

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

2^e partie

Chapitre 4 : Un témoignage



Ludovic Chorgnon, alias « Ludo Le Fou », en plus d'une participation au Marathon des Sables, est venu à bout de la Diagonale des Fous à La Réunion ces deux dernières années. L'ultra, il en parle en connaissance de cause et délivre au passage quelques conseils importants.

« Pour moi, après mes expériences de la Diagonale des fous, la réussite dans un ultra trail tient en 4 points qui représentent chacun 25 % du succès. »

1. La préparation physique

« Sans une préparation sérieuse, pas de réussite possible. Et la réussite, c'est d'aller au bout. Le reste, c'est-à-dire le temps, on s'en fout. Ce qui compte c'est de finir. Pour cela, il faut très bien se préparer et ne pas se mentir. Si on ne le sent pas ou si on n'est pas en forme, il vaut mieux ne pas y aller car ça peut devenir chaud. Ce n'est pas comme sur un marathon où, avec un peu d'expérience, on peut boucler les 42 kilomètres sans trop de problème même si on n'est pas en forme. 140 km avec 8 000 m de dénivelés positifs et autant de négatifs, ce n'est pas une promenade.

Ne pas se mentir, c'est bien se connaître et savoir de quoi on n'est capable. Ce n'est pas la peine d'y aller pour la forme ou parce qu'on a fait un pari avec les copains. On se lance dans l'ultra parce qu'on en a vraiment envie et qu'on est prêt à y passer tout le temps qu'il faut pour se préparer. Cela demande un véritable investissement. Moi, j'adore la course et je cours pratiquement tous les jours et je suis même entraîneur, mais j'ai quand même demandé un plan à des professionnels, et je l'ai suivi.

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Ce qui compte aussi c'est de s'entraîner sur des terrains proches de ceux rencontrés en course. Pour préparer la Réunion, ce n'est pas évident, mais je profite que la course soit en octobre pour aller courir en montagne l'été pendant mes vacances. Je cours aussi la nuit pour savoir comment je réagis dans le noir. J'ai aussi dormi dehors en montagne au cas où je devrais le faire sur la Diagonale... Il s'agit d'anticiper et se préparer à toutes les éventualités pour connaître ses réactions. Ca fait partie d'une bonne préparation...

2. La préparation mentale

« Il est difficile de prévoir ce que l'on va ressentir après 24 heures de course quand on ne l'a jamais fait. Se préparer mentalement n'est donc pas évident car si on sait ce que souffrir signifie, on n'a pas forcément de références pour les ultras. Moi, j'utilise la technique de projection, visualisation mentale. Je m'allonge dans le noir et le silence absolu et je me projette dans la course. Je parviens à ressentir ce que mon corps peut endurer. C'est assez particulier, mais cela permet d'affiner ses sensations et, d'une certaine façon, non pas de s'habituer à la souffrance, mais de l'intégrer psychiquement de façon à s'y préparer quand elle survient en course.

Une fois qu'on a déjà connu ces sensations, c'est plus évident, mais il faut toujours s'y préparer. Une bonne préparation physique aide aussi à mieux se sentir psychologiquement. Il ne faut pas oublier qu'on part dans l'inconnu et qu'on ne sait pas comment on va réagir à un effort intense prolongé. Il faut donc tout prévoir et imaginer au cas où, pour être le moins surpris et pris de court. Se sentir en forme est déjà rassurant de ce côté-là. Ensuite, il faut se dire qu'on doit aller au bout et que ça ne sert à rien de paniquer, il faut rester lucide, bien se connaître, être à l'écoute de son corps pour savoir comment il réagit... C'est ce que permet l'ultra : une connaissance parfaite de son organisme. C'est une sensation agréable de courir en sentant vraiment son corps, en l'écoutant... Il est vrai que l'expérience compte beaucoup dans ce cas. Mais il faut être prêt à souffrir, c'est indispensable...

3. La tactique

« Ce que j'appelle la tactique, c'est l'analyse du terrain qui nous attend. Il faut bien repérer les passages clefs, les dénivelés, la nature du terrain selon les passages pour savoir à quel moment ça risque d'être plus dur, à quel endroit on va pouvoir accélérer ou récupérer. Il faut anticiper sur son parcours pour l'appréhender au mieux, prévoir ses pauses, etc. Là encore, il faut ne rien laisser au hasard et mettre tous les atouts de son côté pour ne pas être surpris et donc dérouté sur le terrain car on perd parfois de la lucidité quand la fatigue s'en mêle. Il faut donc rester vigilant pour toujours savoir où l'on se trouve.

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Cette préparation conditionne aussi l'équipement que l'on va emporter. Savoir, par exemple, que l'on va passer de 0 à 2 000 m, donc de 30 à 0° la nuit est primordial. Il faut s'équiper en conséquence, prévoir un coupe-vent, un t-shirt sec pour affronter le froid, une paire de chaussettes propres parce qu'il y aura des courts d'eau à franchir, etc. Tout cela fait partie d'une bonne préparation et, encore une fois, le but est d'anticiper pour ne pas être perturbé et donc contrarié. Avoir tout prévu est impossible car il y a toujours des imprévus mais essayer tous les cas de figure aide beaucoup.

4. L'alimentation

« Là encore, aucune improvisation n'est possible. Il faut absolument tester tous les aliments qu'on souhaite consommer pendant l'épreuve. Les sorties d'entraînement servent aussi à ça. Il faut être sûr que notre organisme va tolérer les différents aliments car à certains moments plus rien ne passe. Même pas l'eau. On est vraiment mal, on a des nausées, envie de vomir et ne rien pouvoir avaler n'est pas drôle. Moi, par exemple, cette année, pour ma deuxième Diagonale, j'avais préparé des pâtes, de la purée, du jambon, du poulet... J'ai préféré revenir à une alimentation classique qui me va bien plutôt qu'aux lyophilisés et autres aliments énergétiques. Mais il m'est arrivé de passer une semaine à ne me nourrir que de lyophilisés pour voir si je le supportais... Cela fait aussi partie de la préparation...

En conclusion...

« Si ces quatre facteurs sont réunis et que vous n'êtes pas victime de blessures ou d'un autre imprévu, vous avez de bonnes chances d'aller au bout. Et là, c'est énorme ! Ce que l'on ressent quand on a réussi est fabuleux. On a l'impression d'une plénitude, d'être aller au bout de soi et même au-delà, c'est une satisfaction que seul l'ultra trail peut procurer. Elle est à la mesure des efforts consentis, énorme...

Sans oublier certains paysages que l'on ne peut admirer que dans ce type d'épreuves. Moi, je m'arrête pour prendre des photos. Je passe un peu pour un touriste, mais ce n'est pas grave. On le fait aussi pour ça, pour communier avec la nature. C'est un plaisir que seul le trail procure. Alors il faut aussi en profiter, tous les bons moments sont bons à prendre, il y en a tant de difficiles par ailleurs... »