais quel bonheur ! La ligne d'arrivée paraît accessible !

Cerise sur le gâteau, quand je rentre dans la salle des fêtes, le compagnon de feu 3ème féminine, m'annonce que je suis 2ème. Quoi ? Attends, vérifie ! Il vérifie. La deuxième, prise de malaises, a abandonné, mais elle va bien maintenant.

Ou là là, Sabine ne t'emballe pas !

J'essaie de rester la tête sur les épaules, et voit un rêve se profiler à 11 km de là, disons dans moins de 2h30 vu le profil. Efficacité, excitation, motivation, je ressors de la salle des fêtes, quand le duo féminin y arrive.

Je suis soutenue et encouragée par une bonne poignée de coureurs avec qui j'ai progressé, ils sont à fond derrière moi, ainsi que des accompagnants, dans le village !

Un festival de « allez allez, bravo, c'est super ce que tu fais », nombreux messages de Thierry aussi, quel réconfort ! Mais je n'arrive plus à lire, je suis trop émue, et tendue vers un seul objectif : ne pas me faire rattraper !

Quelle pression je me mets ! Je passe un petit groupe de quatre coureurs et je leur explique ma situation, pour qu'ils comprennent pourquoi je ne profite pas tranquillement des derniers kilomètres, sachant que maintenant, il n'y a plus de

barrières horaires à franchir. Du coup, j'ai quatre supporters de plus !!!
Je me retourne, souvent, pour voir si je ne vois rien venir qui ressemble à des filles !
Il reste deux belles montées, dont la dernière à Grand Mont, un pourcentage énorme, avec le panneau : « Ici, François d'Haene court encore ! »
Puis d'autres, avec pour message : « le dernier d'une course, est toujours plus fort que ceux qui n'ont pas pris le départ » ou bien « En Beaujolais, ça monte aussi ! »
Je confirme !
Enfin, le sommet de Grand Mont ! Plus que 6km et pas l'ombre d'une fille.
Je ne lâche rien, si près du but, et m'oblige à un rythme soutenu sur ces interminables derniers kilomètres. Il faut rester prudents à cause de la boue et des racines sous nos pieds.
Enfin, j'entends le son du commentateur au loin.
Enfin, je regagne le bord du lac des Sapins.
Il y a du monde encore pour féliciter les arrivants, haie d'honneur, et tout le tralala !
La ligne est là, magique, qui me tend les bras !!!
Je suis finisher de l'Ultra Trail du Beaujolais Vert en 21h25'23", 89ème.
Comble de bonheur, 2ème féminine, 30' avant mes poursuivantes.

Des nouvelles de mes amis d'un jour :
Dossard 66 : Finisher en 21h35'52" , 92ème (Il s'appelle Rémy)
Aziz : Finisher en 22h52'49"
Benoît : Do not Finish...

C'est grâce à l'entraide, à l'amitié, que nous y arrivons.
Je suis triste pour Benoît, mais je sais qu'il reviendra, une troisième fois, et qu'il y arrivera. C'est quelqu'un qui se bâte professionnellement aussi, et qui ne laisse jamais tomber...

Des remerciements, sincères et profonds, à tous ceux nommés plus haut.
J'espère n'avoir oublié personne.

Et je demande pardon à mon papa, qui m'a toujours soutenu dans les trails précédents et avec qui je partage ce trail, que maintenant, à travers ce récit. Je ne voulais pas lui faire passer une nuit blanche et qu'il s'inquiète trop pour moi.
Nos appels téléphoniques au petit matin m'ont terriblement manqué...

J'aime bien cette citation :

« Il ne savait pas que c'était impossible, alors il l'a fait »

