

Pourquoi l'Ultra Beaujolais Villages Trail ? Cette course si particulière pour moi, n'est pas arrivée par hasard dans mon calendrier sportif. En 2018, j'ai couru le Grand Trail du Sancy au Mont-Dore (60km avec 3350m de D+), une course qualificative pour l'une des courses de l'Ultra Trail du Mont-Blanc pour 4 points. Mon idée pour cette année 2019 était donc de récolter 4 autres points pour pouvoir espérer participer en 2020 à l'ULTRA TRAIL du MONT-BLANC, à qui revient l'hégémonie des courses en montagne. C'est ainsi que je me suis engagé sur mon 1er ULTRA TRAIL (un ultra-trail est une compétition sportive de trail ou de course nature sur une distance d'au moins 80km) au Perréon dans le département du Rhône, dans le pays escarpé du Beaujolais. Sur le papier, l'organisation annonçait 80km avec 4200m de Dénivelé positif, " un parcours varié et offrant de nombreuses variations de paysages : des vignobles, des petits villages beaujolais, des crêtes, des forêts de douglas, des cascades, des vues panoramiques. Vous alternerez belles pistes forestières, petits singles, pistes hors sentiers droit dans le pentu et descentes techniques avant des traversées au sein de villages qui sauront fêter comme il se doit le passage des coureurs ! " J'ai donc commencé une préparation rigoureuse mi-janvier en adoptant une hygiène de vie saine (pas d'alcool, pas de pain pendant les repas, pas de charcuterie, pas de fromage), le but étant de perdre quelques kilos superflus et de me mettre en confiance car les 80km de course à venir m'impressionnent ! J'ai programmé 4 entraînements par semaine en alternant les allures de course dont une sortie longue tous les dimanches. J'ai eu la chance de pouvoir aller m'entraîner au Pays Basque, d'aller courir à la Rhune et au Col d'Ibardin et de réaliser des randonnées / course à pied de presque 50km (entraînements où l'on alterne 2 ou 3km de course avec 1km de marche rapide) entre Hendaye et Bayonne en longeant le bord de mer.

Vendredi 26 Avril 2019, c'est le jour de retrait des dossards dans le petit village du Perréon non loin de Villefranche sur Saône. La tension monte et feuille de route de la course en main, nous partons en reconnaissance du parcours en voiture avec Céline, ma compagne, qui va me suivre demain pendant toute la course, pour visualiser les différents points de ravitaillement. Tout d'abord les Hayes de Barnoux au sommet du Col de la Croix-Rosier au Perréon, correspondant au km 7 et au km 44, puis Romarand à Quincié en Beaujolais correspondant au km 28 et enfin la ferme du Creux à St Cyr le Chatoux correspondant au km 62. Cette reconnaissance des ravitaillements est essentielle pour l'assistance de course mais aussi et surtout puisqu'à chaque ravitaillement correspond une barrière horaire qui est éliminatoire si l'on ne court pas assez vite !

Samedi 27 Avril 2019, c'est enfin le grand jour ! Après s'être levés à 03h00 du matin et avoir pris une collation d'avant course dans la chambre de l'hôtel, nous arrivons au Perréon où le départ sera donné à 05h00 dans la fraîcheur de la nuit et à la lueur des lampes frontales. Ce matin là, nous sommes 197 traileurs de 10 nationalités différentes et de 50 départements dont l'île de la Réunion à nous lancer dans l'aventure !

Après une heure de course et après avoir gravi le Col de la Croix-Rosier dans le noir et avec un vent très frais, j'arrive au 1er ravitaillement où Céline m'attend et m'encourage. Une courte pause et c'est reparti, il faut arriver au prochain ravitaillement impérativement avant 10h30. Les kilomètres s'enchaînent, les difficultés aussi et progressivement je suis pris d'un énorme mal de ventre qui me contraint à courir "coupé en deux" ! Je serre les dents et arrive mal en point à Romarand au km 28 avec une heure et demie d'avance sur la barrière horaire. Je prends le temps de m'asseoir, de récupérer, d'ôter mes chaussures pour enlever la terre entrée à l'intérieur, de remplir mon Camelbak de St Yorre et grâce à Céline ma précieuse assistance de course, je peux me changer et repartir avec des vêtements secs. Quand ça ne va pas en course, il faut essayer de concentrer son attention sur autre chose et je m'efforce de penser à tout sauf aux douleurs qui m'empêchent de courir... mon nouvel objectif est d'arriver au prochain ravitaillement avant la barrière horaire de 14h00. En course, on a parfois l'occasion de partager un bout de chemin avec d'autres coureurs du même niveau et c'est bon pour le moral de pouvoir échanger quelques mots et de s'encourager mutuellement. Ce fut le cas avec un concurrent du Loiret avec qui j'ai couru pendant plus de 20km. Nous avons notamment partagé la terrible ascension du Mont Soubran aux environs du 40ème kilomètre avant d'arriver au ravitaillement, avec une heure et quart d'avance sur la barrière horaire, aux Hayes de Barnoux au km 47 au lieu du km 44 . En effet, le vent ayant soufflé fort les jours

précédents l'épreuve, des arbres se sont couchés en travers des sentiers et les organisateurs ont été obligé de nous trouver un itinéraire bis rallongeant ainsi le tracé de 3 kilomètres. Je ne vous cache pas que ces 3 petits kilomètres nous ont paru interminables et ont sérieusement entamé le moral de bon nombre de coureurs... Du coup, le ravitaillement a une saveur toute particulière, on doutait de ne jamais y arriver, alors quand on le tient... on en profite ! On met des vêtements secs, on fait le plein de St Yorre encore, on s'alimente et on profite du sourire des bénévoles très sympathiques. On réalise aussi que les 80km se sont transformés en 83km, que ce n'est pas bien grave et que de toutes façons, il faudra aller au bout ! C'est donc reparti pour 18km avant le prochain ravitaillement. Une descente dans la forêt avant de grimper le Col de la Pyramide avec des bourdonnements dans les tempes, sûrement dus à la fatigue qui se fait sentir davantage. Les idées ne sont plus très claires, ma montre GPS s'est éteinte au bout de 10 heures de course et je me suis mis en tête que la barrière horaire du dernier ravitaillement est 16h00, que je suis en retard et que peut-être je ne pourrai pas aller plus loin. J'essaye donc d'accélérer et bientôt j'aperçois et je reconnais la ferme du Creux repérée la veille. Affolé par le chronomètre, j'interroge Céline toujours présente pour m'assister qui me rassure en me disant que la barrière horaire est 18h00 et non pas 16h00. Il est en fait 15h30 et j'ai deux heures et demie d'avance. La ferme du Creux est une chèvrière qui nous accueille dans une grange avec un tapis de paille fraîche et une table très bien garnie ! Ce fut l'occasion de faire une vraie pause de 15mn, de manger du fromage et de boire une soupe bien chaude alors que dehors la pluie tombe à verse. J'en profite pour me changer une dernière fois et c'est reparti pour la dernière portion avant la ligne d'arrivée. Une grande descente très technique avec des cailloux et de la boue, puis un col encore, le Col de St Bonnet. La fatigue est omniprésente, je marche beaucoup, je n'ai plus envie de courir, je suis las mais j'avance. Je n'ai plus de montre, je n'ai plus la notion du temps quand soudain, j'entends sonner l'angélus au clocher du Perréon, plus bas dans la vallée, il est déjà 19h00 et je suis toujours en course ! Une dernière portion de vignes, un dernier village à traverser et enfin apparaît l'arche de l'arrivée qui vient mettre un terme à 14h 23mn 08s de course. Nous étions 197 au départ, je termine 130ème sur les 171 coureurs qui seront finishers de cette édition 2019 de l'Ultra Beaujolais Villages Trail. Après 83 km de course, 4200m de Dénivelé positif, je passe la ligne épuisé physiquement et un peu déçu du chronomètre... Très vite, je retrouve Céline que je remercie énormément pour m'avoir accompagné, assisté et encouragé tout au long de la journée. Elle me rappelle que l'objectif était de ne pas se blesser et d'être finir dans le temps imparti pour prendre les 4 points UTMB. C'est chose faite, mission accomplie dans cette magnifique région du Beaujolais ! Rendez-vous en 2020 maintenant, pour de nouvelles aventures, si le tirage au sort de l'Ultra Trail du Mont-Blanc m'est favorable !