

24 heures d'Aulnat

Ecrit par Vincent Allier

Samedi 7 novembre 2009, 10h55', je suis à Aulnat dans le Puy-de-Dôme en tenue de course, debout, je piétine à quelques mètres d'une ligne de départ d'une course à pied. A côté de moi, environ 165 personnes attendent aussi le signal de départ, ce dernier est un peu particulier, en fait c'est le début d'un compte à rebours, à quelques pas de la ligne : un compteur, mes yeux le croisent et je n'ose imaginer les calculs qu'il va engendrer dans ma tête. Il est 11 heures, ça y est, c'est le départ, un départ dont l'arrivée est exactement au même endroit dans... 24 heures.

Il faut se mettre en position course lente, arrêter de se demander si on n'a rien oublié pour l'assistance, si on a vraiment ce qu'il faut en tenue de rechange, si on a bien pris les aliments qu'il faut pour les ravitaillements, si on a bien dit à ceux qui ont subi un peu la pression les jours précédents qu'on est "quand même" là parce qu'on l'a choisit, enfin, s'arrêter de se demander et se demander de ne plus s'arrêter. Avancer, puisqu'on est là pour ça : faire un tour en "circadie", deux tours de cadran et des tours d'un circuit de 1342m.

Voilà mon second 24 heures qui commence, six ans après celui à Saint-Maixent et un bonheur absolu m'envahit comme si le temps s'arrêtait et venait se caler sur mes foulées, comme si une liberté infinie où échappant à la mort je me plongeais dans l'ivresse d'un rêve d'enfant capable de voler.

Il est 14 heures mon organisme commence à se "réveiller" encore chargé des apports glycémiques de cette dernière semaine, j'approche des trente kilomètres, j'ai presque terminé mon vingt-deuxième tour mais depuis un long moment déjà l'affichage du chronomètre n'indique plus que le temps écoulé, nous ne saurons nos kilomètres et nos places que bien plus tard dans la nuit, il y a des soucis au niveau du contrôle des tours : les puces électroniques dans nos dossards ne fonctionnent pas toujours au passage du portique, des coureurs sont embarrassés car ils ne savent pas leur moyenne de course et sur ce genre d'épreuve nombreux sont ceux qui ont des "tableaux de marche", en ce qui me concerne je n'ai absolument rien prévu pour cette deuxième tentative, j'ai souhaité fonctionner totalement au feeling tant au niveau de l'allure que de l'alimentation et de la boisson, je fais confiance aussi à mon assistant qui connaît les épreuves longues et saura me conseiller le cas échéant suivant mes ressentis.

Arriver à la sixième heure et se dire que ça peut continuer toute la vie ainsi, hélas ce n'est déjà plus tout à fait cela, malgré une alimentation régulière et absorbée par petites quantités, j'ai eu quelques difficultés gastriques qui m'ont imposé des arrêts éclairs aux toilettes. Le froid et les averses à répétitions ont eu raison d'une digestion déjà difficile en courant. Il est 17h04 je boucle mon quarante quatrième tour j'ai parcouru 59 kilomètres et j'attends la nuit avec impatience car je sais que le soleil couché, c'est un peu une nouvelle course qui commence. Voilà 6 heures de course et quelques inquiétudes viennent brouiller mon esprit : il faut impérativement continuer à s'alimenter mais je n'ai déjà plus trop envie de quoi que ce soit, je commence à avoir un noeud à l'estomac qui repousse systématiquement toute alimentation sucrée ou salée, Olivier, mon assistant me conseille de manger solide : pain, purée... j'essaye et j'en profite pour marcher en avalant un peu d'eau gazeuse, je vais faire cela sur plusieurs tours ; mon père, Marie et nos filles sont arrivés à la nuit tombante, voilà quelques mains précieuses et soutien psychologique important à l'entrée de la nuit.

Je décide de m'arrêter quelques minutes pour revêtir une tenue plus chaude pour la nuit et j'en profite pour me faire masser, je crois qu'à ce moment là, déjà, je détecte une gêne au niveau externe de mon genou gauche mais bon, je ne m'inquiète pas trop, ça fait 9 heures que je cours et je totalise un peu plus de 84 kilomètres, alors les douleurs à ce stade de la course commencent, naturellement, à poindre doucement.

Ce qui me contrarie, c'est plutôt le sentiment que les heures ne s'égrènent pas vite et je me mets à calculer peu après mon centième kilomètre en 10h55', il est presque 22 heures je m'accorde quelques minutes dans la camionnette pour manger des pâtes chaudes sous les conseils précieux de Nicolas (mon beau-frère), qui lui aussi connaît bien les épreuves longues (diagonale des fous à La Réunion, vainqueur du Raid des Trolls en Norvège en 2008 etc...) mais il y a là aussi Killian, mon neveu, Nathalie et Pascal des amis de longue date et qui

eux aussi ont de bonnes notions sur les efforts longs, d'ailleurs ils arrivent des 100km de la Châtaigneraie (Cantal) où Pascal a couru avec son équipe du Clermont triathlon.

Je suis dans la camionnette, je vais repartir et c'est une période de la course vraiment difficile à gérer psychologiquement : 11 heures de course, même pas la moitié, et des douleurs aux jambes, aux cervicales et à ce genou gauche de plus en plus difficile à remettre en position course. Le parcours est une boucle avec de nombreux virages, dont certains assez serrés à gauche ce qui occasionne un déséquilibre dans la position à répétition. Les tendons et les ligaments souffrent, la température est assez basse et la respiration par la bouche devient irritante : mes lèvres sont gelées et je dois me couvrir la bouche et le nez pour continuer.

23 heures enfin la moitié : 80 tours et cent sept kilomètres au compteur. Le compte à rebours peut alors commencer dans ma tête. Je me fixe un premier objectif kilométrique à 150 et je vais passer un bonne partie de la nuit à courir à un rythme au-delà de ma moyenne, toutefois les douleurs sont à ce moment pas plus intenses à une cadence un peu plus élevée, alors j'en profite en me disant que ce qui est parcouru vient s'ajouter au compteur. Il est 2h42', presque 137 kilomètres, je viens de faire mon 102^{ème} tour en un temps record de 7'08" soit une moyenne sur ce tour à peu près de 11,5 km/h après 15 heures 43 minutes de course !!! du grand n'importe quoi ! je suis en orbite à force de tourner avec les étoiles j'adopte la possibilité d'être moi-même en apesanteur, c'est une période où l'endomorphine sécrétée par mon cerveau se fait ressentir d'une manière nette : je vais bien, la douleur est toujours là mais j'arrive à focaliser mon attention sur les chiffres, je suis à une dizaine de kilomètres des 150 et c'est une marque importante cela signifie que je serai à 22 km de mon précédent record (172,107km). Je me dis que si ça peut tenir ainsi, vers les 4 heures du matin il me resterait un gros semi-marathon à parcourir en... 7 heures ! ça me paraît donc envisageable et il va falloir s'accrocher encore les heures qui viennent.

Dimanche 8 novembre, 4 heures du matin : " tout va bien ", 112 tours, 150 kilomètres, je suis passé de la 46^{ème} place (samedi 13h30) à la 9^{ème} place (dimanche 5h11), il y a eu pas mal de casse, dans la nuit froide beaucoup sont rentrés au chaud ! A partir de ce moment je guette à chaque tour l'horizon à l'Est car la nuit est longue et j'ai hâte de voir le jour chasser la nuit, comme s'il allait aussi chasser mes douleurs, notamment au genou, qui deviennent omniprésentes en mon esprit : chaque foulée depuis des heures est un choc douloureux, à chaque phase de marche pour manger, il faut se remettre à courir de manière très progressive et très lente car l'articulation me dit "stop". Je serre les dents, je ne veux pas lâcher, j'approche des 160 kilomètres. Survient alors un événement inattendu à une période où la souffrance me ferait oublier mon nom, Olivier mon cher et précieux assistant est contraint de partir pour des raisons familiales ; le départ a été donné il y a 18 heures et 24 minutes j'ai parcouru 161 kilomètres et je suis dans un état de fatigue tel que je n'imagine pas comment je pourrais faire seul. Olivier prend la décision d'appeler alors mon père qui est hébergé pour l'occasion chez ma soeur à quelques 25' de là.

Cela me permettra de reprendre un peu de confiance et je me fixe 170 kilomètres avant qu'ils arrivent avec Killian.

Certains amis sur le circuit, coureurs, me donnent quelques conseils importants, notamment Daniel Terranova et Yves Chomont, vainqueur il y a un mois auparavant des 24h de St Laurent du Pont avec 213,9 km ! Je suis là, au milieu de mes "idoles" encouragé par elles-mêmes et pourtant le déclin stigmatise mon organisme, comment rester en piste encore 5h30 ?! Mon corps tout entier réclame l'arrêt total et ma "tête" repose maintenant entre les mains de celui qui m'a donné le goût de la course à pied, ce subtil mélange de joies et de souffrances, celui qui m'a montré le chemin il y a 30 ans alors que je n'avais que 7 ans, mon papa m'a montré que j'étais capable de faire de nombreux kilomètres si j'étais conscient de mon rythme et me voilà aujourd'hui : dimanche 8 novembre 2009 avec 170 kilomètres dans les jambes, il va arriver, je sais qu'il sait, je veux juste entendre les mots qui raisonnent si fort dans ma tête : "c'est bien mon fils", et voilà j'ai compris, parfois il faut se retourner et regarder le chemin parcouru, maintenant la souffrance n'est qu'une question de quelques heures, elle s'arrêtera en grande partie avec le chrono. Ce n'est pas le cas pour tout le monde sur cette terre alors j'essaye de positiver et j'avance.

Il est 7h, 20 heures de course j'ai fait 129 tours et 173 kilomètres, je viens d'effacer mon précédent record. Je

m'arrête pour boire un thé chaud très sucré, je marche quelques mètres, Marie est là avec Noëlie 11 ans notre fille ainée, Maureen ma nièce et Lysa ma puce de 5 ans, il y a aussi ma soeur, tout ce petit monde fera quelques tours successivement avec moi, je sais que l'organisateur ne souhaitait pas d'accompagnateur mais je demande aux filles de marcher à côté de la piste.

Le jour s'est levé maintenant complètement et certains, partis se reposer dans le gymnase la nuit, ont regagné le circuit. Un gymnase chauffé avec des matelas pour se reposer, souvent je passe à côté et j'imagine le bonheur de pouvoir s'y installer quelques instants mais je sais aussi que si je rentre je ne pourrai pas en ressortir ! Il est 9 heures mon genou me contraint à la marche depuis 2 heures, il m'est tout à fait impossible de courir, en revanche je marche à une moyenne de 6km/h environ mais pour combien de temps ? P1020656 Cette marche rapide est assez douloureuse et je compense sur la jambe droite, du coup de nouvelles douleurs au niveau des hanches. Il est 9h04' j'ai 138 tours d'affichés soit 185 kilomètres il me reste un peu moins de deux heures mais je sais maintenant que je m'arrêterai avant la 24ème heure, je veux atteindre la marque de 190 km c'est 4 tours de ce foutu circuit, je boucle le 139ème en 14'21" soit près de deux fois plus de temps qu'au début, c'est vraiment très long et les trois dernières boucles me paraîtront interminables ; je passe sous le portique signifiant pour moi la fin, mon père essaye une dernière fois de me relancer pour tenir les 50 minutes restantes, je lui dit simplement les yeux dans le brouillard que je me pose à la camionnette pour attendre le mesurage officiel.

Il est 10h09' j'ai avancé à une moyenne de 8,22km/h, je suis 13ème homme, 4ème sénior, j'ai 23h10' de course dans les pattes et j'ai couru 190,635 km.

Maintenant il pleut, même sur mon visage à l'intérieur de la camionnette ! - quand tu pleures de joie ne sèche pas tes larmes tu les voles à la douleur - Je sais que le soleil, lui, continue sa route, il s'est couché avant moi, je l'ai attendu toute la nuit on est quitte.

Pour le moment j'entends le compte à rebours, les jambes allongées se sont raidies au point de ne plus pouvoir se plier, les secouristes pensent qu'il est préférable d'appeler les pompiers qui m'emmèneront au CHU de Clermont-Ferrand.

Là, alors que je pense à tous mes copains de course qui se retrouvent autour de la proclamation du palmarès, un médecin urgentiste me demande pourquoi ce genou si enflé ? comment lui expliquer alors que je n'en ai même pas la force ? Je lui dit simplement et fièrement que j'ai couru 190 km durant 24 heures. De toute évidence en voyant l'expression de son visage, il ne me comprend pas, qu'importe, il m'envoie en radiographie. Il revient au bout d'un certain temps où dans cette pièce glauque éclairée au néon je refais une partie de mon aventure allongé sur un brancard, les radios ne décèlent rien d'anormal : il s'agit d'une grosse inflammation des ligaments et tendons : repos et patience .

Courir 24 heures est une aventure intérieure extrême, c'est une chose dure mais extraordinaire à vivre, il ne subsiste rien de la souffrance une semaine après que des souvenirs incroyables et des émotions inénarrables.

Pour finir je veux remercier :

Olivier qui est venu de loin pour m'assister et me soutenir, ma soeur Florence et Nicolas pour l'hébergement, les pâtes magiques et leur soutien logistique, à ce propos Nicolas je sais maintenant pourquoi tu es si fort : tes gels énergétiques c'est de la dynamite ! Killian toujours prêt à aider son oncle et pour ses massages légendaires, Maureen et Noëlie pour leurs mots d'encouragements, elles ont su me parler quand il fallait et se taire quand j'avais besoin d'être seul, elles m'ont vraiment aidé moralement dans les trois derniers tours. P1020624 Serge T, qui est passé samedi soir, un athlète qui m'inspire le respect quand je sais la quantité d'entraînement qu'il est capable d'encaisser pour le triathlon, Philippe MSL qui était là au milieu de la nuit dans le froid pour nous apporter un peu de chaleur par ses encouragements et que j'aurai plaisir à retrouver à Avermes au mois de juin, Pascal et Nathalie, des épaules rassurantes, je pourrais leur demander la lune (d'ailleurs je crois bien que c'est eux qui me l'ont amené samedi soir !), mon père, 71 ans il courait le marathon de Decize il y a un mois et demi en 4h15 et les 50 km des Dômes en 5h16' il y a 3 semaines, je sais qu'il totalise

à peu près 80000 km en courant alors je ne vous ferai pas la liste de toutes ses courses, je dirais qu'il est le seul à avoir couru tous les 100 km organisés il y a quelques années dans l'Allier - de mémoire 9 sur Montluçon et 2 en montagne bourbonnaise - je ne parle pas des autres Millau, Chavagnes en Paillers, Belvès, son expérience aussi sur 24 heures au Puy en Velay avec 164 km...etc... Je remercie bien sûr ma petite Lysa qui se demandait bien pourquoi elle devait aller dormir quand son papa continuait à courir. Je remercie ma maman pour ses "petits conseils" et bien sûr ma chérie, Marie, d'avoir supporté mon humeur en dents de scie les jours précédents !!!