

Denis Leconte

Ma Mil’Kil

*Mille kilomètres à pied,
ça use, ça use...*



Lundi 16 juin 2014, cinq heures du matin. J'ai cinquante-huit ans. A peu près, car ma mère était trop occupée à essayer d'expulser son monstre de 4,5 kilogrammes pour retenir l'heure exacte. J'ai cinquante-huit ans et je suis sur la route, je cours, quelque part en Ile-et Vilaine, entre Billé et Combourtillé plus précisément. Le soleil n'est pas encore levé. Je ne suis pas seul, j'accompagne – et réciproquement – Stéphane, qui est embarqué dans la même galère que moi, une course de dingues, bien nommée La Mil'Kil. Mil'Kil pour mille kilomètres, distance qui sépare notre point de départ, Saint-Malo, de l'arrivée, Sète. Mille kilomètres à couvrir en moins de douze jours, délai imparti par l'organisateur, soit un minimum de deux marathons quotidiens. Le tout en autonomie complète. Un départ, une arrivée, un tracé décrit sur une feuille de route (en langage moderne « road-book »), balisé par de multiples flèches orange collées tout au long du parcours, parfois complétées par des marques peintes sur la chaussée. Initialement, le règlement exigeait la

présence d'accompagnateurs, mais certains, encore plus fêlés que les autres, ont obtenu une dérogation et se lancent en solo. Inconscience pour les uns, magnifique démonstration de courage et de ténacité pour d'autres. Nous en reparlerons.

Comment en suis-je arrivé là ? Qu'est-ce qui peut bien amener un individu reconnu globalement raisonnable à s'engager dans une telle aventure, dont l'existence même est ignorée de la majorité de ses congénères ?

Double considération. D'une part le chemin, si j'ose dire, parcouru dans le domaine de la course à pied qui, à partir de l'épreuve de base, le dix kilomètres, m'a conduit à cent fois plus. D'autre part la motivation. Comment ? Et pourquoi ?

Comment ?

J'ai débuté tardivement la course à pied. Sportif depuis mon adolescence, je pratiquais essentiellement tennis, natation et ski. La quarantaine venue, j'éprouvais une certaine lassitude, surtout vis-à-vis du tennis ; l'impression de stagner, voire de régresser. La marche athlétique me tentait, je m'y essayais, brièvement ; cela prenait beaucoup de temps, il n'y avait pas beaucoup de pratiquants. Autrement dit, je m'ennuyais ferme. Malgré mon poids de naissance prometteur, je n'avais pas développé une carrure de rugbyman, mon mètre quatre-vingt-deux et mes – à peine, je ne les ai jamais atteints – soixante-dix kilos limitaient mes aspirations dans ce domaine. Je substituais donc à la marche son plus proche parent, la course. Premières foulées en Juin, à quarante-et-un ans. Première compétition en août, un dix kilomètres. Je termine sans souffrance, dans le temps honorable de quarante-cinq minutes. Rien d'extraordinaire, mais suffisant pour m'inciter à continuer.

Je rencontre bientôt d'autres adeptes, affiliés à un club, auquel j'aimerais adhérer ; malheureusement les séances d'entraînement sont programmées à des horaires incompatibles avec mes activités professionnelles. Il en sera toujours ainsi. Toutefois, je bénéficie indirectement des plans concoctés par le « coach », sans lesquels, à moins d'être naturellement doué, on ne peut espérer progresser.

Je progresse.

Ce n'est pas fulgurant, mais après avoir vérifié au cours d'un footing prolongé que je suis capable de tenir la distance, je m'inscris en Octobre à un semi-marathon. Une heure trente-six minutes.

Dès lors, enchaînement logique.

En avril suivant, soit moins d'un an après mes débuts dans la discipline, je participe à mon premier marathon, à Paris, où je bénéficie du désistement d'un coureur qui, cerise sur le gâteau, a obtenu un dossard gratuit ! Verdict : marathonien en trois heures et vingt-six minutes. Le pli est pris, mon objectif dorénavant clairement défini : descendre sous la barre symbolique des trois heures. Pourquoi cette limite ? Probablement parce qu'elle introduit le postulant dans une sorte de club d'élite, dont les membres peuvent s'enorgueillir de courir le marathon en deux heures... et quelques. Peu importe que l'écart entre les meilleurs internationaux qui réalisent actuellement des chronos de deux heures et trois minutes, et le dernier adhérent en deux heures cinquante-neuf, soit

considérable en ce qu'il représente de capacités intrinsèques et de volume d'entraînement, l'essentiel est d'annoncer un temps commençant par deux. Et si, par un heureux hasard, cette performance a été accomplie sur le marathon de New-York, la gloire est assurée, du moins dans la famille, chez les amis et tous ceux qui connaissent un peu la course à pied, mais pas trop... Je n'ai jamais compris et ne comprends toujours pas pourquoi New-York suscite un tel mythe ; tous les marathons ont la même longueur.

Le cap est franchi en 2003. Pas à New-York, mais à Berlin. Cette année-là, Paul Tergat bat le record du monde. Nous sommes donc au moins deux à battre notre record. Lui en deux heures quatre minutes et cinquante-cinq secondes, moi en deux heures cinquante-neuf. Effet immédiat sur les autres coureurs du groupe dans lequel j'ai voyagé, je constate d'emblée la notoriété – éphémère – qu'engendre une telle performance – la mienne, j'entends. Regards et exclamations admiratifs. J'apprécie, il faudra que je renouvelle.

Insatiable curiosité ou recherche permanente d'un terrain sur lequel briller ? Toujours est-il qu'après avoir passé le cap des trois heures, performance que je ne renouvellerai qu'une fois, quelques mois après Berlin, à Paris bien sûr, il me faut d'ores et déjà autre chose. Aller au-delà. Au-delà du marathon, c'est l'Ultra.

Ultra, Petit Robert : « qui exprime l'excès,

l'exagération ». Voilà, je vais entrer dans un monde sinon de fous, en tout cas de gens pas tout-à-fait normaux. Encore qu'il faille définir la norme ... ce sera pour une autre fois. Bref, ce n'est pas pour me déplaire.

Deux voies s'offrent à moi : la route, que je pratique depuis mes débuts, et la course en nature, plus précisément le trail, qui sous-entend sur le terrain l'existence d'un dénivelé plus ou moins important. Soyons raisonnable. Sur route, je m'attaque aux cent kilomètres.

Le premier essai n'est pas décourageant, car riche d'enseignements : parti sur des bases très – trop – rapides, quatre heures quinze pour couvrir la première moitié, il m'en faudra six pour terminer la deuxième, en raison de négligences alimentaires basiques. Calquant mon ravitaillement sur la seule course longue que je connaisse, le marathon, j'omets totalement la consommation de sel, de sorte qu'à partir du soixante-dixième kilomètre, j'ai beau boire, je reste déshydraté. Absurde, n'est-il pas ? Perception extrêmement désagréable de l'eau qui stagne dans l'estomac, floc-floc à chaque foulée, je porte une outre sur le ventre. Je franchis la ligne en piteux état, à tel point qu'on m'allonge d'emblée dans l'ambulance, le médecin dévoué à notre secours me diagnostique une hypoglycémie... L'infirmier qui l'assiste me chuchote en aparté : « T'inquiète pas, il est nul. »

En tout cas j'ai compris, le court c'est le sucre, le

long c'est le sel. Le coureur à pied est un être simple, il lui faut des règles faciles à retenir, d'autant que l'oxygénation de son cerveau est inversement proportionnelle à la longueur de l'exercice.

Quoique modeste, ma performance, eu égard à mon âge, m'ouvre les portes du Championnat de France. J'avais déjà participé à son homologue sur marathon, ressentant à cette occasion, et à celle-ci seulement, les effets du fameux « mur » des trente kilomètres. L'équivalent existe sur le Cent bornes, il survient aux alentours du soixante-dixième, je l'ai expérimenté sur ma première tentative, je l'éviterai sur la seconde. Neuf heures trente, un temps et un classement honorables, la liste des participants comprend des noms avec lesquels je me familiariserai au cours des années futures, auxquels je pourrai attribuer un visage ; certains deviendront des compagnons.

Le trail.

Mot anglais, un de plus. Traduction : sentier, chemin, piste. On l'a compris, le trail est l'ennemi du bitume. C'est la nature, la promenade bucolique, la balade champêtre, les arbres et les petits oiseaux. Pas si simple. Ce que je résume là c'est la « course nature ». Le trail sous-entend une caractéristique spécifique : l'existence d'un dénivelé, plus ou moins important, mais toujours significatif. Un trail, ça n'est pas plat, ça monte et ça descend ; plus le dénivelé est élevé, plus grande est la difficulté, meilleure est la

réputation de l'épreuve concernée. Cela explique l'évolution de ces dernières années, les organisateurs rivalisant d'ingéniosité entretiennent une inflation constante de kilomètres, tant horizontaux que verticaux. L'offre croît certes, mais les courses proposées sont tellement ardues que certaines ne sont achevées que par un tiers à peine des concurrents. A l'inverse, en marge des grandes épreuves associant une distance de cent kilomètres, voire plus, et un dénivelé égal ou supérieur à cinq mille mètres, sont apparues une multitude de courses baptisées trail sous prétexte que le tracé comporte un bout de chemin forestier et quelques bosses. Les créateurs d'une des épreuves phare, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, en ont même fait une marque déposée... Ceci est une autre histoire.

Histoire qui me concerne néanmoins, puisque j'ai couru l'UTMB.

Deux fois. J'ai pour principe de ne pas participer deux fois à la même épreuve, du moins en Ultra, sauf si j'ai dû abandonner lors de la première tentative. Ce fut le cas sur l'UTMB. Abandon pour cause de blessure, quarante-deux kilomètres – un marathon ! – avant l'arrivée. Qu'à cela ne tienne, inscrit l'année suivante, je l'ai terminé sain et sauf. Mon seul abandon à ce jour.

Autant ma progression sur route fut bien planifiée, échelonnée, du dix au cent kilomètres, et au-delà, autant ma pratique du trail s'annonça d'emblée plus ambitieuse : quelques courses de

cinquante à quatre-vingt kilomètres et ce fut l'UTMB, suivi du Grand Raid des Pyrénées (GRP) et d'autres du même acabit, soit en gros cent-soixante kilomètres pour dix mille mètres de dénivelé positif et autant de négatif. Courses en montagne, jusqu'à trois mille mètres d'altitude, paysages incomparables, conditions parfois extrêmement difficiles, notamment sur le plan météorologique. Dévaler un pierrier sous une pluie battante, s'enquiller d'un seul tenant une grimpette de mille cinq cent mètres en plein soleil, ces exercices n'ont comme point commun avec la course sur route que l'utilisation des pattes arrière.

Je garde d'excellents souvenirs du GRP, même s'il s'agit d'une épreuve au cours de laquelle j'ai vraiment souffert, à cause d'une tendinite des releveurs à partir du soixantième kilomètre. Une anecdote : arrivé au bord de l'épuisement au dernier poste de ravitaillement, à une vingtaine de kilomètres de l'arrivée, je ne sais quoi absorber pour me requinquer. Fromage, saucisson, gâteaux, rien ne m'inspire. C'est alors qu'une charmante, forcément charmante dans mon souvenir, jeune femme, concurrente elle aussi, me propose : « Voulez-vous des M&Ms ? » – publicité gratuite -. Mon regard s'éclaire, un grand sourire, oh oui !, elle me laisse le paquet. Cinq minutes et je repars comme neuf. La scène se reproduira presque à l'identique quelques années plus tard, mais j'anticipe.

Revenons à la route car il faut bien que j'aboutisse à cette Mil'Kil !