

Compte-rendu

La Course de la Rhune

Ascaïn (64)

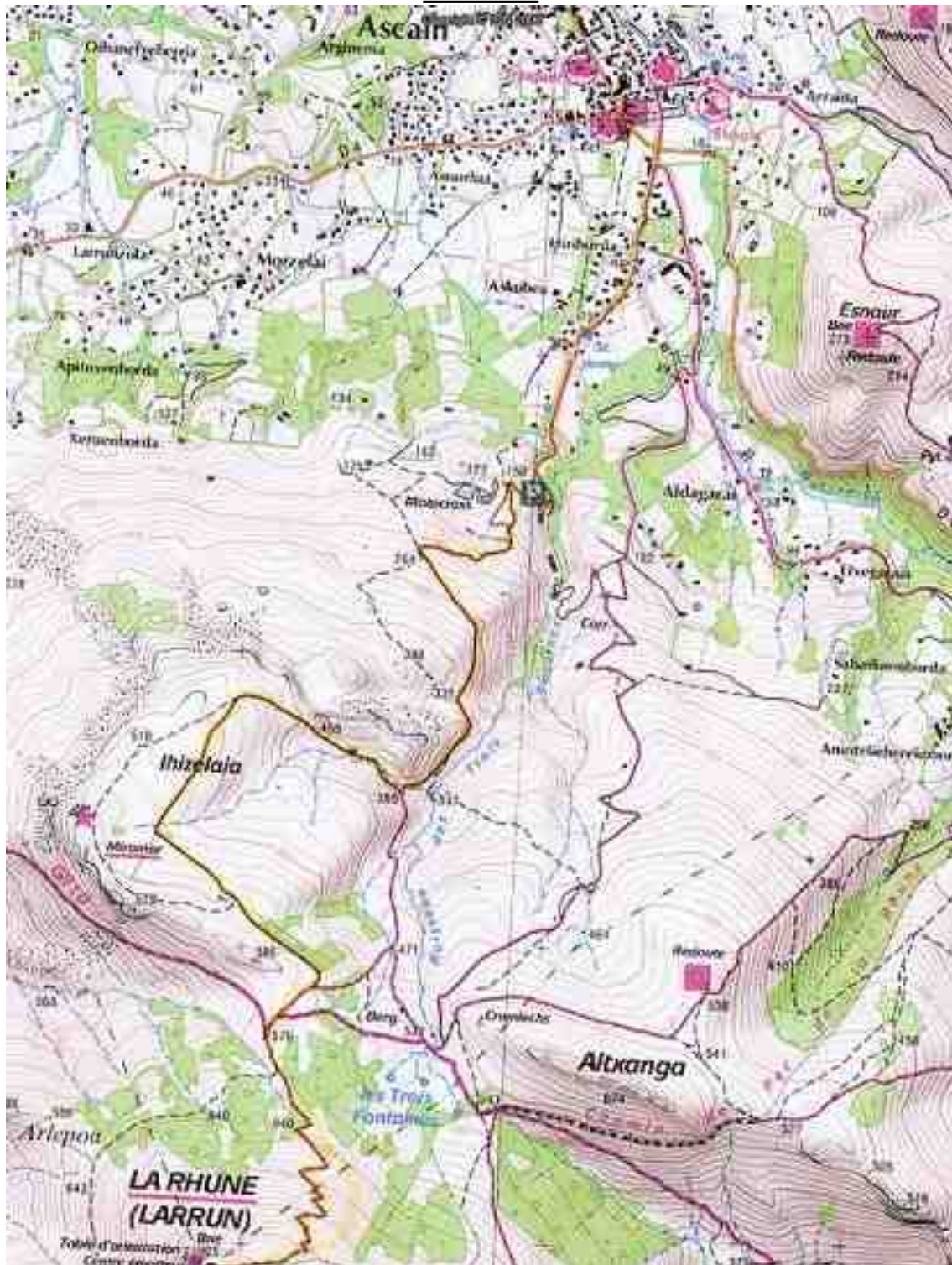
Raideur: Greg

Date: le 10/08/08

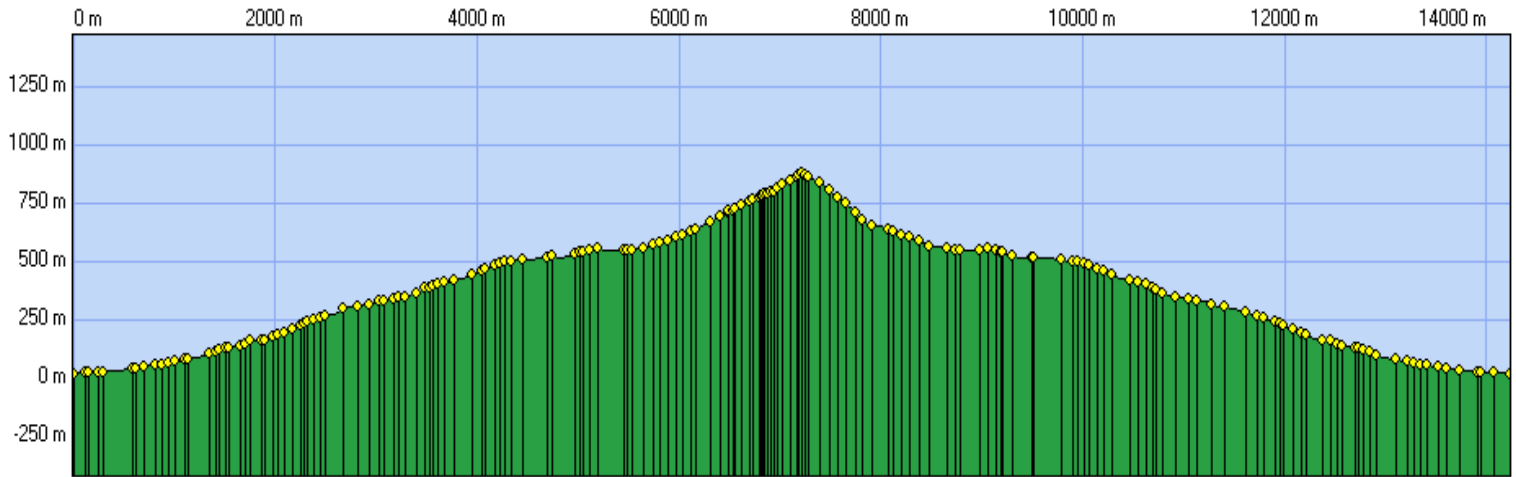
Temps: 1H 50' 40" 23"

Résultat: 329ème/454 au scratch (146ème/178 en SEH)

Le Tracé



Le Profil



La Photo aérienne



Le récit

Plus qu'une course, cet événement était un prétexte pour lancer mes vacances dans les Pyrénées, et tout d'abord dans le pays basque. La réputation de cette course de montagne n'était plus à faire, et s'imposait à moi comme un challenge. Déjà peu habitué aux trails, il me fallait venir à bout d'une véritable course de côte: 13,8kms (en aller-retour) pour 913m de D+!!! Autant dire une pente moyenne assez importante. Pour moi qui n'avais réellement aucune préparation spécifique à

ce type d'effort et suis assez peu montagnard, c'était sans aucun doute un défi! C'est pourquoi j'avais décidé de n'accorder aucune importance à la place, mais me fixais plutôt un objectif de temps: moins de 2h (les 1ers mettant habituellement 1h05).

Arrivé la veille et ayant déjà repéré la Rhune depuis l'Ibanteli, une montagne voisine, je me reposais dans un hôtel d'Ascain, situé à moins de 500m du départ du lendemain. Après une bonne nuit et un bon petit déjeuner, je regardais du haut de mon balcon les participants arriver, et même s'échauffer. 1H30 avant la course, cela me paraît beaucoup, mais je ne m'affolais pas pour autant. A 08h30, je décide tranquillement d'aller au centre de course retirer mon dossard, et là, je demande pour me rassurer l'horaire de départ: 09h00!!! Et moi qui croyait qu'il avait lieu à 09h30!!! Il est 08h45, et c'est alors l'affolement qui me prend. Je retourne en 4ème vitesse à la voiture pour me préparer et reprends aussitôt la direction du départ. Moins de 10 minutes d'échauffement et un petit déjeuner qui reste sur l'estomac: pas les conditions idéales! En passant devant un bar d'Ascain, j'ai la surprise de voir en sortir... un Fun Events!!! Eric en l'occurrence, un habitué de cette course. Nous discutons un peu et lui part prendre un café (à 5 minutes du départ!), tandis que je me place près de la ligne de départ. Les concurrents sont nombreux, en grande majorité des hommes (moins de 45 femmes), et plutôt affûtés!

Le départ est donné. Pas d'affolement, le chronométrage est géré par un bracelet électronique. Pas très bien placé, je m'en fais pas plus que ça: je sais bien que la seule montée rétablira les positions. La course commence, pour se mettre en jambes, par 2 kilomètres de bitume, en faux-plat. Faux-plat qui se transforme rapidement en côte. Je gère parfaitement le début de course, en courant en petites foulées, et en rattrapant une vingtaine de concurrents. Et déjà, ça ne parle pas beaucoup! Arrivé au parking des carrières, comme un réflexe, le paquet se met à marcher après ce virage serré à droite. La route se transforme en gros sentiers pierreux. La pente prend une grosse cassure, et je comprends vite qu'il vaut mieux marcher à mon tour. C'est donc à grandes enjambées que je poursuis l'ascension. Je me sens plutôt bien et mon rythme est bon. Certes, je me fais doubler par quelques gars impressionnants qui montent tout en courant, mais je perds peu de places. Je double au passage Eric des Fun. Dès que la pente redescend un peu, je reprends un petit trot, tout comme les autres concurrents. Ce début de montée est tout de même éprouvant, s'effectuant sur des sentiers avec de grosses pierres. Les appuis ne tiennent pas, et il faut calculer ses poses de pied. Avec d'autres concurrents, c'est le yoyo: je te double, tu me redoubles,... C'est à peu près les mêmes têtes que je revois tout au long de cette montée. L'étude de mes adversaires me permet de penser à autre chose qu'à cette terrible montée, assez monotone sur le bas. J'arrive enfin au ruisseau des 3 Fontaines. C'est le moment de tourner une nouvelle fois à droite. Là, ça se complique encore un peu, et j'attends avec impatience le plateau pour récupérer un peu. Car je sens que ça commence à tirer! Enfin, le plateau du Miramar est en vue. Un gros détour certes, mais l'occasion de récupérer un peu avant l'ascension finale. De loin, j'aperçois la longue file des concurrents qui en finissent avec le plateau. Mon moral en prend un petit coup quand je vois le chemin qu'il me reste avant d'y parvenir. Et cette Rhune qui s'offre à notre vue à chaque détour de sentier, mais qui semble toujours aussi inaccessible. Plus la course avance, plus le sommet semble s'éloigner et se refuser à nous! Sur le plateau, des spectateurs entrevoient les 1ers dans les lacets terminaux. Je profite du replat pour reprendre une course. Les cuisses récupèrent, et le souffle ralentit un peu. Surprise ensuite puisque le parcours nous offre une petite descente. Rien d'exceptionnel (-5m sur 200m), mais cela permet de délier les jambes. Là, un concurrent tombe devant moi. Je m'arrête pour voir si tout va bien, mais ça va. L'élan donné par cette descente me permet de rejoindre le ravitaillement en courant. Beaucoup de concurrents s'arrêtent. Mais ayant prévu des petits flacons d'eau, je ne m'arrête pas. Cela me permet de regagner quelques places. Petit passage ensuite dans un bois. Il faut faire attention aux racines. Et c'est le début de la montée terminale. L'occasion, après 45 minutes, de croiser les 1ers, qui redescendent déjà par un chemin parallèle, et parmi eux, Nicolas Darmaillacq, récent 8ème de l'UTMB 2007. Et là, c'est le début de la fin! La pente est terrible. Et en levant la tête, j'aperçois la tâche qu'il me reste à surmonter: des lacets interminables, dans une pente à plus de 20%. Rien que d'apercevoir les concurrents et leur allure, j'en prends un coup sur le buffet! Pourtant bien jusque là, je redescends mon allure. Pas mal

de concurrents me doublent jusqu'au sommet. Je manque sûrement de la puissance nécessaire ici. Il me faut même m'accorder 2 ou 3 petits arrêts pour souffler un peu. Parfois, je m'aide même des mains pour progresser entre les rochers. En me retournant, je m'aperçois que la file qui me suit diminue grandement: vivement la fin de la montée! Enfin, au bout d'1h06 de course, je parviens au sommet. Un organisateur note mon numéro de dossard. Je refuse encore une fois le ravitaillement. A peine le temps d'admirer la vue qu'il faut entreprendre la descente. Les premiers mètres s'effectuent en marchant, histoire de voir le petit train de la Rhune arriver. Là-haut, les spectateurs sont très nombreux, et leurs encouragements font plaisir. J'entame alors la descente, ravi d'en avoir terminé avec la montée....

Encore dans le vague et accusant la chaleur qui commence à grimper, le tout début de la descente est très prudent, et quelques concurrents me doublent. Mais rapidement, je reprends mes esprits, et je peux alors me lâcher totalement. Pour cette descente très raide, nous empruntons un chemin adjacent à celui de la montée. Les cuisses un peu moins lactifiées, je peux lâcher les chevaux, et j'entame une belle remontée, dans cette descente technique. La pente est telle qu'il suffit de se laisser aller et d'assurer les poses de pied. Quelques frayeurs, mais dans l'ensemble je gère parfaitement ce début. Arrivé dans le bois, je me trouve même l'impression de voler. Les jambes tournent vite et bien, et je refais petit à petit mon retard accumulé à la fin de la montée. Mais la petite descente qui m'avait fait du bien à l'aller me fait terriblement mal au retour: en plein régime excentrique, il faut remettre des watts pour surmonter ce passage, et les jambes en prennent un sacré coup! Du coup, sur le plateau, je ne parviens pas à me relancer et le rythme a largement baissé. Et des douleurs commencent à arriver d'un peu partout: douleurs stomacales, costales,... Bref, pas le top alors qu'il reste encore 5 kilomètres. Et quels kilomètres! La suite de la descente, c'est d'abord 3 kilomètres de descente rapide, mais sur des sentiers très piégeux, où il est impossible de se lâcher complètement. Du coup, je baisse de régime. Le souffle est court. Les concurrents commencent à me doubler. Je supporte de moins en moins la chaleur et ce terrain cassant donc physique. Pourtant, je m'accroche, même si les écarts qui sont alors importants ne me permettent pas d'envisager une remontée. Aux carrières, je suis ravi de retrouver le bitume. Les pieds en ont pris plein... les pieds! Bref, c'est pas le pied! Je me dis alors que ça va aller tout seul sur cette fin de parcours. Que nenni! Espérant trop la ligne d'arrivée, je ne m'aperçois pas de la longueur qu'il me reste à parcourir, et à chaque virage, j'espère entrevoir la ligne d'arrivée... qui ne vient pas. Et je sens un petit groupe de coureurs revenir sur moi! Heureusement, le grand nombre de supporteurs ici m'aide à tenir. Certains ont même pensé à sortir les tuyaux d'eau pour nous arroser. Cela fait un bien fou et me permet même de retrouver un peu d'esprit. Finalement, cette partie est pour moi la plus difficile, puisque malgré la fatigue, il faut encore pousser sur les jambes. J'ai l'impression d'avoir fait un marathon! Enfin, je reconnais le 1er virage de la course. Il reste encore 300 mètres. 2 concurrents en profiteront pour me doubler, mais globalement, j'ai bien résisté malgré toutes ces douleurs. Je franchis la ligne d'arrivée, exténué, après 1H50 de course.

Mon objectif de temps est atteint. La place en revanche est plutôt décevante; ce qui me fait penser que cette course est surtout l'affaire de spécialistes... que je ne suis pas encore! Pourtant, je suis satisfait de ma course, même si je suis passé par des hauts et des bas. En revanche, quel bonheur d'évoluer dans ce cadre magnifique, encouragé par un public connaisseur et nombreux. Dommage alors de n'avoir pas eu le loisir de profiter pleinement de la vue magnifique qui s'offrait à moi. C'est sûr, je reviendrai, ne serait-ce que pour ça!

Parcours 😊 😊 😊 😊

Organisation 😊 😊 😊 😊 😊

Ambiance 😊 😊 😊 😊 😊

Intérêt 😊 😊 😊 😊

A l'arrivée



LA COURSE DE LA RHUNE 2008