Ludovic au trail du Ventoux, une aventure à travers le temps

Un départ sous la pluie !

Le lendemain matin, je me lève à 6 heures et prends mon petit déjeuner gentiment préparé par mon amie. Il pleut mais je m'y étais préparé.

Je commence à m'échauffer. La foule de trailleurs s'amasse devant la ligne de départ. Les organisateurs nous rappellent les dernières consignes de sécurité. 8h30 : le départ est donné. La pluie ne cesse de tomber et les sentiers vont devenir très difficiles.

Après une belle portion de route, je m'engage dans les sentiers boueux et déjà glissants. Quelques trailleurs ont déjà dérapé sur le sol et même chuté. Je dois rester vigilant, bien faire attention à mes appuis et surtout bien géré jusqu'au premier "ravito".

J'ai hâte d'arriver pour me changer et me ravitailler. Je gravis de belles montées et je suis obligé de m'aggriper aux branches des arbres pour ne pas tomber ! Je me retourne et je constate que je ne suis pas le seul à avoir des difficultés avec le terrain !

Arrivée au 14ème kilomètre

Je peux alors contrôler ma glycémie, manger quelque chose et me changer. J'entends déjà autour de moi quelques coureurs qui prendront le 24 km et ne tenteront pas le 44 km. Ma glycémie est un peu basse, j'ai dû lutter contre le froid et la pluie. Je ne dois pas me laisser aller, je repars donc plus motivé que jamais !

Le parcours du 44 km

Moment d'hésitation : 24 ou 44 km ? Cette pluie qui ne s'arrête pas me fait réfléchir, il serait plus raisonnable de bifurquer sur le 24 km pour rentrer plus vite au chaud...Ma décision est prise, je m'enfonce dans ce single du 44 km, je regarde une dernière fois cette séparation... J'irai jusqu'au bout.

Je prends de l'altitude à mesure que je monte, je regarde mon "cardio", je suis déjà à 1515 m, je vois de la neige et du verglas par moment, je commence à avoir froid et à avoir faim. J'entame une descente, je regarde dans la poche de mon sac et j'y trouve un morceau de cake que je m'empresse de manger.

Après quelques heures interminables, j'arrive enfin au second "ravito", je regarde autour de moi : nous sommes tous marqués… nous avons froid… nous sommes tous ensemble dans cette aventure. Ma glycémie est basse et je décide d'aller chercher un bol de soupe chaude auprès d'un bénévole qui me réconforte.

J'ai froid, je n'ai plus d'affaires de rechange et j'ai encore 16 km à parcourir ! Je sens que cela va être rude...

J'essaye de retrouver la motivation de début de course, après tout, j'ai déjà fait le plus difficile. Un regain d'énergie m'envahit malgré la fatigue et je m'élance dans les singles toujours boueux et très glissants.

Après de belles montées et un passage en "hypo" où j'ai dû m'arrêter, je repars en marchant puis je trottine à nouveau pour rejoindre Stéphane, la personne avec qui je terminerai ce trail.
Nous échangeons sur la région, sur nos métiers et nous rions aussi ! Un bénévole nous indique que nous ne sommes plus qu'à 1 km de l'arrivée ! Je distingue au loin mon ami Thierry qui m'encourage sur cette fin de course. Il reste 500 m à parcourir et les spectateurs nous acclament !

Je m'élance sur la ligne d'arrivée, comme toujours, ma femme et mes amis sont là et je suis heureux ! J'ai tenu bon à travers ce temps ! Je termine ce trail en 7h40 après beaucoup d'efforts...

Merci à tous de vos messages d'encouragement et de votre soutien,

Merci à ma femme qui m'a attendu toutes ses heures durant sous la pluie,

A bientôt sur les sentiers,