

# ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES

**Actus** | Challenge mondial de 24 heures, courses coréennes, chronique de Vincent Delebarre

**Reportage** | Les 24 heures de Grainville-Ymauville

**Portfolio** | Le Tour des Glaciers de la Vanoise

**Entraînement** | Les ultra-trails vallonnés

**Et aussi** | Portrait d'un fondu d'ultra et calendrier des courses

## Badwater

CHAUSSÉE BRÛLANTE



## 04 | Les dernières 48 h avant l'Ultra-Trail du Mont-Blanc

L'indispensable, ce qu'il ne faut pas rater dans les dernières heures avant la grande épreuve.

**10 | Actus et chroniques**  
Le challenge mondial des 24 heures, Raid du Golfe du Morbihan, CTU un peu pétanquée, les trans-coriennes, revue de presse, les Baraulteries, brèves, Vincent Delebarre à la Western States.

**18 | Dossier Badwater : « Hello, Death Valley »**  
Il fait chaud dans la Vallée de la Mort. Il y a même eu des morts... et pourtant, on y court.

**20 | Reportage : Duel au soleil**  
Reportage vécu de l'intérieur autour de Gérard Cain. Vous n'avez pas pu y aller ? Vous y voici !

**32 | La course : Scott Jurek n'en finit plus de rentrer dans la légende**  
Il gagne tout ce qu'il court, ou du moins tout ce qu'il veut gagner. Peu après la Western States, la Badwater.

**34 | Le parcours : Gare au Mont Whitney !**  
La Vallée de la Mort, ouais ouais, mais aussi le Mont Whitney, dernière et difficile ascension de la course.

**38 | Préparation : une course stratégique**  
La Badwater est une course qui se prépare et qui se gagne avec de l'intelligence. La preuve ici.

**42 | Entraînement : Sauna, poulets et Yoga**  
Ou comment se préparer aux chaleurs extrêmes.

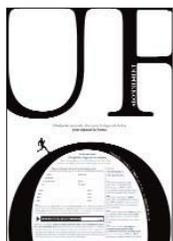
**44 | 24 heures made in Normandy**  
Reportage vécu des 24 heures de Grainville-Ymauville.

**50 | Tour des Glaciers de la Vanoise**  
En photos... Une belle journée qui commence.

**54 | Entraînement : ultra-trails vallonnés**  
À l'assaut des montagnes russes. Existe-t-il des recettes ? (non)

**58 | Fondu(e)s d'ultra**  
Julien Chaucheprat, Freestrailer.

**60 | Calendrier**  
Tous les ultras du 15 août au 31 octobre 2005.



### ABONNEMENT [AU DOS DU MAG]

Vous voulez vous (ré)abonner ou commander un numéro d'Ultrafondus Magazine, remplissez sur papier libre ou sur photocopie le bon de commande que vous trouverez au dos du magazine, et faites-le nous parvenir.

### ULTRAFONDUS SUR INTERNET, C'EST...



**www.ultrafondus.com** : articles, news, conseils généraux, annuaire de liens et calendrier des courses 2005. Le complément indispensable au magazine.

Entièrement gratuit (grâce à vos abonnements au mag !)

**www.forumultra.com** : Toutes les discussions sur l'ultra. Le point de rencontre des coureurs de grand fond sur internet.

**www.ultraboutique.com** : Vêtements, équipements, produits alimentaires sélectionnés pour vous par Ultrafondus. Rabais général de 10 % pour les abonnés au magazine.

### ABONNEZ-VOUS

#### Acte d'utilité publique

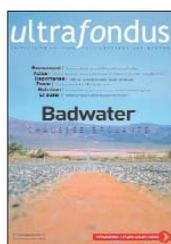
Vous voulez que ce magazine dure encore de longues années et qu'il vous apporte bonheur, santé, prospérité ? Vous cherchez l'amour, un travail, l'aventure, et une place au soleil ? Vous voulez vivre longtemps ? Ultrafondus ne peut rien pour vous mais vous, vous pouvez faire quelque chose. Plus que jamais, soutenez-nous en vous abonnant, en abonnant vos amis, votre famille, votre hamster. C'est un acte d'utilité publique !

## Avance !

Tu es petit, tu as du surpoids, tu n'as pas confiance dans ton entraînement, ou alors tu es athlétique, tout le monde pense que tu vas boucler le tour en moins de trente heures, tu ne veux pas les décevoir, et pourtant, quel que soit ton profil, tu doutes. Tu doutes de pouvoir arriver en en seul morceau au bout de ton ultra. Tu doutes mais au fond de toi, tu sais que tu peux y arriver. Le seul danger qui te guette, c'est la douceur. Regarde-toi courir, au départ, puis marcher, de plus en plus, puis encore un peu plus, au fil des heures.

Regarde comme ces ravitaillements sont accueillants. Et ces bénévoles... Ils sourient là non ? Ils te demandent quelque chose... Quoi ? Ah oui... si ça va ? Oh ben vous savez... oui, pas trop mal... bien sûr, tu ne peux pas leur dire que tu as mal partout, déjà, au bout de 40 kilomètres, alors qu'il en reste plus de 110. Alors tu y vas en biais : « *Vous savez si on peut se faire masser par là ?* » Bien sûr qu'on peut se faire masser ! Et bien. Et long-temps. Il y a même des douches. Un p'tit tarot aussi ? Aaaaah quel bonheur. Un peu de chaleur. Tu discutes et tu oublies le temps, qui file, qui file. Tu regardes ta montre et là, tu te dis que 45 mn, ça fait un peu beaucoup. Alors debout, vaillamment, tu repars sans envie, encore plus raide qu'avant. Ou plutôt si, tu repars avec l'envie de rester là. Et pourtant, tu étais motivé, hier. Un mélange de certitudes et de doutes qui, une fois dans l'aire de départ, s'est transformé en une irrésistible envie de vaincre, de revoir Chamonix le lendemain ou le surlendemain, mais par le « bon » chemin. Si tu veux voir Chamonix dans l'autre sens, de longues heures après l'avoir quitté, ne t'arrête pas. Refuse le confort qu'on t'offre et trace ta route. Bonjour aux bénévoles, à la famille, aux amis venus t'encourager, et trace ta route. Tout le monde est là non pas pour discuter avec toi mais pour te voir gagner ta course. Tu es là pour courir et pas pour te faire masser. Tu es là pour survivre à une épreuve difficile, qui parfois peut te faire passer en enfer, et pas pour te reposer au paradis. Alors fais-toi plaisir, fais-nous plaisir, cours, marche, avance, regarde la montagne, profite de cet effort solitaire, profite de cet effort solidaire, choisis les compagnons qui te motiveront à avancer, aide ceux qui sont las, mais qui vont regretter de s'arrêter si tôt, ne te demande pas pourquoi tu fais ça ni pourquoi tu es là. Avance !

Philippe Billard



*Dans la Vallée de la Mort, le sol fusionne avec les coureurs, la chaleur sature l'air, la sécheresse entame la flore, qui survit, la faune n'existe que pour les organismes les plus forts. Et les plus forts, ce sont souvent les plus petits. Dans la « Vallée » les petits hommes forts courent aujourd'hui.*

Photo de couverture : Philippe Billard

# ultrafondus

M A G A Z I N E

ABONNEMENTS | 06 08 21 63 15  
OU REDACTION@ULTRAFONDUS.COM  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 H À 17 H

### Rédaction et publicité

1 rue Buzot, 27000 Évreux, France  
06 08 21 63 15 - redaction@ultrafondus.com

### Direction de la publication

Philippe Billard | 06 08 21 63 15 | p.billard@ultrafondus.com

### Marketing et communication

Rouba Fossat | 06 84 32 66 25 | r.fossat@ultrafondus.com

### Direction artistique

Romuald Payraudeau | 06 61 52 10 61 | r.payraudeau@ultrafondus.com

### Informatique, infrastructure technique, internet

Michaël Micaletti | 06 64 74 90 50 | mmi@ultrafondus.com

### Relecture

Annick Le Moignic | a.lemoignic@ultrafondus.com

### Rédaction

Éric Bonnotte | coureursolitaires@ultrafondus.com

Cyril Klein | c.klein@ultrafondus.com

### Nutrition, diététique

Corinne Peirano | c.peirano@ultrafondus.com

### Assistance de rédaction

Faustina Giovannelli | f.giovannelli@ultrafondus.com

### Ont génialement collaboré à ce numéro

Loïc Barault, André Brecier, Gérard Cain, Jean Celle, Vincent Delebarre, Jean-François Follain, Philippe Gaudillat, Saïd Kahla, Jae-Un Lim.

### Contacts résultats, calendrier

Xavier Servel | x.servel@ultrafondus.com

### Remerciements

Aïcha Bahcelioglu, Jacques Le Roux, Lila, Michel Llorens, Rémy Mercier, Xavier Pape.

### Abonnements

Ultrafondus Magazine n'est disponible que sur abonnement ou au numéro, par correspondance ou dans certains points de vente spécialisés [Paris : Sign A Rama, 321 rue de Charenton, 75012 Paris - Rouen : DBL Sport, 96 rue de la République, 76000 Rouen]. Reportez-vous au dos du magazine.

### Comptabilité

ComptaSud S.A.S., 22 rue de l'Église, 92160 Antony

### Impression

Gerfau, Z.I. Cap 18, voie D 19, 73 rue de l'Évangile, 75886 Paris Cedex 18 - 01 53 35 90 10

### Éditeur

Ultrafondus Magazine est un mensuel édité par la SARL Ultrafondus au capital de 8 000 €. Durée : 99 ans. Siège social : 10 rue du Général Leclerc, 27000 ÉVREUX, France. RCS Évreux 448 141 333.

Dépôt légal en juin 2003 ISSN 1761-5844

N° de commission paritaire 0905 K 83542

La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus dans ultrafondus magazine est interdite. La rédaction n'est pas responsable des documents non commandés.

Les documents reçus ne sont pas rendus et leur envoi implique l'accord de leur auteur pour leur libre publication.

ufo

www.ultrafondus.com

SPIRULINE  
L'Algue Bleue des Andes  
FERME BIORIGIN

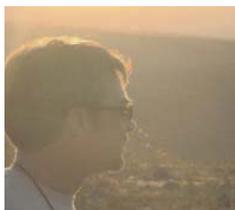
SOUTIENT ULTRAFONDUS

Dossier | **Badwater**

Dossier réalisé par Philippe Billard, Gérard Cain, Michaël Micaletti, Saïd Kahla  
Photos **Philippe Billard**



REPORTAGE DE L'INTÉRIEUR  
« *Duel au soleil* »



p 00

RÉSUMÉ DE LA COURSE  
« *Scott Jurek n'en finit plus de rentrer dans la légende* »



p 00

## DOSSIER BADWATER

« *Hello, Death Valley* »

Tous les superlatifs ont été utilisés à propos de la Badwater. La course « la plus dure du monde », du moins c'est ainsi que les organisateurs la qualifient, est sans doute l'une de celles où le soleil décline ses attaques sous le plus grand nombre de formes. Attaque directe provenant du haut, lumière intense et insupportable lorsque l'on essaie de regarder le lac salé de Badwater, le lieu du départ, chaleur du bitume qui chauffe les pieds comme des petites merguez, et même la nuit, alors que l'astre diurne disparaît, le refroidissement de l'air provoque une gigantesque bouffée de chaleur provenant du bitume. Les coureurs passent alors de la rôtissoire à la cuisson vapeur.

L'équipe d'Ultrafondus est allée se mettre dans le four de la tête aux pieds pour vous rapporter ce reportage. Dans le rôle du coureur, Gérard Cain, coureur du désert, avec à son actif la Desert Cup, la 333, une victoire à la Mauritanienne Race et une deuxième place épique à la 555, sans aucun doute la course la plus difficile qu'il ait jamais couru (même après l'expérience de la Badwater). Dans le rôle des assistants : Michaël Micaletti, temporairement spécialisé dans le 24 heures mais qui lorgne vers d'autres horizons, et Philippe Billard, véhicule tout-terrain et heureux dès que ça dépasse les 43 km. À nous trois nous avons eu deux uniques soucis : amener Gérard jusqu'à la ligne d'arrivée et vivre le plus intensément possible cette expérience pour vous en faire profiter.

La Vallée de la Mort aurait été nommée ainsi suite à la perte d'une caravane pendant plusieurs semaines, au début de l'année 1850. Le capitaine Culverwell sera l'unique mort, trop vieux pour supporter le choc. Lorsque l'équipée parvient à passer le premier col et échapper à ce milieu hostile, quelqu'un articule : « *Good bye, Death Valley.* » Le nom restera, même si aujourd'hui, les initiés l'appellent « *The Valley* ».

Dossier réalisé par **Philippe Billard, Gérard Cain, Michaël Micaletti, Saïd Kahla**

ARTICLE SUR LE PARCOURS  
« *Gare au Mont  
Whitney !* »

p 00



ARTICLE ENTRAÎNEMENT  
À LA CHALEUR  
« *Sauna, poulets  
et yoga* »

p 00



# Duel au soleil

À MA GAUCHE, 81 POIDS LÉGERS, COUREUSES ET COUREURS D'ULTRA-ENDURANCE, ENTRAÎNÉS À RÉSISTER AUX CHALEURS LES PLUS EXTRÊMES. À MA DROITE, LA VALLÉE (DE LA MORT), POIDS LOURD, 13 340 KM<sup>2</sup>, 200 KM DE LONG ET 80 DE LARGE EN SUIVANT LES ROUTES, 50°C EN ÉTÉ, CONÇUE PAR DAME NATURE POUR EMPÊCHER LES COUREURS DE LA TRAVERSER. LE COMBAT AURAIT PU AVOIR LIEU AU CAESAR PALACE DE LAS VEGAS MAIS NON, L'ENDROIT EST PLUS DISCRET, SILENCIEUX, TRAVERSÉ PAR DE LONGS RUBANS DE BITUME OÙ NOTRE ÉQUIPE ET HUIT DIZAINES D'AUTRES ONT DÉCIDÉ DE SE RENDRE POUR... UN LONG FOOTING DE 135 MILES. REPORTAGE AU RAS DU BITUME EN FUSION.

## CITATION DE GÉRARD CAIN

*Vendredi 8 Juillet. Nous sommes debout à 6 h 30. Une heure plus tard, notre trio part pour la Vallée de la Mort. Très vite nous sommes en dehors de Las Vegas. Ici, c'est simple, les routes sont droites et larges. Dès la sortie de la ville, il n'y a plus rien, pampa et montagne à perte de vue. Nous y sommes, sur ces grandes routes rectilignes tant de fois vues à la télé, avec ces ondulations qui suivent le relief du terrain comme si on avait simplement déroulé un tapis de bitume sur ces grandes plaines. De Las Vegas, la route est simple : sur 250 km, on tourne une fois à gauche, puis une fois à droite, et on arrive direct à Furnace Creek.*



Tout commence inno-  
cemment par quelques  
papiers signés dans l'a-  
vion. Les États-Unis  
nous demandent si  
nous sommes des crimi-  
nels et si nous  
transportons des substances illicites. Nous sommes  
au début du mois de juillet 2005 et ces formalités  
pourraient prêter à sourire. Oui, nous sommes de  
dangereux dingues, et le plus dingue de nous trois se  
nomme Gérard Cain. Il a décidé de courir 217 km  
dans l'un des points les plus chauds du globe et il  
nous a entraînés, Michaël et moi, dans son délire.  
« S'il vous plaît messieurs les douaniers, arrêtez-nous ! »  
Malheureusement, nous avons mal rempli les  
papiers et la frontière sera passée à New-York sans  
même une petite fouille.

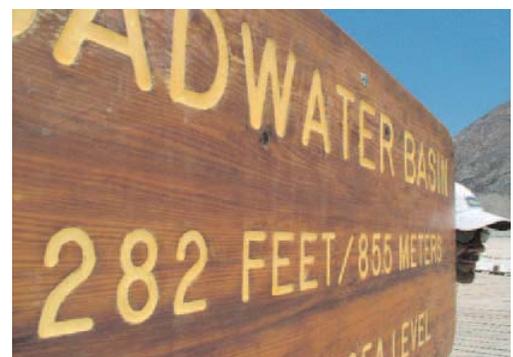


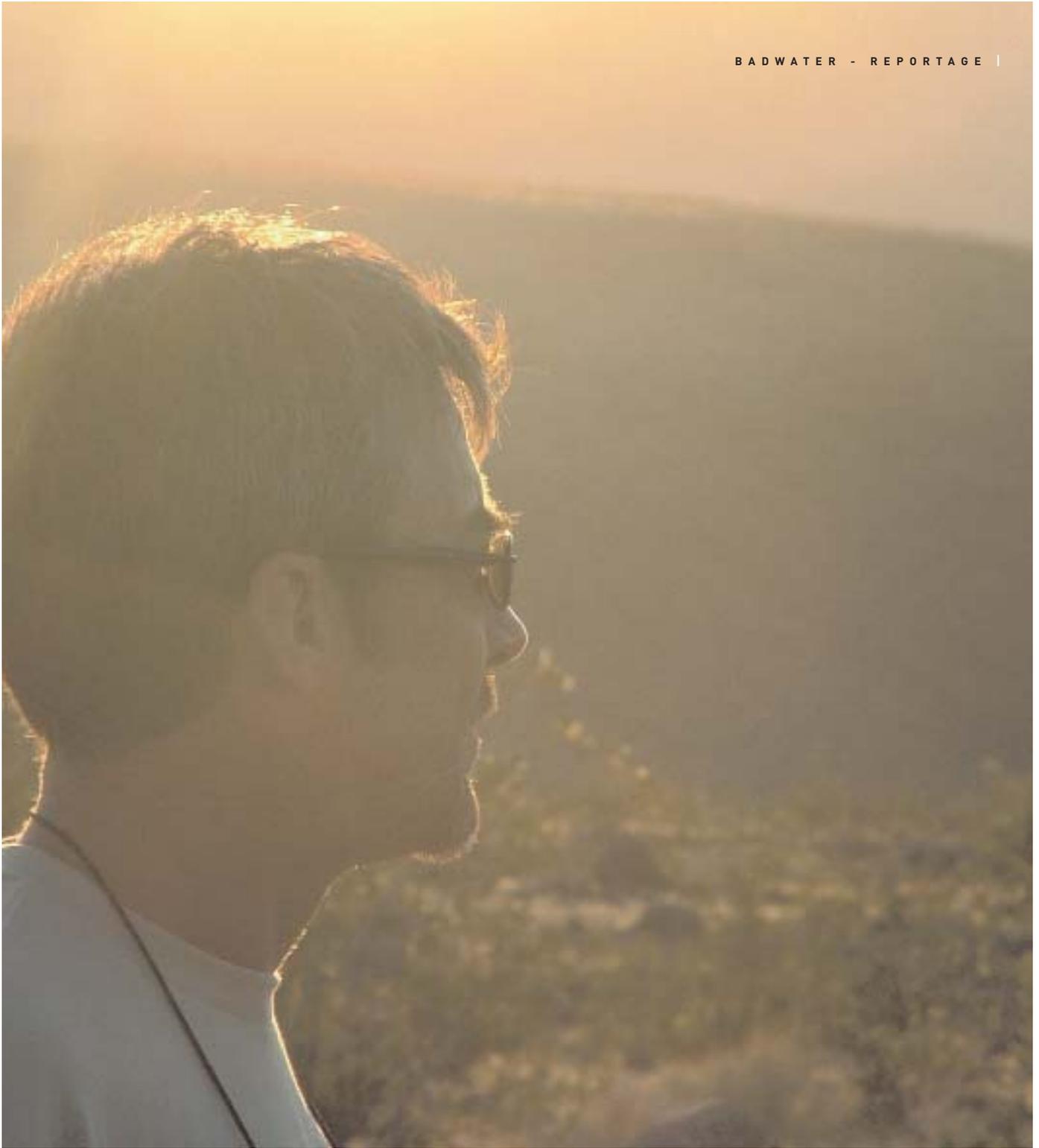
Dans l'avion qui nous  
mène de New-York à Las  
Vegas, nous sentons que  
déjà ce territoire nous est  
hostile. Larry King fait  
son show-chaud sur  
CNN International en  
posant la question de  
notre existence. Piqués au  
vif, nous nous satisfai-  
sons finalement de l'idée  
de nous rendre dans l'un  
des hauts lieux de la vie  
extra-terrestre sur Terre.  
L'empire du jeu, de l'ar-

gent, de la bouffe déséquilibrée : Las Vegas. Le lieu  
idéal pour planter un régime nutritionnel d'avant-  
course, mais heureu-  
sement, à 250 km de  
là, à peine...

... Gérard Cain se  
prépare au duel.  
Quand il se retour-  
nera, il dégainera sa  
paire de chaussures  
spécialement rôdées  
et nous verrons bien  
alors si « la Vallée »  
acceptera de le lais-  
ser passer.

Le troisième memb-  
re de la « crew »,  
l'assistance : une Chevrolet Malibu Maxx tout ce  
qu'il y a de moins pratique pour ce genre de course.  
Son moteur V6 de 3.5 l et sa clim résisteront pour-  
tant vaillamment à ce que l'on pourrait comparer à  
un embouteillage de plus de 42 h en plein cagnard.  
Gérard se trouve 282 pieds sous mer. Badwater lui  
tend les bras. Dans trois jours, il reviendra ici même  
avec son short bien sec.





Voilà ce qui arrive quand on abandonne à la Badwater. Pour l'instant, c'est assez comique de regarder les squelettes figés dans la position du sprinter...

Voilà ce qui arrive quand on n'écoute pas les conseils diététiques d'*Ultrafondus* : on crève... de rire.

Deux jours plus tard, Furnace Creek. Palmeraie qui complète gentiment cette image d'oasis en plein désert. L'endroit est agréable malgré la température caniculaire.



Les coureurs de la Badwater dans la file d'attente pour le retrait des dossards au Visitor's Center de la Vallée de la Mort. Nous sommes à Furnace Creek, à quelques miles de Badwater. Demain matin ils prendront la route en trois vagues. Très peu ont l'air réellement stressés. Tout au plus contiennent-ils leur peur. Ceux qui connaissent vont essayer de mieux gérer que la dernière fois. Ceux qui ne connaissent pas imaginent tout et n'importe quoi, en fonction de ce qu'ils ont pu





immense lac provoque une sensation étrange. Une sorte de conscience très forte que notre vie peut s'arrêter là si l'on s'aventure un peu trop loin sans eau, et une attirance vers cet espace sans fin, ce sol si doux pour la foulée du coureur d'ultra.



Sous le niveau de la mer. Nous sommes sous le niveau de la mer. À -85,5 m très exactement. La Vallée de la Mort, que les initiés nomment « The Valley », en négligeant ce côté menaçant mais sans l'oublier, donne l'impression d'un gigantesque fond marin brusquement asséché.



Lors de la remise des dossards, nous sommes d'emblée mis dans une ambiance que nous qualifions un peu rapidement « à l'américaine ».

On retire le dossard, là où l'on nous dit d'aller prendre la photo pour le site internet (gratuit), et de passer par l'achat de produits Badwater (pas gratuit). Un enchaînement très bien organisé qui nous met un peu mal à l'aise tout en nous faisant sourire.



Il y aurait beaucoup à dire sur le marquage des voitures accompagnatrices des coureuses et coureurs de la Badwater. Un véritable festival d'art contemporain.



Sur ces terres arides, l'homme s'est fait une petite place. Mais toute sa technologie ne suffit pas à rendre l'endroit habitable. Ne parlons même pas de confort. Si les bâtiments et autres rares habitations sont sur-climatisées, passer de l'un à l'autre donne l'impression de faire un séjour dans un four bloqué en position rôtissoire.



Il est 8 h 40 et les deux premières vagues de coureurs sont déjà parties. Nous rendant au départ en partant de Furnace Creek, nous arrivons à la rencontre de

découvrir ou lire pendant leur préparation. Quoiqu'il en soit, à la Badwater, il faut savoir improviser lorsqu'on se lance pour la première fois. Badwater Basin. Une immense étendue de sel qui brûle les yeux des imprudents sans lunettes de soleil. De loin, et même de près, on dirait de la neige. Deux jours avant la course, nous sommes venus reconnaître le parcours et ce départ de course unique nous a tout de suite impressionnés. Marcher quelques centaines de mètres vers le centre de cet

Marianne Blangy. Malgré une opération récente de reconstruction quasi totale de tous les orteils, elle est au départ. Elle ne sait pas vraiment jusqu'où elle pourra aller mais promet d'être prudente. Elle stoppera, comme prévu certes, mais pas à cause de ses pieds. Philippe Grizard et elle écumant les courses les plus difficiles au monde et personne ne s'étonne de les retrouver ici. Pour cette fois, Philippe accompagne « seulement ».

Gérard Cain part à la rencontre de Marianne pour



lui souhaiter bon courage, quelques dizaines de minutes avant de prendre lui-même le départ.

La voiture prête à partir. La Chevrolet Malibu est marquée à nos couleurs. Elle tiendra vaillamment le coup malgré le calvaire que nous lui ferons subir.



Nous nous apercevons à l'usage que cette belle voiture, une « Full Size » louée à Las Vegas, n'est pas vraiment adaptée au terrain. Si c'était à refaire, une monospace ou une grosse 4x4 conviendraient mieux. Mais cette contrainte supplémentaire n'a pas été si gênante que ça. Notre véhicule s'est avéré juste un peu spartiate.



La route au départ de Badwater. Bitume brûlant, pas de carrefours, ou si peu. Lorsqu'on prend le départ de la Badwater, on se retrouve face à deux lignes : celle de la route, en quelque sorte le fil d'ariane, la ligne idéale, et celle de l'horizon, perpendiculaire à la première.



Les coureurs au départ de la vague de 10 h. Ceux-là partent plus tard, sous une chaleur qui commence à devenir torride. Avantage

pour ces coureurs : la nuit arrivera plus tôt. Inconvénient : la nuit est de l'avis général beaucoup plus dure et chaude que le jour.

Photographes, caméramen, médias divers : la Badwater bénéficie d'une intense médiatisation outre-Atlantique.

Pam Reed, Gérard Cain, Albert Vallée... et les autres.



Pam Reed, Gérard Cain, et en embuscade pour le titre, Scott Jurek.

Des chaussures et des hommes.

Sur la ligne de départ, Gérard Cain et Saïd Khala. Ce dernier, Allemand d'origine algérienne né en France, en est à sa deuxième Badwater. Il nous abreuve, nous hydrate pourrait-on dire, de conseils précieux depuis que nous l'avons rencontré, la veille, lors du retrait des dossards. De l'intérêt de porter un t-shirt en coton à la prudence dont nous devons faire preuve à l'approche du Mont Whitney, tout n'y passe pas mais presque. Son énergie est débordante et son enthousiasme communicatif. Nous savons déjà qu'il remplira son contrat de passer sous les 40 h.

Comme de nombreux autres coureurs, nous verrons Pam Reed surtout au départ. Les soucis que rencontrera Gérard par la suite hypothèqueront ses chances bien réelles de se mesurer à son plein potentiel et à ces fous du désert.

La vague de 10 h part et c'est comme un gros battement de cœur qui se met en route. Un cœur en fusion qui ne demande qu'à se consumer. Scott Jurek et Ferg Hawke, le canadien arrivé deuxième l'an dernier, prennent les commandes, bien décidés à en découdre.



Pam Reed et Curt Maples, un militaire qui se trouvait en Irak l'an dernier à la même date. Il avait alors couru sa Badwater là-bas,

dans des conditions extrêmement difficiles également. Cette fois-ci, il est dans la « Valley », pour de vrai. Mais il s'arrêtera quelque part entre Furnace Creek et Stovepipe. Gérard Cain prend un départ décidé, à une allure confortable de 10 km/h environ. Pour prendre le rythme, nous l'alimentons et lui donnons à boire régulièrement. Trop régulièrement peut-être...

À 10 h 30, nous avons trouvé une cadence. L'équipe a deux priorités : hydrater et refroidir. L'hydratation est un vrai casse-tête par une telle chaleur sèche et nous essayons de trouver la meilleure formule avec Gérard pour éviter l'hyponatrémie. Avec une alternance de boisson énergétique, d'eau et de cola tous les miles, la bonne formule semble trouvée. Mais c'est un leurre. Si la bouche et les muqueuses de Gérard apprécient le traitement, il n'en est pas de même pour son estomac qui au fil



## CITATION DE GÉRARD CAIN

Lundi 11 juillet. À ma gauche, Albert Vallée, à ma droite Pamela Reed, et derrière Scott Jurek en personne. Hé oui, rien que ça. Là on se rend vraiment compte du niveau de cette course. Une fois la séance photo terminée, chaque coureur regagne sa voiture pour finir sa préparation. Un coup de crème solaire par ci, un peu de pommade anti-frottements par là. Ça brille de partout. Quelques coureurs sont vêtus d'une combinaison intégrale blanche, d'autres à moitié recouverts sur le haut et quelques-uns sont simplement habillés d'un short et d'un petit débardeur comme moi. Chacun prend la protection qui lui paraît le mieux appropriée. Aucun impératif vestimentaire n'est imposé par l'organisation.



CITATION DE GÉRARD CAIN

*Notre plan de marche avait prévu un arrêt de la voiture chaque demi-mile, soit 800 m environ : le premier pour arrosage et celui d'après pour la boisson ou autre grignotage. Le solide devait arriver toutes les trois heures. Malheureusement, ce rythme d'hydratation s'avère rapidement beaucoup trop important. Au fur et à mesure que les kilomètres passent, mon estomac n'élimine plus toute cette eau. De grosses lourdeurs se font sentir et petit à petit jambes et tonicité s'amenuisent. Mes forces se réduisent. L'opulence a eu raison de mon mental, plus habitué à gérer la pénurie des raids en auto-suffisance, pendant lesquels l'on fait beaucoup plus attention à sa consommation d'eau, puisqu'elle est limitée.*

des heures va se gorger de liquide. Pour le rafraîchissement, en revanche, c'est beaucoup plus simple : nous devons l'arroser encore et toujours, comme une machine incandescente qui menacerait de fondre sur place sous l'effet de frottements infernaux. La machine à courir chauffe et tous les demi-miles, nous la refroidissons à coup de brumisateurs, que nous nommerons vite « pschitt-pschitt ». Nous sommes les « pschitt-pschitt men » et arrosons Gérard des pieds à la tête et de la tête aux pieds, abondamment, copieusement. Mais quelques minutes à peine après ce traitement par l'eau, il est à nouveau sec.

Très vite, nous trouvons un rythme. Gérard et ses deux accompagnateurs sont de grands débutants dans ce type de course avec assistance mais nous aurons finalement peu de surprises désagréables. Très tôt, très longtemps avant le voyage, Gérard nous a donné un credo : improvisons ! Si cela peut paraître désinvolte, voire dangeureux, sur une course telle que la Badwater, il ne faut pas se méprendre. Gérard se connaît, il est doté d'une forte résistance à l'effort et à la chaleur, et nous sommes coureurs d'ultra, avec une connaissance assez poussée des réactions d'un organisme à un tel effort. Nous avons conscience du principal, c'est-à-dire de la nécessité de nous protéger, pour toujours pouvoir protéger Gérard. Si l'un de nous deux attrape un coup de chaleur, par exemple, c'en est terminé de la course. Cette « improvisation » presque ordonnée par Gérard avec son humour habituel, n'est en fait qu'une façon de nous faire comprendre qu'il est impos-

sible de gérer tous les paramètres d'une course que nous allons de toutes façons découvrir et qui va nous surprendre, quoiqu'il arrive. Plus concrètement, et sans avoir alors la prétention d'avoir fait le tour de la question, nous avons porté une attention toute particulière à l'alimentation et tenté d'identifier les points qui allaient risquer d'être difficiles. Mais toujours, nous avons eu en tête de nous adapter, et surtout, d'être solidaires. Penser « on », et jamais « je » a été la clé d'une course finalement pas si mal gérée.



Deux heures après le départ, petite pause aux environs de Furnace Creek. Nous testons la couverture de survie pour protéger Gérard, mais à part une belle image, celle-ci se révèle inutile dans ces conditions de vent. Environ 20 km ont été couverts. Tout va bien. La casquette de Gérard. C'est un bricoleur, le Gégé. Un bricoleur qui a baroudé, échangé avec de nombreux autres coureurs, et trouvé des tas de petits trucs pour améliorer son ordinaire lors des courses désertiques auxquelles il a participé. Sa casquette en est le parfait exemple. L'intérieur de la visière est teint en bleu, plus reposant pour les yeux que le blanc, surtout lorsque le soleil devient violent. Sa saharienne taillée dans une couverture de survie est tenue à l'intérieur de la casquette par des bandes de velcro agraffées. La couverture de survie est dans ce cas le matériau idéal pour refléter les rayons du soleil et maintenir une certaine fraîcheur dans le cou. Gérard est un homme de désert, alors par un petit effet d'optique, nous éliminons le bitume le temps d'une photo. Pourtant, le bitume est bien là et c'est lui le principal ennemi du coureur de la Badwater. Autant il est assez simple de se protéger des rayons du soleil, autant la chaleur émanant du sol est incontrôlable. Les chaussures sont soumises à rude épreuve et s'il est un peu exagéré de dire qu'elles fondent sous la chaleur, elles s'usent très vite. À l'arrivée de la course, l'unique paire utilisée pour l'épreuve,



quasiment neuve au départ, est usée comme si elle avait frotté le bitume pendant 1 000 km.

La voiture est en principe le seul moyen raisonnable utilisé pour traverser la Vallée de la Mort. Elle doit être équipée d'une climatisation à toute épreuve et son réservoir doit être plein. Dans ce confort, on peut quasiment traverser « the Valley » comme au cinéma, sans vraiment se rendre compte de ce climat extrême. S'arrêter pour prendre des photos ou, comme l'ont fait certains touristes, courir quelques dizaines de mètres pour comprendre cet effort hallucinant de quelques dizaines de coureurs, permet de resituer la réalité de ce milieu hostile. Ici, on ne voit guère que de petits animaux, très rares le jour, un peu plus nombreux la nuit : lapins, road-runners, insectes en tout genre, quelques oiseaux et quelques bêtes d'élevage apportées par les hommes dans les quelques oasis plantées là. Descente aux enfers. Pourquoi ? Pourquoi rester sur cette course ?

Lui qui est d'ordinaire si sûr de son mental flanche tout à coup. Nous sommes démunis, nous l'entourons dans son doute en sentant la course et l'objectif de moins de 35 h devenir inconsistant. Gérard a les jambes coupées et comme lors de la 555, il est en train de rater son début de course. Mais nous connaissons sa force et nous nous attachons à lui composer un environnement réconfortant et favorable. Dans le même temps, nous savons aussi que Gérard est habitué aux courses dures et sans assistance. Il n'a donc pas besoin de nous et notre présence peut au contraire retarder sa remise sur pied.





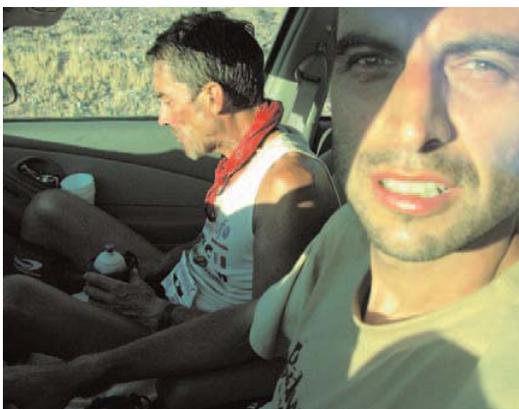
Pendant plusieurs heures, notre ami va marcher, marcher, s'arrêter, tenter de comprendre. Avec Michaël, nous nous relayons, l'arrosions plus que jamais et réduisons les liquides. Nous avons encore en tête le raté des pâtes, que nous n'avons pu chauffer convenablement et qui se sont trouvées être immangeables. Coup dur à encaisser à l'heure de midi. À partir de ce moment, il faut trouver quelque chose de consistant. Nous limiterons les dégâts avec des petits pains au lait que nous achèterons à Stovepipe. Nous les « cuisinerons » avec du salami et du fromage. Pas géant, mais ça passe.

La route est longue. Nous n'avons qu'une idée en tête : accrocher l'attention de Gérard sur Stovepipe, la prochaine ville, le prochain pointage, le prochain havre de paix ou peut-être un bon repas pourra relancer la machine. Depuis de nombreux miles, alors que le soleil commence à décliner, Michaël marche avec Gérard. Puis c'est mon tour. Peu à peu, les pièces



du puzzle se réassemblent, le moral renaît, l'œil se fait plus déterminé. Tandis que nos ombres s'allongent, le soleil se fait plus percutant. Il inverse tout ce que nous savons de lui en France : en début de soirée il cogne en plein visage et dessèche la peau, dans la nuit, il disparaît et c'est pire...

Un peu d'air climatisé.



Il est près de 20 h et les arrêts sont encore fréquents.

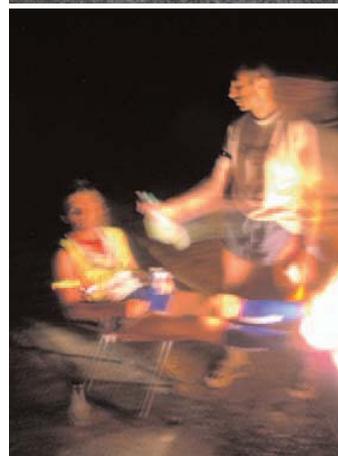
À l'approche de la nuit, un bandeau humide permet en principe de conserver un peu de fraîcheur sur le visage et dans la bouche. « En principe », car en réalité, l'environnement brûlant de la Vallée dessèche le bandeau et réchauffe l'air inhalé jusqu'à en brûler les muqueuses.

Minuit et déjà 14 h de course. Bientôt nous attaquerons la descente vers Panamint Springs et surtout, nous entamerons la deuxième partie de la course. Nous nous attendions à une nuit chaude, puisque nous connaissions les températures, qui ne descendent pas au-dessous de 35°C, voire même 40. Nous étions bien loin de la réalité. Après le coucher du soleil, le bitume s'évapore littéralement, libérant la chaleur emmagasinée pendant la journée et transformant l'atmosphère en étuve. Malgré l'attention portée au rinçage fréquent de Gérard, rien n'y fait. Il se trouve dans un immense sèche-linge dont on se demande s'il n'est pas plus terrible de nuit que de jour.

Le jour se lève peu à peu et marque la fin d'une nuit toute en vitesse. Dans la descente entre Townes Pass (59 miles, soit 95 km) et Panamint Springs (72 miles, soit 115 km), Gérard court

comme un dératé. Nous faisons des sauts de puce de 0,5 mile – l'un pour contrôler que tout va bien et mouiller, l'autre pour assurer un ravitaillement solide ou liquide – mais il en saute régulièrement. Il reste cependant concentré et malgré ses ménisques réduits à leur plus simple expression depuis une opération voilà quelques années, il cavale entre 13 et 15 km/h. Il en sera quitte pour un début d'ampoule sous le pied en bas de la descente.

Puis nous arrivons enfin en vue de Panamint Springs, promesse d'un petit déjeuner peut-être consistant, promesse d'un plein d'essence pour une voiture dont l'autonomie, climatisation à fond et moteur au ralenti, a été réduite à 100 ou 150 km, et



CITATION DE GÉRARD CAIN

À partir de ce moment, tout se mélange dans ma tête. Aux problèmes de course s'ajoutent subitement ceux de ma vie privée quotidienne. Le mélange agit alors comme une bombe dans mon crâne surchauffé. Je commence à « péter les plombs » ! Le trou noir, plus d'envie, plus d'objectif, plus de motivation, plus rien... le vide complet. Au bout de quelques kilomètres à errer comme un zombi, je m'assois dans la voiture en craquant complètement. Phil et Michaël ne savent plus trop quoi faire. Eux qui étaient venus pour soutenir un mec plein d'ambition se retrouvent avec un type à la dérive complète. Mais leur attitude me « sauve » certainement. Pas d'affolement. Ils restent patients, supportant ma déprime, marchent avec moi à tour de rôle pendant plusieurs heures en me fixant des objectifs : « Allez, on va à Stovepipe tranquille en marchant » ; « On verra après » ; « La ligne, il faut passer la ligne » ; « Même en 60 h » ; etc.



point de bascule du parcours. Pendant plusieurs heures, d'abord de nuit, puis de jour, nous voyons les lumières des véhicules d'assistance des coureurs arrêtés là pour se reposer. Sans doute ont-ils fait le choix d'attendre ici pour prendre de l'essence au petit matin. L'arrivée sur l'une des lignes droites les plus magnifiques du parcours restera longtemps gravée dans notre mémoire. Au loin sur la photo, après les deux virages du fond et les petites collines : Panamint Springs la désirée. La seule chose qui permette d'avoir une idée à peu près fiable des distances, c'est la taille des voitures au loin, et celle des coureurs. Nous avançons mais rien ne change. La ligne blanche latérale, sur laquelle Gérard pose les pieds depuis bientôt 24 h, défile, mais rien ne bouge à l'horizon. Nous sommes dans une vraie sensation d'ultra-endurance, un moment durant lequel courir perd toute son importance en tant que moyen de se mouvoir. Courir devient juste un acte virtuel et la route au loin n'a pas d'existence réelle. Gérard s'étonne de cette fausse impression de tassement mais garde un moral intact. Ces 6 miles à courir sans avancer seront tout de même très longs.

L'aléa de course dans toute sa splendeur. La voiture « 63 Cain », moteur V6, 3,5 L, passage de 0 à 100 km/h en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire ou l'espérer, a soif. Vers 6 h, nous laissons notre coureur sur la route avec un brumisateur pour aller

prendre de l'essence à Panamint qui, sur quatre roues, n'est pas si lointaine, mais la carte de crédit est refusée par la pompe. Heureusement, la station ouvre à 7 h, ce qui devrait nous permettre de rester synchrone par rapport au passage de Gérard. S'il était allé plus vite dans ce début de course, nous en aurions sans doute été quittes pour attendre là et perdre ainsi notre avance.

Nous retournons rapidement voir si le road runner ne s'est pas trop desséché et après avoir vérifié, nous admirons le lever du soleil sur la géologie toute particulière des lieux. Comme la veille, la terre des alentours est sèche mais incite tout coureur d'ultra qui se respecte à partir gambader, comme séduit par les sirènes d'un terrain inédit. Si vous courez un jour la Badwater, ôtez-vous rapidement cette idée du crâne. Serpents et autres bestioles peu sympathiques défendent jalousement leur territoire et le petit coin peut rapidement se transformer en cimetière si vous n'y prenez garde. Cette course est fabuleuse.

C'est parti pour la deuxième grosse ascension du parcours. Insensiblement, le paysage change mais tout reste sec. Peu confiant dans ses capacités de grimpeur, Gérard a décidé de marcher pendant ces 30 km. Arrêts compris, il nous faudra 7 h 20 mn pour parvenir à Darwin Turnoff, soit une moyenne kilométrique de 4 km/h environ.

La longue ascension.

Le train des assistants reprend son cours à mesure que le soleil remonte. Isolés dans la « pampa », nous voyons de temps à autre une voiture d'assistance nous doubler, signe qu'un coureur nous remonte. Mais nous ne serons doublés par personne ni ne doublerons personne dans cette ascension rugueuse, à part quelques touristes curieux, dont des Français, interpellés par tant d'embouteillages en ces lieux. Ils ont chaud et rapporteront de la Vallée de la Mort des souvenirs cuisants. Leurs yeux s'ouvrent comme des soucoupes (volantes) lorsque nous leur





expliquons ce que sont en train de réaliser ces coureurs de l'extrême. Ils nous quittent sur de chaleureux (sic) encouragements et dégainent l'appareil photo, convaincus d'avoir choisi le bon jour pour visiter the Valley.

Le sommet semble toujours à portée, mais nous ne nous posons pas la question du « quand ». Depuis le début, depuis Panamint, nous regardons la route capricieuse tourner et nous détourner. Difficile parfois de comprendre pourquoi des ingénieurs ont décidé de partir si loin alors qu'il eut été si simple de couper tout droit, ou de tracer quelques lacets en pente douce. À 10 h, le quart de la côte est derrière nous.

Nous apercevons en bas la longue ligne droite du petit matin, menant les coureurs vers Panamint. Elle paraît lointaine et se perdre dans un océan de collines, avec une fine bande de sable en guise de plage.

À 12 h 40, Gérard franchit la limite officielle de la Vallée de la Mort et les deux tiers de l'ascension vers



Darwin Turnoff, à environ 1700 m d'altitude. À part le panneau, rien ne change, si ce n'est une trêve avec une pente qui s'inverse durant quelques miles. À la fin de l'ascension, nous rattrapons Jack Humphrey, parti dans la vague des 10 h, comme nous, et avec lequel nous avons de nombreux temps de passage communs. Dans la por-

tion suivante, c'est-à-dire entre les points de contrôle de Darwin Turnoff (90,1 miles) et de Dow Villa Hotel (122,3 miles), il perdra sept heures sur

Gérard, sans doute victime d'une grosse fatigue. Jack termine en 49 h 16 mn, longtemps avant la barrière horaire de 60 h, prouvant s'il le fallait qu'il est tout à fait possible d'arriver au Mont Whitney, même après un gros coup de barre. Pendant cette deuxième journée, nous doublerons plusieurs « Jack », souvent en perdition, progressant tête baissée, dans la position du marcheur sous la pluie. La course à pied n'est plus qu'un lointain souvenir pour eux, leurs accompagnateurs sont parfois bien entamés également, et seule l'image de la ligne d'arrivée les maintient debout.



Albert Vallée, premier Français, est arrivé 3 h après eux. Deux heures plus loin, nous retrouvons Patrick Cande et Jean-Michel Monot, deux Tahitiens, très bien placés également et en route pour un 35 h impressionnant.

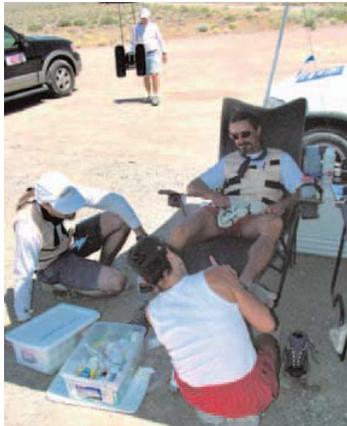
La deuxième nuit approche et Lone Pine aussi. Nous avons peaufiné la technique « d'aspergeage » et désormais, nous évitons soigneusement le short et les lunettes. Gérard, qui n'a pas assez d'alimentation solide à son goût, préfère assurer et marcher jusqu'à Lone Pine, dernière ville du parcours, située au pied du Mont Whitney. Michaël l'accompagne tandis



À Darwin Turnoff, nous sollicitons les bénévoles pour qu'ils nous trouvent un spécialiste des ampoules. Gérard n'imagine pas négocier de longues phases de course avec cette cloque d'un centimètre et demi encore petite mais promise à un grand avenir. Le médecin vide l'ampoule, met une compresse, du sparadrap, et nous n'entendrons plus parler de ce pied-là.

Pierre Ostor, un Français vivant aux États-Unis, court la Badwater pour la deuxième fois. Jamais il n'a connu de problèmes d'ampoules et celle-là va le faire abandonner à Darwin.

Au pointage, nous prenons connaissance des temps de passage des autres concurrents. Nous sommes particulièrement intéressés par les performances des autres Français et ébahis par ce que sont en train de réaliser les deux hommes de tête. Scott Jurek et Ferg Hawke (deuxième l'an passé) on rallié le point de contrôle où nous nous trouvons en 16 h 32 mn, soit 11 h 30 avant nous.



que je pars en reconnaissance pour me renseigner sur le trajet à prendre. En effet, la fin de notre reconnaissance, quatre jours plus tôt, s'était soldée par un échec : impossible de trouver le fameux Mont. Nous ne saurons dire, d'ailleurs, si cela nous a aidés dans l'ascension de nuit ou pas. Fallait-il avoir conscience de ce qui nous attendait ou pas ?

À Lone Pine, et plus précisément au point de contrôle de Dow Villa Hotel, je retrouve Albert Vallée. Il boit une bière en compagnie de la bénévole qui pointe les arrivants. Je le reconnais de dos grâce à ses gestes caractéristiques. Il a l'air frais, douché, et je me demande s'il a abandonné ou s'il a fait un carton. Vu son visage radieux, j'opte pour la deuxième solution avant même de lui avoir parlé. Albert est devenu ce jour le Français le plus rapide sur la Badwater, au terme d'une course menée tambour battant, avec toute la générosité dans l'effort qu'on lui connaît. Pointé à une demi-heure de Pam Reed à Darwin Turnoff (90 miles ou 144 km), on le retrouve 12 mn devant elle au pied du Mont Whitney, 50 km plus loin. Pas de problème particulier pour rattraper la championne, annonce Albert avec un sourire taquin, mais il nous annonce aussi une ascension difficile. Juste au cas où nous n'au-

## CITATION DE GÉRARD CAIN

À partir de ce moment, c'est une enfilade de concurrents que je double. Tout le monde marche et j'ai l'air d'un mec bizarre qui court comme un dératé cherchant à rattraper le train. À chaque concurrent doublé, j'entends les encouragements des assistants impressionnés par ma facilité : « Good job, good job ! ».

## CITATION DE GÉRARD CAIN

*Soudain, après des heures d'ascension, un semblant de civilisation se fait sentir. Un panneau par-ci, un autre par-là et enfin un qui fait tilt : « Camping ». Et là, Michaël s'en va pour voir devant où cette ligne peut bien se situer. Quelques instants plus tard, en revenant vers nous, il nous dit qu'elle se trouve juste là, à 100 m derrière le virage. Après 4 h 30 de montée, nous touchons enfin au but : finir la Badwater, être parmi les finishers à tout jamais, un rêve qui se termine. C'est le bonheur. Après avoir garé la voiture Michaël nous rejoint pour passer cette ligne à TROIS, comme convenu tacitement depuis toujours.*

rions pas remarqué le dénivelé positif de 1600 m en 17 petits kilomètres. Pas facile dans l'absolu, et réellement éprouvant dans la relativité de la Badwater. Le genre de finish qui inspire inévitablement de nombreux noms d'oiseaux envers les organisateurs de la course.

Minuit et quart. Trente-huit heures sans sommeil pour Gérard et à peu près autant pour nous. Je relaie Michaël en bas du Mont Whitney, à la fois comme soutien dans la dernière difficulté, mais aussi pour m'accorder un petit plaisir. Le plaisir de grimper aux côtés de Gérard, le plaisir de me frotter à cette ascension mythique. À partir de là, nous ne verrons plus rien et serons contraints à imaginer, seulement imaginer, des paysages que nous ne découvrirons que le lendemain, en redescendant sur Lone Pine. Ici, nous savons que nous allons devoir fournir un effort de marathonien, 17 km en 4 h, que certains auraient couvert, en d'autres temps, en près de 24 h. Le record de la montée est annoncé en 3 h 06 mn. Difficile de comprendre ces lieux qui nous entourent. Nous démarrons en courant sur une route de plus en plus raide, étonnamment rectiligne. Et étonnamment large. À tel point que l'on se demande si l'ascension a réellement commencé. Dans le doute, et dans la perspective d'une route encore plus pentue, Gérard préfère se remettre à marcher. Ces lignes droites sont interminables et la nuit noire et enveloppante reste indéchiffrable. Parfois, nous nous imaginons dans une forêt dense. À d'autres moments, nous sentons un vent presque frais que nous imaginons provenir d'un paysage dégagé jusqu'à l'infini. Un torrent dévale la montagne, d'abord à notre gauche, puis, un peu plus loin, à notre droite.

Michaël nous attend tous les demi-miles et en profite pour faire un petit somme. Nous le réveillons en tapant doucement sur la vitre de la voiture et sans nous arrêter. Et ça recommence.

Nous arrivons enfin sur ce qui ressemble davantage à une route de montagne, avec les lacets que nous étions en droit de réclamer. Au-dessus de nous, sans pouvoir vraiment nous faire une idée des distances, les voitures accompagnatrices des autres concurrents se meuvent lentement. Deux petits phares rouges, un cercle lumineux devant, le tout flottant dans l'obscurité, voilà tout ce que nous pouvons imaginer de la vie sur le Mont Whitney. Ces quelques spots répartis irrégulièrement paraissent tout droit sortis d'un roman de science-fiction. Au pays des « Envahisseurs », série culte de la fin des années 70, le sommeil nous montre la route des étoiles filantes et des OVNI. Larry King avait vu juste en programmant son show quelques jours avant la Badwater. Après 4 h 30 mn de montée, 42 h 46 mn et 22 s de route sans dormir, Gérard Cain parvient à Whitney Portal, point de départ de nombreuses randonnées de montagne situé à mi-chemin du Mont Whitney. Avec sa « crew », comme c'est la tradition, il franchit la ligne d'arrivée tant convoitée. Certes, loin des 35 h espérées, mais la Badwater se mérite et en venir à bout, c'est déjà un exploit.

Peu avant le départ, Ulrich Marshall, le recordman du nombre de Badwater terminées (13 avec celle de 2005) répondant à un journaliste à la question « Comment terminer la Badwater ? » prononça ces mots que nous comprenons mieux aujourd'hui : « Vous devez simplement respecter la Vallée pour qu'elle vous laisse passer. » 





## SCOTT JUREK DE RENTRER DANS

LE COUREUR DE SEATTLE (WASHINGTON, USA) A REMPORTÉ LE 25 JUILLET DERNIER L'ÉPREUVE SOUVENT PRÉSENTÉE COMME LA PLUS DURE DU MONDE : LA BADWATER. À 31 ANS, IL EN DEVIENT NON SEULEMENT LE PLUS JEUNE VAINQUEUR, MAIS ÉGALEMENT LE RECORDMAN. DE SON CÔTÉ, PAM REED TERMINE À NOUVEAU PREMIÈRE DAME, JUSTE DERRIÈRE ALBERT VALLÉE, QUI APPOSE LUI AUSSI SA SIGNATURE DANS LA LÉGENDE DE LA COURSE.

### LA BADWATER EN DATES ET EN RECORDS

- 1973** : Paxton Beale et Ken Crutchlow réussissent à relier Badwater au sommet du Mont Whitney en courant et en se relayant pendant 150 miles (240 km).
- 1977** : Al Arnold couvre la même distance en solo en 84 h.
- 1981** : Jay Birmingham bat le record en 75 h 34 mn.
- 1987** : Crutchlow organise la première course, qui oppose Américains et Anglais.
- 1988** : Huit coureurs sont au départ de la première Badwater sponsorisée. Quatre terminent.
- 1989** : Tom Crawford et Richard Benyo terminent la première double Badwater et réalisent l'aller retour Badwater – sommet du Mont Whitney en respectivement 126 et 170 h.
- 1990** : Le « Forest Service » impose aux organisateurs de stopper la course à Whitney Portal. La course possède son profil et son parcours actuel : 135 miles et une arrivée à 2533 m d'altitude (contre 4390 m pour le sommet du Mont Whitney).
- 1996** : le temps limite pour obtenir la boucle de ceinture Badwater passe de 45 à 48 h.
- 2000** : Le Russe Anatoli Kruglikov place le nouveau record à 25 h 09 mn et 05 s.
- 2002** : Pamela Reed remporte la course devant les hommes et bat le record féminin en le portant à 27 h 56 mn et 47 s.
- 2003** : Pamela Reed remporte la course pour la seconde fois, devant Dean Karnazes.
- 2004** : Dean Karnazes prend sa revanche et remporte la course en 27 h 22 mn et 48 s.
- 2005** : Un coureur de 31 ans, sept fois vainqueur de la Western States, remporte la Badwater lors de sa première participation et empoche le record. Son nom : Scott Jurek.

# N'EN FINIT PLUS LA LÉGENDE

**N**ON CONTENT d'avoir remporté la Western States 7 fois, d'en détenir le record, et d'effrayer tous ses petits copains américains dès qu'il dispute un ultra-trail, Scott Jurek a remporté le 25 juillet dernier l'une des courses les plus difficiles au monde. Devinez laquelle. Trois semaines après sa victoire habituelle sur la course d'ultra-trail la plus mythique outre-Atlantique, il termine la Badwater en 24 h 36 mn et 8 s. Il réalise ce temps canon loin devant le deuxième homme, un Canadien de 38 ans, Ferg Hawke, déjà sur cette marche du podium l'an dernier. Au passage, Scotty s'attribue le record de l'épreuve avec plus de 30 mn de moins que le précédent, détenu depuis 2000 par un Russe, Anatoli Kruglikov.

On savait, bien entendu, que Scott Jurek possédait les capacités pour étonner, mais comment ne pas en douter au moins un peu. Ne serait-ce que pour la beauté du pronostic. Pour lui : sa jeunesse, ses capacités de récupération, sa rigueur dans la préparation, et sa diététique parfaite. Contre lui : on peut supposer un corps qui s'est adapté à l'ultra-trail, à ses terrains moelleux et irréguliers, à ses températures clémentes et en tout cas pas caniculaires, à ses changements de rythme, etc. En somme, la Badwater était opposée à ce à quoi il s'entraîne depuis de nombreuses années. Et pourtant, il termine devant tout le monde, prouvant que l'ultra est un tout, régi par la capacité à aller loin, quel que soit le type de terrain.

Chez les dames, Pamela Reed remporte une nouvelle fois l'épreuve, se classant 5e au classement général en 30 h 29 mn et 55 s. Pour sa quatrième participation consécutive, elle compte deux victoires au classement général en 2002 et 2003, une deuxième place féminine derrière la Canadienne Monica Scholz en 2004 et une première place cette année.

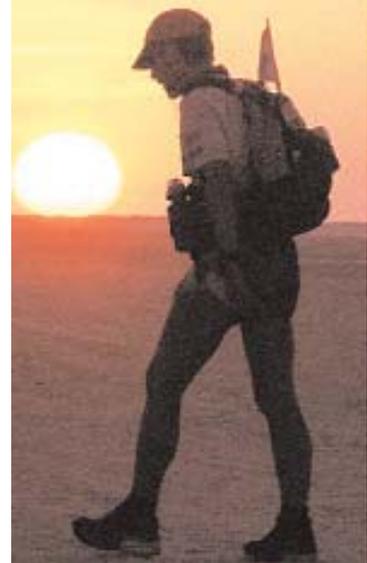
Et les Français ? Ils ont fait le déplacement et n'ont pas dépareillé, dès le départ, sur ce plateau relevé. Gérard Bavato, Albert Vallée, Stéphane Pélissier, Gérard Cain, mais aussi Patrick Cande et Jean-Michel Monot, deux Tahitiens qui bien que partis dans la vague de 8 h (la deuxième), arrivent respectivement 7<sup>e</sup> en 34 h 13 mn et 21 s et 11<sup>e</sup> en 36 h 51 mn et 12 s. Malheureusement, Stéphane Pélissier et Gérard Cain se retrouvent sous leur véritable niveau, tandis que Gérard Bavato abandonne et ne pointe pas à Stovepipe Wells.

Mais la bonne surprise, c'est un Albert Vallée

heureux d'être là et qui le montre. Avec sa 4<sup>e</sup> place en 29 h 59 mn et 18 s, il devient le premier Français à passer sous les 30 h et parvient même à devancer Pam Reed d'une bonne demi-heure. Après avoir couru quelques épreuves préparatoires cette année, au Maroc (Marathon des Sables, 15<sup>e</sup>), en Mauritanie (Raid Sahara, 2<sup>e</sup>) et en Algérie, il arrive en Californie avec une bonne confiance sur sa capacité à résister à la chaleur de la... Vallée. 

LE CLASSEMENT DE LA BADWATER 2005							
CLT.	DOS.	NOM	PRÉNOM	S	ÂGE	NAT.	TEMPS
1	100	Jurek	Scott	M	31	USA	24:36:08
2	2	Hawke	Ferg	M	48	Canada	26:33:00
3	43	Engle	Charlie	M	43	USA	28:49:47
4	89	Vallée	Albert	M	46	France	29:59:18
5	4	Reed	Pamela	F	43	USA	30:29:55
6	53	Hofmann	Juergen	M	53	Germany	33:47:18
7	76	Cande	Patrick	M	48	France	34:13:21
8	5	Bergland	Christopher	M	39	USA	34:23:59
9	64	Dodds	John	M	54	USA	35:25:37
10	17	Ulrich	Marshall	M	54	USA	36:48:19
11	85	Monot	Jean Michel	M	45	France	36:51:12
12	50	Sweeney	Mike	M	50	USA	36:54:15
13	80	Kunze	Guido	M	39	Germany	37:05:00
14	3	Scholz	Monica	F	38	Canada	37:39:22
15	65	Dorgan	Jason	M	39	USA	37:59:46
16	33	Kahta	Said	M	54	Germany	38:37:03
17	11	Tilden	Michael	M	38	USA	39:01:10
18	28	Pallos	Judit	F	28	Hungary	39:33:09
19	16	McFadden	Linda	F	42	USA	40:00:59
20	86	Murray	Jack	M	44	USA	40:01:44
21	9	Reicher	Jody-Lynn	F	42	USA	40:34:37
22	48	Betz	Thomas	M	48	Germany	40:59:24
23	21	Anderson	Marina (Mimi)	F	42	UK	41:05:35
24	20	Warren	Nancy	F	39	USA	41:31:15
25	73	Kahler	Mark	M	46	Germany	41:36:46
26	72	Hunt	Carl	M	54	USA	41:58:14
27	19	Alidina	Noora	F	48	Jordan	42:30:38
28	63	Cain	Gerard	M	49	France	42:46:22
29	57	Albert	Norm	M	48	USA	42:46:31
30	35	Eason	Greg	M	35	USA	42:52:35
31	40	Sessions	Matthew	M	40	Canada	43:04:42
32	62	Finkernagel	Holger	M	62	Germany	43:07:08
33	84	Treptow	Thorsten	M	39	Germany	43:08:46
34	39	Teal	Steve	M	39	USA	43:56:20
35	7	Webb	Arthur	M	63	USA	44:13:10
36	26	Seeger	Nikki	F	43	USA	44:30:24
37	36	Ochsner	Nathan	M	36	USA	44:35:57
38	87	Pelissier	Stephane	M	36	France	45:54:17
39	79	Jergens	Flip	M	48	S Africa	45:55:02
40	46	Jackson	David	M	46	USA	45:56:58
41	58	Hilton-Barber	Geoffrey	M	58	S Africa	46:30:17
42	77	Radich	John	M	50	USA	46:53:43
43	15	Farar-Griener	Shannon	F	44	USA	47:06:27
45	32	Cockbain	Mark	M	32	UK	47:48:56
46	54	Menard	William	M	54	USA	47:55:18
47	30	Simonsen	Jacqueline	F	43	USA	48:28:05
48	42	McKinney	Frank	M	42	USA	48:49:20
49	68	Humphrey	Jack	M	48	USA	49:16:45
50	67	Harsh	Rob	M	34	USA	50:52:11
51	18	Butterick	John	M	54	USA	51:11:27
52	59	Micka	Klaus	M	59	Germany	51:14:59
53	82	Losch	Rainer	M	46	Germany	51:44:32
54	23	Eichner	Sigrid	F	64	Germany	52:45:46
55	75	Parker	Ian	M	54	UK	53:09:25
56	38	Kobus	Karlheinz	M	38	Germany	54:06:56
57	74	Marinsk	Dan	M	46	USA	53:56:24
58	38	Kobus	Karlheinz	M	38	Germany	54:06:56
59	88	Sesterheim	Bernhard	M	59	USA	54:18:34
60	78	Simpson	Wayne	M	43	USA	55:28:30
61	60	Ingalls	Frank (Jim)	M	60	USA	55:47:48
62	66	Elder	Andrew	M	34	USA	55:53:00
63	44	Minter	Greg	M	44	USA	56:41:57
64	27	Sell	Christine	F	41	USA	57:00:56
65	10	Weber	Scott	M	52	USA	57:42:00
66	55	Jensen	Daniel	M	55	USA	57:44:15
67	70	Denness	Jack	M	70	USA	57:52:12

**FitLine**  
POUR L'ULTRA



**OPTIMISEZ**

... votre énergie



**Activize OXYPLUS<sup>®</sup>**  
pour un approvisionnement plus rapide et meilleur des cellules en oxygène.

... votre endurance



**Fitness-DRINK<sup>®</sup>**  
pour un rendement optimal durant l'effort, combat la formation des radicaux libres...

... votre récupération



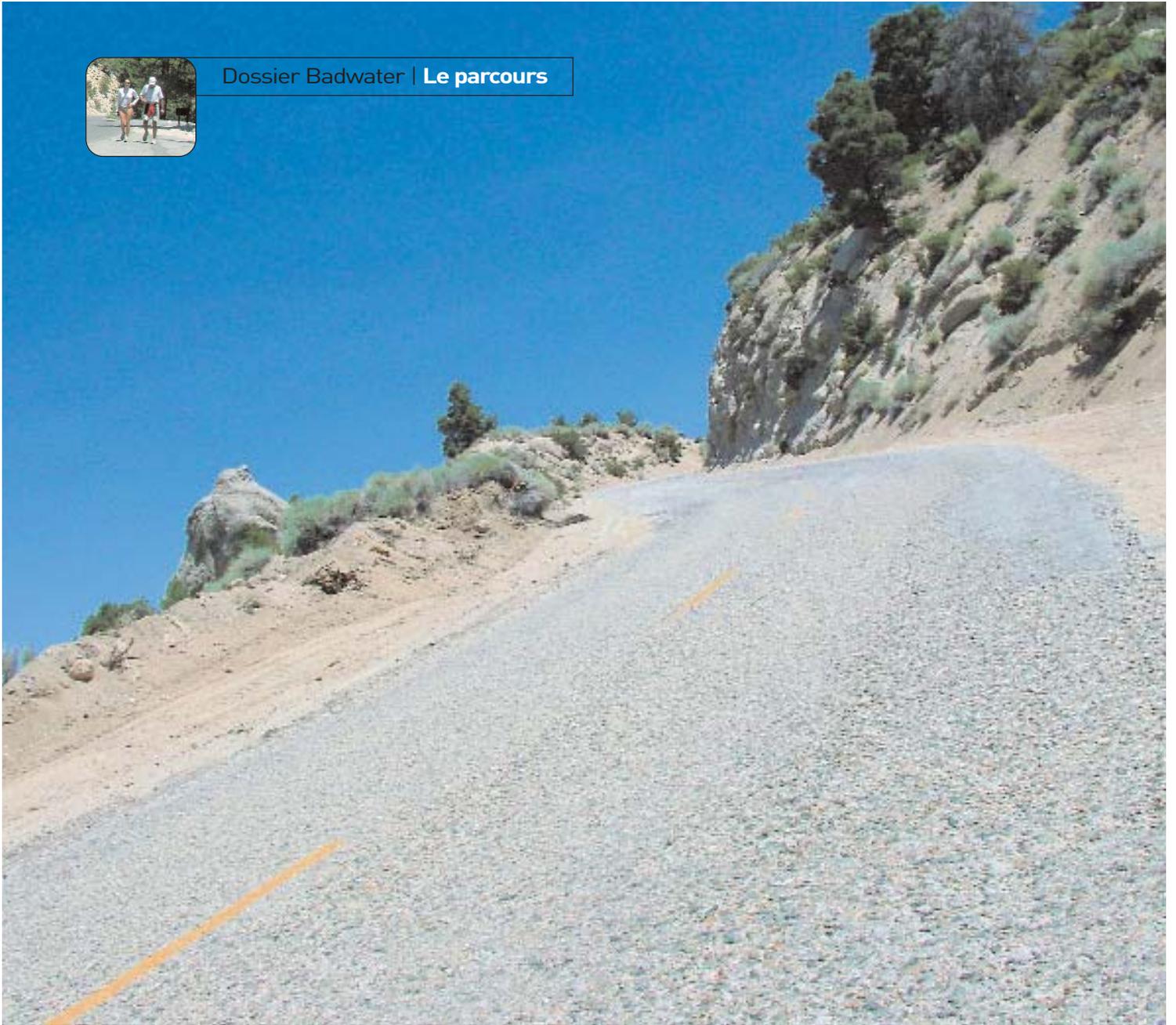
**RESTORATE<sup>®</sup>**  
pour une désacidification optimale du corps après l'effort et une récupération rapide...

... Plus une gamme complète pour une forme OPTIMALE !

Produits testés sur la 555

De multiples champions du monde et olympiques utilisent les produits de la gamme FITLINE<sup>®</sup>.

Pour recevoir une documentation et les tarifs des produits sélectionnés de la gamme FITLINE<sup>®</sup> :  
[gerard.cain@wanadoo.fr](mailto:gerard.cain@wanadoo.fr)



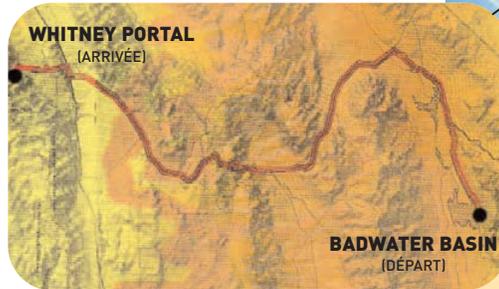
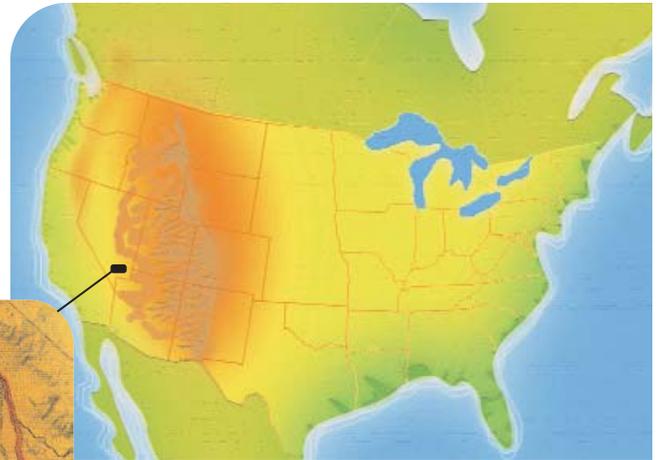
# GARE AU MONT WHITNEY !

LA BADWATER EST SYNONYME, DANS TOUS LES ESPRITS, DE « VALLÉE DE LA MORT ». CERTES. MAIS AU BOUT DE LA VALLÉE, LE MONT WHITNEY SE PLACE COMME UNE ULTIME DIFFICULTÉ DE 17 KM ET 1 600 M DE DÉNIVELÉ POSITIF, QUE LES PLUS USÉS GRIMPENT EN PRÈS DE 10 H.

**C**ENT TRENTE-CINQ MILES. Dit comme ça, puisqu'il faut bien s'adapter aux coutumes locales, la distance paraît presque dérisoire. Tout comme le passage à l'euro, ne vous y fiez pas ! Cent trente-cinq miles, il faut bien comprendre qu'il s'agit de 217 km, auxquels viennent s'ajouter des difficultés de parcours propres à cette épreuve à la limite de l'humanité qu'on appelle « Badwater ».

L'étude du parcours commence avec celle du profil. Dès notre trajet pour Las Vegas, nous passons un petit moment à l'analyser. Nous sommes tous les trois d'accord sur les grands principes : 67 km relativement plats mais sous la canicule et trois « grosses côtes ».

La hantise, lorsque l'on entame une course aussi longue, c'est de se planter dès le départ. La première



étape consiste donc à atteindre Stovepipe Wells, au pied de la première montagne, et ce dans le meilleur état possible. Musculairement, il n'y a pas de raison de redouter cette partie, mis à part les effets de la déshydratation tels que les crampes. Non, le principal danger, ce sont les effets directs de la chaleur.

### CHAUFFÉS DE TOUTES PARTS

Badwater est non seulement le point le plus bas des États-Unis, mais aussi le plus chaud. Pour avoir une petite idée, la température moyenne dans la Vallée, pendant le mois le plus chaud de l'année (en juillet, bien entendu) est de 46°C au maximum et 31°C les années fraîches. Cette année 2005 s'annonçait fraîche au moment du briefing d'avant-course. Les coureurs partiront finalement avec un thermomètre calé à près de 50°C à 10 h du matin (troisième vague de départs).

Cette chaleur a plusieurs implications. La première est directe : le soleil cogne et cogne dur, à la verticale. À moins de le faire exprès (pas de casquette, pas de protection, peau sensible au soleil, etc.), il est difficile d'attraper un coup de soleil. Par contre, le coup de chaud, l'insolation, et autres désagréments un peu plus ennuyeux, voire très dangereux, peuvent survenir sur cette première portion. Votre température corporelle s'élèvera aussi par deux autres facteurs : l'air ambiant, avec en option un petit vent chaud, et le sol.

Lors de notre reconnaissance du parcours, nous avons remarqué qu'un coureur d'ultra « moyen », pas spécialement acclimaté, mais bien hydraté, et exposé à 120°F (environ 50°C), voyait sa bouche se dessécher en 5 mn environ et ses pieds commencer à chauffer en 15 mn. Un quart d'heure sans boire et sans s'asperger menace de racler l'ensemble des voies respiratoires, avec une sensation âpre de déshydratation jusque dans les bronches. La chaleur de la

route, sombre mais constituée d'un goudron d'excellente qualité qui ne cloque pas, peut atteindre 95°C (pas question de s'asseoir par terre). C'est essentiellement celle-là que les habitués du désert comme Gérard Cain peuvent redouter.

### DEUX CÔTES DE 30 KM CHACUNE

Après Stovepipe Wells (67 km), la route grimpe sérieusement pour passer de l'altitude zéro

à plus de 1600 m en 27 km environ. C'est long, tout comme la seconde côte, située après Panamint Springs (à partir du 115<sup>e</sup> km) mais « jouable » à ce niveau de la course, avec une pente plutôt régulière et pas trop agressive. Dans la descente qui suit, vous pouvez éventuellement lâcher les chevaux, en gardant à l'esprit que vos pieds, bien à l'aise dans des chaussures selon toute vraisemblance bien desserrées, risquent de frotter et de s'échauffer très rapidement. À ce niveau de la course, une ampoule qui éclate sous le pied et vous avez la quasi-certitude de vous voir contraint à l'abandon. Quoiqu'il en soit, et ici plus que partout ailleurs, soignez vos ampoules en les vidant dès leur apparition et en les recouvrant d'une compresse et d'un sparadrap.

Juste avant Panamint Springs, ville située à un peu plus de la mi-parcours, vous aurez droit à l'une des plus belles lignes droites du parcours. Elle ne se contente pas de filer vers l'horizon, non, elle descend de plusieurs dizaines de mètres vers une langue de sable aux allures de plage, pour remonter ensuite vers le troisième point de contrôle. La plu-

### LA BADWATER FICHE SIGNALÉTIQUE

**Date** : du 11 au 13 juillet 2005

**Lieu** : Vallée de la Mort (Californie, États-Unis)

**Départ** de Badwater Basin, point le plus bas des États-Unis à -85,5 m

**Les départs** se font par vagues successives : la première à 6 h (débutants), la seconde à 8 h (vétérans), la dernière à 10 h (élite). Cette répartition est faite par un jury et ne peut être modifiée. Le départ de 10 h présente un handicap de chaleur, alors que le matin à 6 h il y a encore de l'ombre à Badwater Basin.

**Arrivée** à Whitney Portal (2533 m d'altitude), sur les flancs du Mont Whitney, le point le plus haut de Californie (4390 m)

**Distance** : 217 km

**Dénivelé positif total** : 3962 m

**Dénivelé négatif total** : 1433 m

**Temps limite** : 60 h

**Temps pour obtenir la boucle de ceinture Badwater** : 48 h

**Particularités** : course sur invitation, obligation d'avoir au moins deux assistants en permanence avec le coureur.

**En 2005 sur 81 coureurs** : 67 hommes et 14 femmes, 67 arrivés dans les temps et 14 abandons.

**Site web** : [www.badwater.com](http://www.badwater.com)



## ANALYSE

### LA COURSE LA PLUS DURE AU MONDE ?

Par Gérard Cain

BADWATER CONTRE 555 : LAQUELLE EST LA PLUS DIFFICILE ? IL N'EST PAS CERTAIN QUE CETTE QUESTION AIT UNE RÉPONSE TRANCHÉE, TANT LES DEUX ÉPREUVES, APPAREMMENT SIMILAIRES, SE TROUVENT EN FAIT ASSEZ DIAMÉTRALEMENT OPPOSÉES.

Que penser de la Badwater ? Est-ce la course la plus dure au monde ? Je vais me lancer et vous donner mon impression personnelle, même s'il aurait fallu tout courir pour donner une impression complète. Ce qui est sûr, c'est que mon organisme a vécu plus difficilement la « Route du sel 555 » et je dirais sans hésiter que, à conditions climatiques similaires, celle-ci est d'un tout autre niveau. Premièrement, la 555 est beaucoup plus longue (555 km contre 217). Une distance effrayante dès lors qu'on prend bien conscience que les coureurs sont jetés dans le désert sans assistance. Le fait de disposer d'aide sur la Badwater retire beaucoup de stress et d'angoisse. Pour schématiser, on a « juste à courir » sans trop se soucier du reste. *A contrario*, sur la 555, on doit tout gérer seul : eau, alimentation, physique, sommeil, mental, douleurs...

Au niveau du sol, le sable use beaucoup plus physiquement. Il ne casse pas du muscle comme peut le faire le bitume, qui se laisse assez facilement dompter dès lors que l'on adopte une foulée régulière. Le sable, lui, vous épuise au fil des kilomètres en se dérochant sous vos pieds. Il multiplie sans cesse la durée de l'effort, le temps de pose du pied au sol est beaucoup plus long, et complètement amorti. Le sable n'a aucune dynamique et donc, aucun rythme n'est possible. La difficulté de la Badwater, est à mon avis la constance de la chaleur : jour et nuit, pas de répit. Le bitume la nuit, c'est l'horreur. Il « crache » toute la chaleur qu'il a pu emmagasiner durant la journée. Inconsciemment, notre cerveau associe nuit et fraîcheur. Ici, il est déboussolé et doit reconsidérer la chose. Ici, nuit égale fournaise ! Le sable est plus généreux, il garde la chaleur mais au bout de quelques heures il se rafraîchit et les nuits sont plus « fraîches ».

Peut-on vraiment comparer ces deux épreuves ? Difficile. Elles sont en définitive bien différentes : distances, dénivelés, surfaces, répartition de la chaleur, etc. Alors, je ne vais pas trop me mouiller et même rester bien au sec. Si vous voulez être certain de vivre la plus difficile, faites les deux. Je garde quand même mon coup de cœur pour le Ténéré, qui a suscité chez moi des émotions autrement plus fortes que la Vallée de la Mort. Mais dans un cas, on rapporte des souvenirs personnels, intériorisés, alors que dans l'autre, il s'agit de souvenirs d'équipe. Car la Badwater ne se vit pas seul et pour la réussir, il faut la partager avec son assistance.

part des coureurs auront en point de mire Panamint Springs pendant plus d'une heure, et même sans doute deux. Démoralisant pour certains, transcendant pour d'autres.

La deuxième côte, après Panamint Springs est longue d'environ 30 km. Là, ça se corse. Si les premiers ont passé cet obstacle en 4 h tout rond, les moins rapides mettent environ 10 h, voire 13 h, avec probablement un arrêt à la faveur de la nuit. À Darwin Turnoff, deuxième sommet de la course (1 500 m d'altitude et 145 km) et quatrième pointage, on sent déjà comme un petit parfum d'arrivée. En fait, il ne s'agit que d'un répit. Le profil se calme pendant une cinquantaine de kilomètres, jusqu'à descendre tranquillement jusqu'à Lone Pine. Et là...

### L'ASCENSION DU MONT WHITNEY

... Et là vous arrivez au pied du Mont Whitney. Un truc étrange, surtout pour les Européens habitués aux petites routes de montagne. Pendant une distance qui paraît interminable, de longues lignes droites grimpent direc-

## SIX ÉTAPES

LA COURSE EST DIVISÉE EN 6 ÉTAPES OÙ L'HORAIRE DE PASSAGE EST NOTÉ AU « CONTROL POINT ».

- 1<sup>re</sup> étape de Badwater à Furnace Creek Ranch : 27,9 km - tracé plat.
- 2<sup>e</sup> étape de Furnace Creek à Stovepipe Wells : 67,1 km - tracé plat, partie en général la plus chaude. Après le passage de Townes Pass (1513 m) représentant la moitié de la distance globale, la...
- ... 3<sup>e</sup> étape jusqu'à Panamint Springs mène les coureurs à 116,3 km de course, et l'achèvement du troisième marathon - côte de 27 km à 5,6 % de moyenne, suivie d'une descente de 19 km.
- 4<sup>e</sup> étape encore une côte 28,5 km à 3,2 % en moyenne, partant à 530 m et culminant à 1540 m à Darwin Turnoff.
- 5<sup>e</sup> étape en descente et plate, très chaude en fin d'après-midi jusqu'à Lone Pine
- La dernière étape est en pente raide avec 1600 m de dénivelé positif environ sur 17 km aboutissant au Mont Whitney Portal. Il est cependant préférable de raisonner en terme de miles pour faciliter la communication (et puis ils sont moins nombreux que les km !)

tement dans la pente. De jour, le dénivelé semble faible et la route presque aplatée. De nuit, on ne comprend rien. Nous nous sommes demandé pendant près de deux heures quand arriveraient enfin ces petits lacets de montagne et en les attendant, nous avons subi, persuadés que la suite serait encore plus difficile.

À l'approche du Mont Whitney, c'est pratiquement une autre course qui commence. C'est la fin, et le début aussi. Difficile de conseiller d'être frais en arrivant à Lone Pine, ça pourrait être mal pris. En revanche, il faut très vite prendre conscience que vous mettez dans les 4 h si vous êtes plutôt en bonne forme, sans doute 6 h si vous décidez d'adopter un train de sénateur, et 8 h... ou beaucoup plus, si vous êtes à la dérive.

Une fois les lacets rejoints, on commence à sentir le poids et la présence de la montagne, immense, granitique. La vue nous fait penser à l'isolement des lieux. Pas d'habitations dans la vallée, quelques chalets touristiques à mesure que nous entrons dans la forêt de sapins... Et la nuit, ce sentiment est renforcé par l'absence de lumières. Juste les étoiles au-dessus et les voitures d'assistance de la Badwater un peu partout.

Et ça continue de grimper dans d'immenses lacets qui n'en finissent pas. Et enfin, quelques panneaux vous indiquent un semblant de civilisation : « Campsites 39-44 », « Family Campsites », puis le parking « Overflow », avec un grand panneau recommandant de ne pas laisser de nourriture visible dans la voiture, sous peine de la voir... abîmée par les ours. Lorsque vous découvrez cela de nuit, même bien fatigué, ça donne envie d'accélérer encore un peu.

Deux cents mètres plus loin, des lumières, quelques membres du staff qui attendent, et qui parfois s'endorment, se faisant surprendre par l'arrivée d'un coureur. Protocole immuable : passage de la ligne, photo finish devant un rideau aux couleurs du sponsor principal, poignée de main de Chris Kostman, qui de sa voix cavernueuse vous félicite, et bonheur d'être arrivé. Simplement. 

Produits disponibles sur [www.ultraboutique.com](http://www.ultraboutique.com)



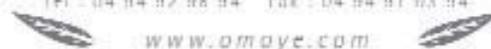
### Epithélium Sommital : Réparation extrême

La crème Epithélium Sommital est un soin complet restructurant de l'épiderme 100 % naturel. Elle est idéale pour prévenir et réparer les dommages générés par des frottements importants ou des conditions difficiles : crevasses dues à la macération des pieds à l'effort durant de longues heures, entrejambes, piqûres, etc. Adaptée à tous les types de peau, Epithélium Sommital favorise la réparation cellulaire. Sa richesse en principe actif la rend très efficace, même en petites quantités.

### Epithélium Jeunesse Main : Régénération quotidienne

La crème Epithélium Jeunesse Main se compose de plus de 20 plantes et limite la sécheresse cutanée des mains et des articulations. Elle est tout particulièrement recommandée pour la protection au quotidien, grâce à son action nourrissante, retexturante, adoucissante, hydratante et assouplissante. À utiliser par exemple sur le visage et les mains lors des épreuves d'ultra-endurance ou plus régulièrement pour répondre aux agressions climatiques (soleil, vent, pluie, froid).

LABORATOIRES ARCANIA  
1115 Corniche Escartefigue 83200 TOULON  
Tél : 04 94 82 88 84 Fax : 04 94 81 83 84



[www.omoye.com](http://www.omoye.com)

Les laboratoires Arcania soutiennent l'association Africaline



# UNE COURSE STRATÉGIQUE



DEUX PARTICIPATIONS SUCCESSIVES À LA BADWATER 2004 (DÉPART À 6H) ET 2005 (10H) PERMETTENT DE FAIRE UN BILAN ASSEZ OBJECTIF DES CONDITIONS D'ORGANISATION ET DE DÉROULEMENT DE CETTE COURSE. EN 2004 MA PARTICIPATION SPORTIVE ÉTAIT COMBINÉE AVEC UNE ÉTUDE CLINIQUE TOUCHANT 10 ATHLÈTES (LES RÉSULTATS DE CETTE ÉTUDE PROSPECTIVE COMMENCENT À PEINE À ÊTRE PUBLIÉS). DISONS-LE D'EMBLÉE : LA SECONDE ÉDITION A ÉTÉ PLUS FACILE À GÉRER QUE LA PREMIÈRE, QUI A SERVI À ÉVITER DES ERREURS LORS DE LA SECONDE.

## **ENTRAÎNEMENT**

Condition physique : laissée à l'appréciation de chacun. Pour 2005 j'ai inclus dans ma préparation une série de marathons dont deux marathons en 24 heures, un ultra de 78 km à 6 h suivi d'un marathon à 18 h le même jour, les 100 km de Bienne et surtout la Trans Aq' (222 km avec beaucoup de sable) qui a tenu toutes ses promesses en matière de préparation. La Badwater reste une épreuve de stratégie. La préparation psychologique et à la chaleur joue également un rôle important.

## **L'INVITATION**

On ne peut y participer que sur invitation de l'organisateur, après avoir fait une demande à laquelle il faut joindre des arguments convaincants (nombre de marathons, nombre d'ultra marathons, temps réalisés). Les critères de sélection sont rigoureux mais pas toujours très convaincants. Bienne a la cote alors que le Marathon des Sables ne vaut guère plus qu'un marathon. Cette sélection peut être court-circuitée par un don substantiel (1000 euros ?) à la CAF (Challenged Athletes Foundation), association soutenue par Chris Kostman, directeur de la Badwater. Le site Internet

(en Anglais) est bien structuré et fourmille d'informations intéressantes. Dès que l'inscription est définitive, les coureurs reçoivent régulièrement une lettre d'information ainsi que des infos importantes par courrier électronique.

Toutes les compagnies de location ont des représentations près de l'aéroport et mettent à la disposition des voyageurs un service de navettes du hall de débarquement vers le siège de la compagnie (même chose bien sûr aussi au retour).

### CHOIX DE LA VOITURE DE LOCATION : TOUT EST POSSIBLE

Un coureur a déjà poussé sa propre charrette avec son équipement devant lui sur toute la distance... Sans commentaires. J'ai vu des coureurs avec trois accompagnateurs coincés dans une petite limousine. Par 55°C, avec les bagages et les réserves en eau et aliments pour quatre personnes ce n'est pas spécialement agréable.

Habituellement je loue un van de 6-8 places, à 5 portes dont 2 coulissantes ce qui permet un accès facile des deux côtés du véhicule pendant la course. La deuxième rangée de sièges est retirée : il faut cependant trouver une pince puissante pour sectionner le câble métallique qui retient ces sièges dans les voitures de location ainsi qu'un endroit où déposer ces sièges pendant la durée de la course. On dégage un espace de travail assez large pour les différents bacs à glace et autres récipients. Le siège arrière permet à l'accompagnateur « mobile » de faire la préparation des mixtures et repas en position assise, et le coureur doit pouvoir s'y allonger et faire un somme pendant la course. L'arrière de la voiture sert au stockage des bidons d'eau de réserve.

### ACCLIMATATION

Elle peut se faire par degré en séjournant d'abord à Lone Pine au pied des montagnes de la Sierra Nevada puis dans la Death Valley : Stovepipe Wells ou Furnace Creek. Je trouve cette adaptation graduelle à la chaleur nettement plus efficace que des solutions du type « entraînement dans un sauna ».

### MATÉRIEL

En dehors de l'équipement standard, quelques règles liées à la chaleur extrême sont à respecter : pour la course plutôt que du textile synthétique, un t-shirt en coton a l'avantage d'absorber la sueur, ce qui permet de rafraîchir le corps sur une grande surface et donne un aperçu de la quantité de liquides perdus par la transpiration. Tous les textiles devraient être plutôt de couleur claire. Beaucoup de coureurs optent d'emblée pour une tenue blanche (pantalon long en coton et casaque) recouvrant l'ensemble du corps. Personnellement je garde une telle tenue en réserve. En 2005 elle m'a servi lors des chaleurs extrêmes rencontrées sur le 3<sup>e</sup> tiers de la course entre Keeler et Lone Pine. Un coureur américain est surnommé « pyjama man » en raison de sa tenue : on n'arrête pas le progrès !

Pour les chaussures, une seule remarque : chez la plupart des coureurs, la combinaison entre la posi-



### ACCOMPAGNATEURS

Le choix est très important. D'eux dépend le succès ou l'échec de l'entreprise. Les conditions psychologiques difficiles de la course peuvent entraîner une susceptibilité accrue avec toutes les conséquences néfastes sur le climat relationnel. Leur nombre varie du minimum obligatoire de 2, à des chiffres astronomiques : 43 pour Ferg Hawke en 2005. Il est aussi indispensable de préciser les fonctions individuelles dès le départ.

### VOYAGE

En partance d'Europe, l'aéroport d'accueil est soit Los Angeles, soit Las Vegas (12 à 13 h de vol non-stop). Aux personnes présentant des risques de thrombose des membres inférieurs liée aux longs trajets, je rappelle que l'aspirine ne sert à rien à titre prophylactique. Le seul remède patent est une injection sous-cutanée d'héparine avant le départ, accompagnée d'une absorption adéquate de liquides (non alcooliques) pendant le vol.

La réservation d'un véhicule à partir de l'Europe est en général meilleur marché que sur place et a l'avantage de permettre de s'assurer correctement. Le véhicule est récupéré immédiatement à l'arri-



## LISTE DU MATÉRIEL RÉUTILISABLE

- Lampe électrique à fixation frontale (pour chaque membre de l'équipe)
- Piles de rechange
- Bandes et gilet à bandes fluorescentes, même pour le chauffeur
- Lunettes de soleil protégeant les côtés
- Casquette avec protection de la nuque (pour tous)
- Protection solaire (indice élevé)
- Crème protectrice des lèvres
- Tee-shirt blanc à manches longues
- Pantalon en coton blanc
- 2 à 3 paires de chaussures
- Socquettes
- Sparadrap
- Pansements à ampoules (Compeed)
- Parasol
- Chaise de camping
- Vaporisateur
- 2 serviettes
- Assiettes et verres jetables, cuillères, fourchettes.
- Canif, ouvre-boîte
- Salière
- Gamelle
- Sacs poubelles
- Thermos
- 2 grandes glacières au moins
- Caméra, appareil photo
- Papier toilette, kleenex, lingettes.
- Lecteur MP3 (pas de réception radio à Death Valley)
- Boules Quiès
- Quelques billets de 1\$ pour les distributeurs
- Téléphone portable (ne fonctionne pas en plein désert)
- Clipboard avec stylo

## IDÉES DE NOURRITURE À EMPORTER

Le séjour à Los Angeles (par exemple) peut servir à faire les courses nécessaires pour l'épreuve, car plus on se rapproche du désert plus les prix augmentent. Il est interdit d'importer des produits organiques aux États-Unis. Même à Los Angeles, les prix varient entre les quartiers (ils sont fonction du pouvoir d'achat des personnes qui y vivent et la différence peut aller jusqu'à 30%). Une liste d'achat est proposée plus loin. Pour la course, je me suis procuré les aliments suivants :

- Viande sèche
- Céréales
- Flocons d'avoine
- Petits pots
- Diverses conserves
- Bretzels
- Cacahuètes salées
- Fruits secs
- Café soluble
- Alimentation entérale

tion verticale prolongée et un asphalte chauffé à 80° provoque une vasodilatation et une stase dans les pieds jusqu'à la cheville. En clair le pied « gonfle » : pour parer ce problème, j'ai trois paires de chaussures de la pointure 42 à 45. L'amorti n'est pas un facteur prioritaire, la course se déroulant en totalité sur une route asphaltée. Sur une telle distance le poids de la chaussure joue bien entendu un rôle. Je préfère les socquettes à orteils séparés. Elles ont l'avantage de protéger chaque orteil un à un, et retardent l'apparition de douloureuses ampoules à cheval sur deux orteils.

Depuis 2005 une attention spéciale est portée au matériel lumineux et réfléchissant pour les étapes de nuit. La Highway 190 étant aussi très fréquentée même la nuit, l'organisateur exige qu'on ressemble à un « sapin de Noël » ambulant.

## RÉUNION D'AVANT COURSE

La veille de la course a lieu, après la clôture des inscriptions qui débutent à 12 h, le « pre-race meeting ». Il commence à 14 h dans une salle de cinéma climatisée et regroupe l'ensemble des équipes. Le but essentiel du meeting est la relecture (en anglais) des règles de participation mais aussi l'occasion d'honorer des personnes admises dans le « hall of fame ». Pour être sûr que chaque candidat a bien lu les règles de participation, un piège y est caché. Par exemple il est dit que chaque candidat doit remettre au moins 1 dollar dans une enveloppe avec son numéro de dossard. Pendant la cérémonie, les enveloppes sont ramassées et le décompte est fait sur place, suivi de l'annonce en public du nom des petits malins n'ayant rien mis dans l'enveloppe ou de ceux qui n'étaient pas au courant, prouvant qu'ils n'ont pas lu le règlement. En fin de séance tous les coureurs montent sur scène pour une séance de photo-shooting.

## ALIMENTATION ET EAU

La nourriture joue un rôle primordial : sans apport constant d'énergie et d'eau, la course risque de s'achever rapidement. Les habitudes alimentaires varient énormément d'une personne à l'autre. Je ne ferai ici que citer ma propre expérience.

- Petit déjeuner habituel,
- Mile 16 : casse-croûte, salade de fruits et glace.



- Mile 44 : repas du soir copieux (nouilles), 2 portions lyophilisées ou achetées au restaurant de Stovepipe
- Mile 74 - Panamint Springs – petit-déjeuner : éventuellement céréales et café.
- Dernier repas à Lone Pine au pied de la montagne : purée de pommes de terre, fruits.

Pendant la course, absorption régulière de packs d'alimentation entérale (pochettes de 100 ml, 160 cal, utilisés en soins intensifs que l'on l'administre par toutes les voies autres qu'orales... en général des sondes), de gels et autre sucres (fruits secs, fruits frais, boissons sucrées de temps en temps).

Les réserves en eau sont calculées au départ selon le schéma suivant : 1 litre par personne et par heure. Pour trois personnes et une course de 42 h on arrive à plus de 120 litres, auxquels s'ajoutent les jus de fruits, qui seront dilués, ainsi que les solutions électrolytiques. Cela peut sembler beaucoup, mais il faut prévoir une réserve de 20 litres d'eau en cas de problèmes d'hyperthermie afin de rafraîchir le coureur ou l'accompagnateur. L'appoint en eau supplémentaire sera fait si nécessaire en cours de route quand la possibilité se présente (superettes de Furnace Creek, Stovepipe et Lone Pine).

L'absorption des liquides est combinée avec l'ingestion régulière de sel de table (une pincée diluée dans un peu d'eau pour éviter les brûlures de la muqueuse buccale). Le sel permet de garder l'eau dans le corps et évite l'intoxication hydrique par perte de sodium (hyponatrémie). Le contrôle de la situation hydrique se fait par l'inspection de l'urine (trop sombre : déficit en liquides ; volume important : déficit en sels). Manger et boire ce qui plaît reste la règle principale. L'essentiel est de s'alimenter.

Les glaçons pour le refroidissement des liquides représentent un élément important de l'équipement et souvent se pose le problème de réapprovisionnement durant la course, à moins de disposer d'un second véhicule faisant la navette. Le stock de glace de la superette de Stovepipe est souvent épuisé à notre arrivée.



L'eau récupérée par la fonte de la glace sera recueillie et servira à remplir le vaporisateur pour l'aspersion de la peau et à rafraîchir la casquette ainsi que le t-shirt qui y seront trempés. L'apparition d'une hyperthermie pendant la course signifie souvent la fin de l'épreuve. La gestion de la température corporelle est certainement aussi importante que le choix des chaussures. A 41°C : rien ne va plus ; il faut s'arrêter immédiatement et faire baisser la température. Aux points de contrôle il y a des salles climatisées munies de lits de camps disponibles.

### RÔLE DE L'ÉQUIPE

Les tâches de l'équipe de soutien sont multiples : approvisionnement du coureur, rafraîchissement, mélange des solutés, conduite du véhicule de soutien, achats en cours de route, soutien psychologique et accompagnement du coureur, massage musculaire pendant les pauses. Sans équipe fiable, la course tournerait à la catastrophe. On a vu un coureur abandonner avant le 20<sup>e</sup> km parce que son équipe (ses deux fils) préféreraient pour raison de chaleur rester dans le véhicule climatisé plutôt que de s'aventurer à l'extérieur. 

### TROUSSE À PHARMACIE : HALTE AUX AMPOULES !

Le gros des lésions est représenté par les ampoules des pieds qui, sur un sol chauffé à 80° sont pratiquement inévitables, sauf pour quelques privilégiés favorisés par la nature. Les soins des lésions des pieds soulignent l'importance de la trousse d'urgence qui doit par ailleurs contenir :

- Comprimés anti-inflammatoires
- Compresses
- Sparadrap
- 1 seringue de 2 ml
- 1 antiseptique liquide
- 1 paire de ciseaux
- Aiguilles jetables stériles
- Compeed
- 1 anti-diarrhéique et 1 protecteur gastrique

Pour les soins des ampoules je procède de la manière suivante : ponction de l'ampoule à l'aide d'une aiguille stérile, extraction du liquide sans détériorer la poche. Injection d'une faible quantité d'antiseptique dans la poche. Sécher le tout et éventuellement recouvrir d'un pansement.

Produits disponibles sur [www.ultraboutique.com](http://www.ultraboutique.com)

LA NATURE A BON GOÛT DANS L'EFFORT  
LA NATURE PROTÈGE VOTRE CORPS



#### Chocamore

Pât en verre de 350 g ou 750 g.  
Pâte à tartiner à base d'amandes, riche en vitamine E, qui est un antioxydant naturel, en vitamine B, utile à l'utilisation des sucres, et en magnésium. Ce mélange délicat est parfumé à l'orange et sucré au sirop d'agave qui est composé à 80% de fructose et à 10% de glucose, sucres simples qui évitent une fatigue trop intense de l'organisme et favorisent la santé. C'est donc un produit à la fois délicieux et énergique qui est parfait pour vos besoins.



#### Confit de noisettes au suc de canne intégral

Pât en verre de 350 g ou 750 g.  
Un délicieux mélange de purée de noisettes de France, de suc de canne apéritif, de vanille, de miel, de sel et de beurre pour une pâte à tartiner délicieusement sucrée et riche en vitamine E, qui est un antioxydant naturel. C'est donc un produit à la fois délicieux et énergique qui est parfait pour vos besoins.

**DISPONIBLE SEULES RAVITAILLEMENTS DE L'ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC 2005.**



#### Pâte d'amandes blanches

La pâte Jean Herve se présente en sacs de 200 g et sera vendue en boîtes de 6 boîtes de 50 g pour un usage plus pratique. Cette pâte à tartiner est sans gluten et contient un apport unique d'énergie grâce à ses ingrédients de qualité supérieure. Elle est riche en vitamine E (114% des AJR pour 100 g), en magnésium (35% des AJR pour 100 g), en phosphore (80% des AJR pour 100 g) et en calcium. Parfaite pour apporter sur soi et à grignoter en cas de fatigue. Un concentré d'énergie savoureux et digeste.

Produits biologiques, certifiés par ECOCERT (SAI 23414)

**Jean Herve**  
produits biologiques

SARL JEAN HERVE  
Rue de la République - 38330 CLIMONFAY  
tel: 04 78 28 12 10 - fax: 04 78 28 12 07  
internet: [www.jherve.com](http://www.jherve.com)

[www.herve-sarl.fr](http://www.herve-sarl.fr)

# SAUNA, POULETS ET YOGA

COURIR 217 KM SUR DU BITUME, AVEC TROIS GROSSES CÔTES POUR UN DÉNIVELÉ POSITIF TOTAL DE PRÈS DE 4000 M DEMANDE UN ENTRAÎNEMENT CONSÉQUENT, MAIS SANS GRANDE SURPRISE DANS SON ÉLABORATION. SI VOUS ÊTES UN HABITUÉ DU 100 KM OU DU 24 HEURES, LE TERRAIN EST À VOTRE PORTÉE. PLUS DIFFICILE, MAIS TOUT AUSSI IMPORTANT : L'ENTRAÎNEMENT À LA CHALEUR. HABITUER LE CORPS À SUER, À SE RÉHYDRATER, À RETENIR LES SELS MINÉRAUX ET À LES FIXER, ÇA SE TRAVAILLE. ICI, QUELQUES PISTES, DONT CELLE DU SAUNA QUI A DÉJÀ FAIT SES PREUVES.



**H**ABITUELLEMENT lieu de repos et de décontraction, le sauna est utilisé par certains coureurs nord-américains pour habituer leur corps aux chaleurs extrêmes. Arthur Webb, sexagénaire en pleine forme et 7 fois finisher de la Badwater, a défini les grandes lignes de ce type d'entraînement, en adaptant la méthode de Tom Crawford et Richard Benyo. Le sauna se substitue aux autres méthodes, basées sur un entraînement actif, notamment celles qui ont été développées respectivement par Ben Jones et Stephen Simmons : courir dans le désert et courir avec plusieurs couches de vêtements. Avec le sauna, on ne court pas, on se contente juste de s'acclimater à la chaleur par le biais de sessions allant de 30 à 60 mn. Cet entraînement un peu particulier se classe dans la catégorie des « spécifiques ». Il vise en effet à habituer son corps à la chaleur, c'est-à-dire à de fortes suees, mais également à une réhydratation optimale. Dans les grandes lignes, il s'agit de programmer une séance par jour au cours des trois ou quatre dernières semaines d'entraînement, en stoppant au plus tard trois jours avant la course, en intégrant quelques jours de réhydratation générale et surtout, en augmentant progressivement la chaleur.

En complément à ces principes généraux, le déroulement d'une séance répond à un rituel assez exigeant, imposé par les températures extrêmes auxquelles vous allez soumettre votre organisme (jusqu'à plus de 80°C). Tout d'abord, pas d'exercice : Arthur Webb préconise un léger travail abdominal, qui reste facultatif. Le but étant de rester le plus longtemps possible dans la place, soyez patient. Les premières séances seront difficiles et si vous ne tenez pas, sortez prendre une douche froide et retournez-y. Hydratation : buvez, buvez, buvez ! Vous simulerez ainsi les conditions réelles de course et, une fois de plus, habituerez votre corps. Arthur Webb utilise trois bouteilles de deux litres d'eau glacée : deux pour boire, une pour s'asperger. Enfin, reposez-vous bien après chaque séance et continuez à vous réhydrater. Joint à cet article, le plan d'Arthur Webb.

Dans le même ordre d'idée, nous avons pu découvrir, en nous renseignant sur cette course atypique, des usages étonnants. Ainsi, Stéphane Lemaître, Français de 34 ans malheureusement contraint à l'abandon, s'est entraîné dans les Ardennes, ce qui a rendu « difficile » la simula-

1	30 mn	45°C
2	45 mn	45°C
3	30 mn	50°C
4	45 mn	50°C
5	30 mn	55°C
6	45 mn	55°C
7	30 mn	60°C (hammam)
8	45 mn	55°C
9	30 mn	60°C
10	30 mn	60°C
11	45 mn	60°C (hammam)
12	60 mn	60°C
13	30 mn	65°C
14	Repos + réhydratation	
15	30 mn	65°C
16	45 mn	65°C
17	45 mn	65°C
18	30 mn	70°C
19	30 mn	70°C
20	30 mn	60°C (hammam)
21	Repos + réhydratation	
22	30 mn	70°C
23	45 mn	70°C
24	30 mn	75°C
25	30 mn	75°C
26	30 mn	80°C
27	30 mn	80°C
28	45 mn	80°C

tion d'une chaleur sèche (sic). Outre les séances de vélo sous la véranda orientée plein sud et permettant d'atteindre des températures de 40°C, il a pu s'entraîner dans des poulaillers industriels dans lesquels il a couru en rond sous des résistances électriques restituant une chaleur de 50°C.

De son côté, Jacqueline Simonsen, habitant dans le Vermont (États-Unis), utilise le yoga « Bikram ». Basé sur 26 poses dynamiques et deux exercices de respiration, il se pratique par des températures allant jusqu'à 50°C. La coureuse, ainsi que son équipe d'assistance avaient programmé trois séances de 90 mn par semaine. Le yoga Bikram (au passage, contesté dans le milieu du yoga) arrive depuis quelques années en France. Il est censé favoriser le relâchement musculaire et la concentration. Le but de « Jackie » était de gagner la boucle de ceinture des finishers en moins de 48 h. Aidée par ses « crew members », elle a plié sa première Badwater en 43 h 50 mn. **UC**

**Sources**  
 Badwater Ultramarathon 2005 Magazine  
 Arthur Webb : Heat Training in a sauna  
 Tracy Fawns : [www.badwater.com](http://www.badwater.com)  
 Yoga Bikram à Paris : [www.bikramyogaparis.com](http://www.bikramyogaparis.com)

Produits disponibles sur [www.ultraboutique.com](http://www.ultraboutique.com)

**GERMline**

**LE KOMBUCHA**  
 Boisson végétale lactofermentée, non pasteurisée. Une boisson probiotique riche en lactobacilles vivants et en enzymes, idéale pour stimuler les défenses immunitaires en agissant en douceur sur l'équilibre de la flore intestinale.

**GRAINES À GERMER**  
 Une gamme complète de graines à germer biologiques (AO BIO France). Un pouvoir de germination garanti supérieur à 90%.

**GERME DE BLÉ**  
 Le germe de blé biologique « enzymes actifs » stabilisé à basse température, pour une vitalité optimale. 21,5 mg de vitamine C pour 100g. Une activité enzymatique contrôlée sur les alpha-amylases (13600 mU/100g) et les super oxyde dismutases (19900 unités/100g).

**UN ANTIOXYDANT DE RÉFÉRENCE**

**BARRES DE CÉRÉALES GERMÉES**  
 Fortement constituées de céréales germées, et de fruits secs, pour un apport équilibré de sucres rapides et de glucides lents. Sans sucre ajouté. Des aides digestives, des minéraux et des oligo-éléments hautement digestibles, grâce à la germination.

**ÉNERGIE & SUPPLÉMENT**

**POUR UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE DE VOTRE CORPS DE SPORTIF**

**ALIMENTATION VIVANTE - ÉNERGIE, VITALITÉ, BIO DISPONIBILITÉ**

**www.germline.fr**

ABONNEMENT

*Ultrafondus* vous aide à lire entre les lignes de l'ultra pour dépasser les bornes



**Procurez-vous**

**Ultrafondus Magazine au numéro.**

Paris : Sign A Rama, 321 rue de Charenton, 75012 Paris  
Rouen : DBL Sport, 96 rue de la République, 76000 Rouen

Abonnement à partir du numéro courant, sauf mention contraire. Je souhaite recevoir ma commande à l'adresse suivante :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Tél. .... E-mail .....

Réf. .... Qté. ....

Réf. .... Qté. ....

Réf. .... Qté. ....

Réf. .... Qté. ....

Je joins mon règlement à l'ordre de *ultrafondus* par chèque bancaire ou postal. Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter par Internet : [contact@ultrafondus.com](mailto:contact@ultrafondus.com) ou par voie postale : Ultrafondus, 1 rue Buzot, 27000 Evreux. L'équipe d'*ultrafondus* reste à votre disposition.

**NON DISPONIBLE EN KIOSQUE**

Oui je m'abonne pour **1 an** (réf. A1An) - (10 numéros dont 2 doubles) pour **54 €** dont **3 €** reversés à une action caritative (hors France métropolitaine, voir ci-dessous).

Oui je m'abonne pour **6 mois** (réf. A6Mo) - (5 numéros dont 1 double) pour **30 €** dont **1 €** reversé à une action caritative (hors France métropolitaine, voir ci-dessous).

Oui je m'abonne pour **2 ans** (réf. A2An) (20 numéros dont 4 doubles) pour **109 €** dont **5 €** reversés à une action caritative (hors France métropolitaine, voir ci-dessous).

Oui je commande **les numéros ultrafondus que je précise dans la commande de manière compréhensible**, pour un tarif unitaire de **7 €** dont **0,5 €** à une action caritative (frais de port inclus).

**MONTANT TOTAL DE LA COMMANDE** ..... € TTC

Autres tarifs (10 numéros). **DOM/USA/Canada/Proche-Orient (avion) : 70 € - Europe-Maghreb (avion) : 65 € - TOM + autres pays : 80 €.** Règlement étranger par chèque ou virement : ajouter 12 €. Conditions particulières hors France Métropolitaine selon les tarifs postaux. Informatique et Libertés : en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Les informations demandées dans cet encart sont indispensables au traitement de votre commande. Elles pourront être utilisées ultérieurement pour d'autres offres et ne seront cédées qu'à des tiers rigoureusement sélectionnés par *ultrafondus*.

*Ultrafondus, 1 rue Buzot, 27000 Evreux, France, [redaction@ultrafondus.com](mailto:redaction@ultrafondus.com)*