

## Les 1000 kms de POLICORO 2022

Vous avez été nombreux à nous suivre pendant nos aventures au sud de l'Italie, à POLICORO, et je souhaite par ces quelques lignes vous raconter l'histoire vécue de l'intérieur au plus près des protagonistes de l'histoire, car on ne peut pas tout comprendre seulement avec les résultats.

J'avais souhaité la participation d'Annie à cette épreuve pour 2 raisons majeures :

- L'acquisition d'une expérience sur une épreuve multi-jours sur circuit.
- L'acquisition de 5 records : 2 records de France toutes catégories sur 6 jours et sur 1000 kms, 2 records du monde dans sa catégorie W55 et plus et le record du monde toutes catégories sur 1000 kms, soit 1 objectif majeur et 4 objectifs qui découleraient presque automatiquement si le premier était réussi.

C'est pour cela que je m'étais bien renseigné pour la confirmation du label IAU de POLICORO, de la transmission officielle du temps de passage aux 6 jours que l'on nomme temps SPLIT, et du temps officiel sur 1000 kms, bien sûr.

Le record du monde toutes catégories sur 1000 kms étant bien sûr l'objectif principal, vu qu'à ma connaissance, jamais un sportif ou une sportive de haut niveau, quel que soit le sport, n'a détenu un record du monde toutes catégories à plus de 55 ans.

Cela aurait été une première mondiale incroyable et j'étais persuadé qu'Annie avait les capacités pour la réaliser.

Annie a réussi 4 objectifs sur 5, mais nous avons échoué sur l'objectif principal, en grande partie dû à mon erreur de stratégie.

J'ai toujours entraîné (Depuis l'âge de 18 ans), et donc souvent décidé pour les autres, et à chaque fois que je n'ai pas réussi, j'ai beaucoup appris, mais cela n'a jamais compensé mes remords et mon sentiment de culpabilité face aux personnes souvent de grand talent qui m'avaient fait confiance.

Cela reste un crève-cœur qui me fait un peu plus mal à chaque fois et qui empêche les blessures de se refermer. Mais la vie, c'est aussi cela. Se mettre en danger et vivre avec ses démons comme avec ses anges. Suivant le plan établi, si le record du monde toutes catégories du 1000 kms tombait, les 4 autres objectifs étaient atteints automatiquement.

Les 2 meilleures performances mondiales, très proches l'une de l'autre, restent détenues par 2 femmes de très haut niveau dans le domaine du grand fond :

- Record du monde par Paula MAIRER (AUTRICHE) en 184 H 08' 37'' à 43 ans, en 2002.
- 2<sup>ème</sup> performance mondiale par Sandra BARWICK (NOUVELLE-ZELANDE) en 184 H 11' 00'' à 42 ans, en 1991. (Je vous parle de la 2<sup>ème</sup> performeuse, car elle détient par ailleurs le record du monde du 6 jours et des 1000 miles).

Annie avait réussi 185 H 21' 45'' sur les 1000 kms de FRANCE et je savais donc que cela était possible.

Sur circuit, il n'y a pas de dénivélé, mais il y a pour moi, souvent un inconvénient majeur, que l'on n'a pas sur piste. (Par exemple, les 10 meilleures performances mondiales hommes sur 6 jours ont été réalisées sur piste dont 3 sur stade couvert).

L'inconvénient majeur, autre que la météo, réside dans les virages à 90° répétés un nombre incalculable de fois. (Moi, je les ai calculés pour POLICORO, soit 3696 virages à 90° gauche et 924 virages à 90° droite).

Nous avons tous les 2, été blessés, à gauche pour moi et à droite pour Annie. (Pour moi, un début de ténosynovite du jambier antérieur soit une inflammation de la gaine du releveur et une forte inflammation du tendon d'Achille avec un coup de poignard au 770<sup>ème</sup> km qui m'empêchera de courir pendant une journée complète. Pour Annie, soit une tendinite du moyen fessier ou une contracture du fessier droit qui l'obligera à terminer en marchant).

Bien sûr, l'homo sapiens, bien que complètement adapté à la course, n'est pas adapté à ces répétitions identiques à l'excès que l'on ne retrouve pas dans la nature, d'où une difficulté difficile à appréhender, car c'est uniquement les répétitions dans le temps qui risquent d'apporter des désordres et des déséquilibres corporels qui sont accentués par l'état de fatigue général.

L'autre difficulté des courses multi-jours reste que seule la compétition permet de gagner en expérience, car l'on ne peut pas reproduire à l'entraînement ce qui va se passer dans notre esprit, dans notre corps et dans notre cœur, au bout de 2, 3, 4 ou 7 jours d'efforts continus avec le plus souvent un manque de sommeil certain.

A l'entraînement, il s'agit donc, simplement d'amener ces 3 composants que sont le cœur, le corps et l'esprit, au plus haut niveau d'aptitude et de confiance, sans être certain de rien pour la course elle-même.

Joseph FEJES, champion américain (975 km sur 6 jours) en tête à POLICORO, après la première journée a abandonné sur blessures après 234 kms de course. Tous ceux qui donnent le meilleur d'eux-mêmes sont donc logés à la même incertitude à haut risque, que vous soyez un coureur lambda ou que vous soyez un athlète de haut niveau comme Joe.

Que ce soit pour l'entraînement ou la compétition, je suis par contre un fervent adepte de la progression aérobie, c'est-à-dire de la montée progressive du système aérobie dans l'effort.

Cela se traduit à l'entraînement par des séances en négative split et en compétition multi-jours par la mise en place de temps de repos dès le départ de la course et une dégression très lente de la vitesse de course et donc, une vitesse très lente dès le départ. (Vitesse de départ = vitesse moyenne multipliée par 1.10 à 1.12 maximum).

Et comme un imbécile, je n'ai même pas suivi ce qui est fondamentalement ancré en moi.

Si je n'avais pas été coureur, mais entraîneur au bord de la piste, je pense sincèrement qu'Annie serait aujourd'hui recordwoman du monde du 1000 kms, car j'aurais suivi le plan. Cela explique l'erreur mais ne l'excuse pas.

J'avais donc prévu sur mon plan initial, un arrêt dès la 7<sup>ème</sup> heure de course. (Départ à 15 heures).

Nous devions nous arrêter 5 heures avec une vitesse de course très lente de 8.100 km/h, afin de rester en équilibre sur les premiers jours et de basculer en déséquilibre le plus tard possible.

Une dégressivité de vitesse, donc très lente de 8.100 km/h à 7.129 km/h lors du 3<sup>ème</sup> jour en incluant 3 fois 20' d'arrêt pour les 3 repas intermédiaires, ce qui nous faisait un résultat de 179 H 20' pour les 1000 kms, soit le record du monde pour Annie avec 3 h 40' de marge en fonction des impondérables de la météo ou d'autres besoins nécessitant un temps complémentaire.

Pour moi, cela me plaçait juste derrière le champion lituanien, Petras SILKINAS, avec la 2<sup>ème</sup> performance mondiale des M55 et plus. (Petras SILKINAS est le seul avec Gilbert MAINIX à avoir des meilleurs temps rapportés à l'âge que la légende du grand fond, Yannis KOUROS qui détient les 3 records du monde du 6 jours aux 1000 miles en passant par le 1000 kms).

Ce qui montre leur valeur à plus de 55 ans.

La réussite pour tous les deux auraient donc été fabuleuse.

Par contre, Annie ne fait pas attention à tous ces records. Cela ne fait pas partie de ses préoccupations.

Elle est ailleurs. C'est une coureuse instinctive, comme une chasseuse-cueilleuse qui cherche simplement à donner le meilleur d'elle-même sans se préoccuper des autres, avec un potentiel de base dans la moyenne, mais qui a fait de sa vie, un hymne à l'harmonie et à l'équilibre pour devenir aujourd'hui, la meilleure du monde à son âge, dans l'univers de l'ultra -endurance. Je l'admire pour cela.

Moi, j'ai toujours trouvé essentiel de chercher quel peut être ton meilleur niveau de performance dans tes activités principales que ce soit dans ton métier ou dans la course à pied et de le confronter aux autres afin de connaître ta vraie valeur sans te sous-estimer ou te surestimer. Cela permet souvent d'éviter des erreurs.

Quand j'ai commencé la maçonnerie de briques (Je suis maçon de métier), j'en posais environ 150 par jour. Dans le sud de la France, c'était plutôt bien et je pensais être un bon briqueteur. En préparation à la finale du championnat de France, je suis parti en Belgique pour me perfectionner. Un vieux maître wallon m'a alors appris le vrai geste de la maçonnerie de briques et quelques mois plus tard, j'en posait 700 à 800 à la journée. Et je n'étais pas doué. Certains maçons de la région en posaient 1000 par jour. Comme quoi, on peut facilement se croire d'un bon niveau et croire avoir atteint son meilleur niveau, alors que la réalité peut-être tout autre. Et malgré une énorme progression, j'étais encore trop juste au niveau mondial. Les meilleurs étaient trop proches de la perfection pour que je puisse espérer quoi que ce soit. À ce niveau, il faut un don, un talent à la base supérieur à la moyenne. Pour la maçonnerie de briques, il faut une connexion entre la main et la pensée hors norme, pour avoir le geste parfait à chaque fois. Quelqu'un de normal comme moi, ne pouvait pas avoir le geste parfait à chaque fois, même si je m'étais entraîné 24 heures sur 24. Jacques Brel disait : « Le talent, ça n'existe pas. Le talent, c'est d'avoir envie de faire quelque chose ». Je pense pour ma part, que certains naissent avec des talents ou des dons particuliers, hors norme et que leur devoir reste de le développer au maximum pour en faire un art et le transmettre. J'ai même un jour, en Australie, refusé une excursion sur la grande barrière de corail pour rester à admirer un surdoué de la maçonnerie, australien sourd et muet, mais avec un geste d'une perfection et d'une beauté inégalée.

On m'a traité alors de fou.

Ce n'est qu'en se confrontant au monde et aux meilleurs du monde que l'on peut développer ses capacités et savoir réellement, où on se situe. Sachant parfaitement mon niveau de pratique, cela m'a souvent permis de faire les bons choix et de réussir quelques beaux projets, même si sur cette épreuve de POLICORO, j'ai plutôt raté l'instant qui aurait, j'en reste persuadé, changé le résultat final.

Je savais également qu'Annie serait certainement plus rapide dans les premières heures de course.

La freiner n'est pas non plus une solution, car elle n'aime pas courir hors des sensations transmises par son instinct. Il faut donc composer, courir avec elle et rester légèrement en arrière-plan pour freiner imperceptiblement l'allure de course.

Lors des premières heures de course, on part effectivement plus vite que ma prévision.

Au bout des 6 premières heures, on a effectué 54.100 kms au lieu des 45.780 kms prévus soit 8.320 kms d'avance, qui à ce moment-là, font plutôt plaisir car on est encore en équilibre. Cela ne m'inquiète pas, car je le pressentais, mais cela va avoir des conséquences plus graves.

Au bout de la 7<sup>ème</sup> heure, n'étant pas fatigués et après avoir demandé à Annie, je décide de poursuivre sans respecter la pause prévue du 1<sup>er</sup> jour, et de passer la nuit à courir en continu jusqu'à ce que la fatigue nous indique d'arrêter. Après coup, il paraît évident qu'au bout de 7 heures et un peu plus de 60 km de course, nous n'aurions pas été fatigués, d'où la stupidité de la question et l'erreur qui va s'avérer fatale quelques jours plus tard.

(C'est vrai qu'avec un départ à 7 heures comme sur les 1000 kms de FRANCE, la question ne se pose pas et cela aurait certainement été différent après 15 heures de course).

Cette modification de stratégie va nous amener très rapidement dans un déséquilibre préjudiciable. A 40 ans, cela aurait pu être une bonne stratégie, mais à presque 57 ans, ce n'est plus la même chose.

Une erreur impardonnable pour moi, qui va à l'opposé de toute mon expérience comme grisé par un départ facile. Comme un adolescent qui mériterait une baffe pour l'amener à réfléchir un peu.

Evidemment, pas de sommeil et les bornes s'engrangent. Après 12 heures de course, à 3 heures du matin, 104 kms pour Annie et 102 kms pour moi pour une prévision à 54 kms, soit 50 kms d'avance pour Annie. Monstrueux !

Mais, c'est là que ça commence à se gâter comme sur un 24 heures après 12 heures de course.

Sauf que sur un 24 heures, tu enclenches le mode combat, tu commences la lutte, tu montes ton système aérobie, tu commences à te battre en te disant que tu as passé la moitié, que tu as passé le semi si tu fais un marathon.

Mais là, nous, nous en sommes à peine au 3<sup>ème</sup> km de notre marathon, on est à 6.66 % de notre durée de course, on ne peut pas partir au combat, l'esprit n'est pas prêt, sous risque d'exploser en plein vol.

Et quand l'esprit n'est pas prêt, c'est la vitesse qui diminue et qui s'adapte à notre état de fatigue avec des arrêts un peu trop fréquents et un peu trop longs.

Sur les 12 heures qui nous emmènent à la fin du 1<sup>er</sup> jour, suivant mon programme, nous aurions dû effectuer 91.560 kms, mais bien sûr frais dispo après un arrêt de 5 heures dont 4 heures de sommeil.

Là, Annie va engranger 64.688 kms, soit un déficit de 26.872 kms. Pour ma part, je ne ferais que 58.196 kms. Plus que 23.352 kms d'avance pour Annie et une fatigue qui est loin d'être la même, nous entraînant en déséquilibre bien plus rapidement que prévu.

Après 15 heures, au début du 2<sup>ème</sup> jour, un léger sursaut s'opère. (Mentalement, nous savons que nous allons avoir dans quelques heures, notre première pause pour dormir, au bout de 31 heures de course).

Nous réalisons le kilométrage prévu dans ces 6 heures soit 44 kms pour Annie et 42 kms pour moi. (Prévision de 43 kms). Donc, pas trop d'inquiétude à ce moment-là.

Au bout de 48 heures, nous avons presque conservé la demie-avance que nous avions à la fin du 1<sup>er</sup> jour. (301.878 kms pour Annie et 294.304 kms pour moi pour une prévision de 282,320 kms soit 19.558 kms d'avance pour Annie).

Chaque jour, le 3<sup>ème</sup>, le 4<sup>ème</sup>, et le 5<sup>ème</sup> jour vont voir Annie perdre son avance, mais de façon très lente, km par km.

Mais la fatigue importante dû à cette nuit de course (5 heures de course au lieu de 5 heures de repos) commence à se faire sentir la nuit. Mon sommeil devient un cauchemar où je rentre dans un monde parallèle difficile à expliquer. Ces nuits difficiles viendront 2 jours plus tard pour Annie avec les mêmes symptômes.

On a l'impression d'être dans un monde où tout est fermé, comme dans un labyrinthe où, l'on ne trouve plus la sortie. On essaie de pousser des portes pour libérer notre esprit, mais tout est fermé. On est dans un monde qui nous attire, qui nous oppresse et qui nous repousse en même temps. On visionne des dessins très nets comme des hallucinations, mais que l'on ne peut pas décrire une fois éveillés. Le sommeil devient un enfer.

J'appelle cela le monde parallèle dans lequel il faut éviter de tomber sous peine que les douleurs deviennent souffrance. L'homme peut durer longtemps avec des douleurs, beaucoup moins si celles-ci lui apportent trop de souffrances.

Au bout du 5<sup>ème</sup> jour, Annie a encore 5,530 kms d'avance sur mon programme prévisionnel.

Aux 6 jours, malgré son record du monde des W55 et plus, cela a basculé dans le mauvais sens ; 792.024 kms soit presque 10 kms de mieux que l'ancien record mais 3.616 kms de retard sur mon prévisionnel pour le record du monde du 1000 kms. La joie des 2 premiers objectifs réussis estompe un peu la difficulté du moment. Pour moi, c'est 756.318 kms.

Adieu la 2<sup>ème</sup> performance mondiale derrière Petras. Avec un retard de 39.322 km de retard, ça devient impossible pour moi et à la vue de mes cauchemars de la nuit, j'ai décidé de rajouter 1 heure d'arrêt supplémentaire pour tenter de me refaire une santé si cela est possible.

Moins de 3 heures plus tard, vers le 770<sup>ème</sup> kms, mon énorme inflammation du tendon d'Achille à la base du soléaire m'apporte subitement comme un coup de poignard qui me stoppe immédiatement.

Je peux marcher, mais la course est finie pour moi. La douleur à la course est insoutenable.

Kate m'oblige à aller voir le kiné et le médecin.

Pas d'anti-inflammatoires car allergique d'où le discours du kiné en un anglais que je comprends très bien : STOP- FINISH, accompagné d'un mouvement des bras de gauche à droite et de droite à gauche.

Même dans une langue inconnue, c'est compréhensible !

Il me badigeonne d'une pommade et me bande le pied.

En sortant du bungalow du kiné, je fais quelques tours en marchant contre l'avis de Kate qui m'accompagne malgré tout et je commence à calculer combien je peux mettre de temps pour parcourir 230 kms en marchant dans la douleur. Je pense encore pouvoir arriver sous les 9 jours entre 212 et 215 heures.

Une horrible déception pour le coureur qui se rajoute à une horrible déception pour l'entraîneur.

Je me traite de connard tout seul et j'en profite pour discuter avec les autres et les encourager.

Je suis sorti de la course. Ce n'est plus qu'une mission à terminer pour conserver un peu de respect pour soi-même.

Annie est également rentrée dans sa phase critique. Elle dort mal et modifie son arrêt car les fins de journée deviennent très difficiles. Dès 19 heures, elle s'arrête et reprend vers minuit ou 1 heure du matin. Son fessier droit commence à l'empêcher de courir.

(Les fessiers développés et le tendon d'Achille sont des éléments spécifiques pour courir qui se sont développés comme le ligament nuchal dans le cou, pour nous permettre de courir et ainsi devenir les meilleurs coureurs d'endurance de la planète. La course de fond a ainsi été, pour l'homo-sapiens, la clé de la survie, de l'épanouissement et de la conquête de la planète.

Même blessés et diminués, ils permettent donc de marcher sans trop d'inconvénients, car ils ne servent pas pour la marche normale. Les chimpanzés, nos proches cousins sont dépourvus de tendons d'Achille et de fessiers importants, mais ils ne courent pas autrement que sur leurs 4 membres).

Au 7<sup>ème</sup> jour, la messe est dite. Annie ne peut plus courir et elle a 34.334 kms de retard sur la prévision. Le record du monde ne sera pas battu.

Pour ma part, le 7<sup>ème</sup> jour est un jour de galère. J'ai vieilli, je marche avec des douleurs lancinantes, le pied gauche légèrement ouvert pour que la douleur soit moins forte. J'essaie surtout de me raccrocher à tout ce qui peut m'apporter un peu de réconfort et surtout empêcher mon esprit de souffrir. Mon truc pour occuper mon esprit, c'est le calcul. Il faut que je me rapproche du 900<sup>ème</sup> km en fin de journée.

Et donc j'élabore des scénarios de vitesse de croisière. Allez, un tour à 10 mn, plus de 6 km/h, c'est bien, on essaie de faire mieux au prochain tour et ainsi de suite. S'occuper l'esprit pour que la souffrance ne l'emporte pas. Une journée à 90 kms, une misère pour un coureur, mais un minimum pour un mauvais marcheur blessé comme moi. Sur l'ultra, les douleurs sont obligatoires, mais la souffrance est optionnelle. Elle n'est qu'un ressenti de notre état d'esprit. A partir du moment où blessé, on a choisi de continuer au regard que la blessure ne peut mettre en jeu notre intégrité physique, un état d'esprit positif, après avoir accepté la nouvelle réalité, nous permet le plus souvent de poursuivre et d'aller au bout de la course.

(La façon de Fabiano FAORLIN, un coureur belge- wallon- italien, avec lequel on sympathisera, a une autre façon de ne pas souffrir. Ne pas se laisser doubler par la femme qui est juste derrière lui. Il calquera toute sa course en fonction d'elle, et finira 11 kms devant Mara GULER sur le 6 jours, une internationale roumaine qui partira comme une bombe pour un 6 jours (4 heures 40 mn au premier 50 km) et explosera dès le 2<sup>ème</sup> jour malgré ses 237 kms de référence sur 24 heures. Chacun choisit sa motivation pour éviter la souffrance et pour avancer malgré les douleurs.)

Un multi-jours, c'est un condensé de vie, vous partez en pleine forme, plus jeune que votre âge réel, avec l'insouciance des adolescents, avec les erreurs de jugement aussi, puis vous avez la force de l'âge, avec les années où tout vous paraît possible. Puis arrive le temps où les douleurs apparaissent.

Vous sentez le poids des années (des kms) sur vos épaules. Un ancien de 75 ans vous dépasse en marchant, et vous commencez à voir en vision le potage sans goût que l'on vous sert dans certains établissements dès 18 heures avec une sensation de froid aux pieds car vous n'avez pas réussi à

mettre vos chaussettes. Vous venez d'avoir 90 ans. Pendant un multi-jours, tout peut arriver. Vous pouvez pleurer de colère, de déception, mais aussi pleurer de joie comme un enfant qui vient de découvrir le jouet de ses rêves.

C'est ce qui m'arrive, à l'aube du 8<sup>ème</sup> jour de course.

Pour tenter de récupérer de mes nuits dans un monde parallèle, je me suis octroyé 1 heure de repos en plus et cela m'a fait du bien.

L'inflammation a diminué, cela a un peu dégonflé et c'est moins rouge. Miracle, je peux recourir.

Et là, je pleure lors de mon 1<sup>er</sup> tour à 4 heures du matin que j'effectue en courant doucement, à l'écoute de mes sensations de la jambe gauche, 2 mn de moins au tour. Je cours à 8 km/h, mais je cours.

Je chiale comme un gamin juste parce que j'arrive à courir à 8 km/h. Bizarre parfois la vie !

Un autre enseignement lors de cette aventure : Le corps peut parfois revenir à l'équilibre, se guérir seul, sans être obligé d'arrêter sa progression, juste en le respectant et en lui transmettant des ondes positives.

Maintenant, je double Richard, l'ancien britannique de 75 ans, avec le respect dû à tous ceux qui vont au bout d'eux-mêmes.

Moi, j'ai rajeuni, j'ai bien 20 ans de moins aujourd'hui et c'est super sympa dans ce sens-là. Ça, c'est aussi possible en multi-jours comme dans la vie. Vers la fin du 8<sup>ème</sup> jour, j'accompagne Annie, pour essayer de voir si elle peut recourir. Elle peut encore prendre la 3<sup>ème</sup> meilleure performance de tous les temps derrière les 2 phénomènes. Elle se bat comme une lionne en marchant à une bonne allure, souvent à plus de 6 km/h, ce qui fait que moi, pour l'accompagner, je suis plus à l'aise en courant à petits pas qu'en marchant. Elle a envie d'en finir. Les derniers tours paraissent souvent interminables quand tu es dans une difficulté extrême. Et quand elle me dit qu'elle ne peut plus courir, c'est que vraiment, c'est impossible. Elle termine en marchant après 192 heures 17 mn et 27 secondes de course. Annie est vraiment contente, surtout d'en avoir terminé. Surtout pas de 1000 miles l'année prochaine, il faut être fou, me glissera-t-elle à l'arrivée. Demain est un autre jour !

Annie réalisera malgré tout, la meilleure prestation de tous les coureurs de dimension internationale présents à cette édition.

Elle a réalisé la 3<sup>ème</sup> meilleure performance mondiale féminine de tous les temps sur 1000 kms.

Pour ma part, je suis tellement déçu pour elle, que je ne m'attarde pas, car il me reste un peu plus d'un marathon à parcourir et il est annoncé de la pluie et du vent. 2 heures de pluie accompagneront mes derniers tours. Dommage pour les concurrents du 48 heures, ils viennent de commencer.

Ma dernière journée de course m'a permis d'effectuer un peu plus de 120 km et ainsi passer sous la barre des 200 heures ; 198 heures 41 mn 18 secondes. Un moindre mal, et même si la déception est grande, la dernière journée a été positive, et ramène un peu de confiance pour le futur.

Maintenant, le plus dur reste à faire, car dans les épreuves de multi-jours, l'après est parfois plus difficile que la course elle-même.

Pour les autres, la course continue. Une course sur circuit, un multi-jour, c'est aussi une histoire de rencontres, parfois brèves, éphémères, enrichissantes, sympathiques, émotionnelles et j'en passe.

Je vous ai déjà parlé de Joe, le champion américain avec qui j'ai effectué un tour et à qui j'ai souri bêtement sans rien capté de ce qu'il me disait, de Fabio l'italo-belge bien sympathique, mais j'aurais également pu vous parler de Sophie, sa compagne qui s'est malheureusement blessée tôt dans la course à un releveur et qui a continué à nous encourager. J'aurais pu vous parler de Mara, la roumaine qui boit le café d'Annie et qui énerve tout le monde en courant 10 m, puis en marchant 10 m et ainsi de suite. J'aurais pu vous parler de Roldano, l'italien qui traînait les pieds avec des petites foulées et avec lequel j'ai effectué pas mal de tours. On s'est embrassé avec émotion à la fin de sa course. J'aurais pu vous parler de Jean-Louis, qui vous permet, si vous trouvez le parcours monotone, de vous arrêter à sa hauteur et d'écouter ses innombrables récits de course, qui peuvent durer plusieurs tours et vous permettent de trouver le temps moins long. Au ravito, vous pouvez aussi rencontrer Jean-Michel, le compagnon de Béatrice, une coureuse rencontrée sur la Mi-Mil'Kil et avec lequel on a sympathisé, qui peut vous raconter des anecdotes à n'en plus finir sur les dizaines de 100 kms qu'il a effectué partout en France et en Europe. Vous pouvez en oublier de repartir. J'aurais pu vous parler de Matthew, le jeune britannique vainqueur des 48 heures avec une foulée impeccable du début à la fin, de notre ami Markus dépité par la pluie et le vent qui a commencé peu après leur départ pour les 48 heures, ou de Mihaela Ivanova, la bulgare qui me doublait allègrement au fil des tours et qui a fini par aller à ma vitesse au bout de quelques heures, ce qui m'a servi de repère, quelques instants. Je pourrais continuer ainsi longtemps, tant les rencontres représentent souvent des moments uniques et inoubliables.

Pour nous, dans l'attente de la fin des 48 heures, du 6 jours, du 10 jours et du 1000 miles, et grâce au véhicule prêté très gentiment par Pasquale BRANDI, l'organisateur de la course, c'est la visite de MATERA, l'une des 3 plus anciennes villes du monde avec ALEP et JERICHO. Fascinant ! Nombreux escaliers un peu difficiles, malgré tout.

Après un multi-jours, on a 80 ou 90 ans et tout nous paraît difficile. On doit se forcer pour tout, pour boire, pour s'habiller, pour se doucher, pour se lever, mais aussi pour rester coucher et pour essayer de dormir avec les douleurs qui nous accompagnent. En position couchée, la meilleure position est souvent la position fœtale comme un repli sur soi dans le premier monde vécu. Au bout d'une semaine, quand tu vas te forcer pour aller courir, tu auras l'impression que c'est la première fois. Notre cœur aura monté de 15 à 20 pulsations, au repos comme à l'effort. (On récupérera environ 1 pulsation par semaine soit 15 à 20 semaines pour revenir au niveau d'avant course si celui-ci était au plus haut). Le cœur est fatigué par le manque de repos. (Pour Annie, 3 semaines après, au cours de notre 1<sup>ère</sup> sortie en commun, 15 à 16 pulsations de plus pour une vitesse de 10.800 km/h, soit une vitesse en dessous de son niveau d'endurance, mais avec un niveau cardiaque au-dessus) On ne saura plus courir, et surtout toutes les sensations de bien-être que l'on avait avant la course ont disparu. Elles ne sont plus qu'un souvenir dans notre esprit. Une longue rééducation commence. Elle va être lente, et chaque palier ou stagnation nous rendra incertain. On doit faire attention aux blessures, pour qu'elles ne reviennent pas, mais on n'est jamais sûr de rien. On ne dépassera pas notre rythme d'endurance soit 70 % de notre fréquence cardiaque de réserve avant que notre cœur retrouve sa fréquence au repos d'où une certaine frustration au moment des retrouvailles avec les sensations du corps qui arrivent souvent plus vite que les sensations du muscle cardiaque. On a aussi perdu du muscle. (Je faisais avant la course des séries de 10 tractions en pronation et en supination pour le travail du haut du corps. Après la course, j'ai eu beaucoup de mal à en faire 2 de suite en croyant sincèrement que mon corps pesait une tonne). La perte de force générale est incroyable.

On devient de plus en plus des freluquets. J'espère qu'un jour dans les pays occidentaux, on comprendra que si l'on reste fort, une force utile corps-cœur-esprit, on engendrera des hommes et des femmes plus forts, en meilleure santé et ainsi plus disponibles pour la santé de la planète.



Pour cet enjeu vital, la course d'endurance reste et restera fondamentale car inscrite dans nos gènes depuis des millions d'années. A chaque fois qu'un enfant commence à marcher, son premier instinct est de vouloir courir, d'aller plus vite du point A au point B. Le réflexe du monde occidental sera de briser cet instinct ; avec des chaussures, avec « c'est dangereux dehors ».., avec des écrans.., parce que l'on peut tomber sur des surfaces de béton ou de bitume..., etc...

Mais, seule la pratique de la course d'endurance de façon ludique, peut faire récupérer à nos enfants les 25 % de capacités cardio-vasculaires qu'ils ont perdues en 42 ans de 1971 à 2013. (25% représente un passage de 16 km/h à 12 km/h sur une distance de test de 800 m. Monstrueux !). Lors de ma visite médicale du travail qui a eu lieu juste après mon retour d'Italie, l'infirmière m'a interrogé pour savoir si je pratiquais un sport. Je lui ai répondu : non et devant son air étonné, je lui ai dit : non, mais je pratique un art ancestral. Devant son air devenu interrogatif, je lui ai répondu : La course d'endurance. Elle m'a souri sans insister. On a encore d'immenses progrès à effectuer pour que la priorité soit la santé des êtres humains et non pas le nombre de lits pour les accueillir quand on a échoué à les garder en bonne santé. La course d'endurance devrait être inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Cela permettrait de marquer sa nécessité absolue pour le développement de notre santé cardio-vasculaire et de notre santé en générale. (L'essentiel se passe pendant l'enfance et l'adolescence)

Laissons nos enfants développer cet instinct magique, vital et ancestral. Il conditionne le bien-être de l'humanité.

Existe-t-il acte plus libre que celui de courir ?

Dans ces moments-là, il faut croire au chasseur-cueilleur qui est en chacun de nous, mais c'est plus facile avec l'expérience d'avoir déjà vécu le phénomène.

Notre corps nous a fait une promesse : si on le respecte, il va se mettre à rajeunir et chaque jour, on gagnera 1 année, et on redeviendra un adolescent ou une adolescente qui prendra un plaisir fou à courir avec des sensations que nos rêves les plus fabuleux n'ont pas pu imaginer. On projettera des plans sur la comète, des futures aventures de dingues avec l'espoir d'avoir appris encore plus pour ne pas reproduire les erreurs du passé.

Quand après un multi-jours, on remonte doucement du fond des abîmes, l'ascension vers la surface nous rend heureux. On la prépare jour après jour avec discipline. On se concentre sur la gestuelle, sur nos sensations, on reprend petit à petit nos exercices de renforcement, on reprend nos habitudes de lever tôt pour une séance programmée, on renonce à nouveau aux excès de sucre, on identifie nos craintes pour les surmonter, on dépasse nos rêves de succès et notre peur de l'échec pour rester dans le présent ici et maintenant... Voilà ce qui nous rend heureux, la quête, le progrès jour après jour, plus que son aboutissement.

Sachons savourer cette quête, comme un chemin de progression où chaque seconde est importante.

4 semaines après, on a aujourd'hui environ 65 ans, ça tire encore un peu, on n'a pas encore retrouvé l'aisance et la facilité, mais on est redevenu ultra-marathonien dans l'âme.

Demain, on sera jeune et l'âge n'aura plus d'importance, on sera redevenus chasseurs-cueilleurs dans l'âme, on sera prêts pour traverser le massif central en aller-retour, du lac d'EGUZON au lac du SALAGOU 1000 kms et 14447 m de dénivelé lors de la Mil'Kil 2022.

Vivement que Juin arrive, pas trop vite quand même, on n'a pas encore retrouvé notre jeunesse.

On ne saurait clôturer ce récit sans remercier l'ensemble des personnes qui nous ont encouragés ou tout simplement suivis tout au long de notre périple et vraiment désolé pour avoir perturbé votre vie aussi longtemps. Ce n'était pas notre intention au départ.

Je ne pourrais pas non plus terminer ce récit sans remercier mon épouse Kate, Cathy pour certains, Catherine pour d'autres, qui a toujours été présente à nos côtés et qui nous apporte tellement de réconfort que sa présence est aussi incontournable que le soleil dans nos vies. Sans elle, je n'existe pas. Je suis sans saveur, elle est le sel de mon existence et elle me donne tellement jour après jour, que je n'aurais jamais assez d'une vie pour la remercier.

Aujourd'hui, 1 mois après POLICORO, Annie est devenue, sans contestation possible, la meilleure coureuse actuelle d'ultra-endurance au monde (6 jours/1000 kms). Il est loin le temps (2014, 8 ans déjà), où j'emmenais Annie sur la 2<sup>ème</sup> partie du Grand Raid et où j'avais remarqué son immense ténacité et force mentale. C'est après ce jour-là que l'histoire a commencé et que les rêves apparus après cette arrivée mémorable (Annie, Roland et moi), sont en passe de devenir réalité.

Elle est donc légitime pour, maintenant, tenter 2 incroyables records du monde inédits :

- Etre le premier être humain à détenir un record du monde toute catégorie à plus de 55 ans dans une discipline physique.
- Etre la première femme à réaliser le « Graal » ou « l'Everest » de la course d'endurance : La traversée d'un continent sur plus de 5000 kms, à une vitesse jamais atteinte à ce jour.

Pour marquer l'histoire avec un grand H ! Pour rester la première pour l'éternité !

Il nous reste 483 jours pour réussir le premier et dans 538 jours, nous saurons si nous avons réussi le deuxième.

Plus de 8 millions de pas pour Annie et 1 grand pas pour l'humanité.

Sportivement à tous,

Louis

Le 23 avril 2022