

VOYAGE DANS LE MONDE DE L'ULTRACYCLISME, ENTRE PASSION ET FOLIE.

Yannick Rannou

Ancien coureur de haut-niveau VTT
Passionné de défis et épreuves ultradistance
Entraîneur et moniteur diplômé d'État
Directeur @Bikest.cc

C

omment ai-je pu en arriver là ? Samedi 25 juin 2022, 03h07, il fait nuit et c'est déjà l'heure de reprendre la route après une "vraie pause".

Environ 4h tout compris qui m'auront permis de manger un peu, de me doucher et surtout de fermer les yeux.

Voilà une petite semaine je me suis élancé du Touquet sur la Race Across France.

"un tas de questions me vient à l'esprit au moment de valider l'inscription car c'est un saut dans l'inconnu. La seule façon d'y répondre c'est de me lancer et on verra bien en chemin"

Photo 1
Samedi 25 juin 2022 à 03h07.
Saint Jean en Royans, après
2000km à vélo sur la Race
Across France



Cette épreuve ultra-distance qui traverse notre beau pays. Après avoir terminé à deux reprises la distance intermédiaire, 1100 km dont une fois sur le podium, j'ai pris la décision dans les derniers jours avant le départ de me lancer sur le grand format et ses 2600 km. J'aime bien partir faire ce genre de défis sur un coup de tête, ça évite de trop cogiter en amont et de passer des mois à se préparer et chambouler la vie de famille. Mais malgré mon passé cycliste et mon expérience ultra, c'est une erreur de partir si peu préparé. Mon corps va prendre une giflle. Ma plus grosse sortie à l'entraînement aura été 235km quelques semaines avant et je vais doubler mon kilométrage annuel si j'arrive au bout. Évidemment, un tas de questions me vient à l'esprit au moment de valider l'inscription car c'est un saut dans l'inconnu. La seule façon d'y répondre c'est de me lancer et on verra bien en chemin. Je passe quelques coups de fils aux copains qui l'ont déjà faite pour avoir leur retour d'expérience.

En synthèse, c'est jouable à conditions de prendre mon temps au début car 1000 km ou 2600 km c'est un autre monde (dixit Pascal Bride en fin connaisseur de l'épreuve) me voilà rassuré! L'autre inconvénient de se préparer en dernière minute, c'est que les deux jours précédant la course sont vraiment intenses en terme de logistique. Entre le vélo à préparer pour le mettre en configuration bikepacking et ne rien oublier pour pouvoir être autonome, c'est un peu le casse-tête au moment de choisir ce que j'emporte. Mise à part les quatre bases vie réparties sur le parcours, le reste du temps nous évoluons en autonomie. Il faut donc se débrouiller pour trouver à boire et à manger ainsi que pour rouler de nuit et dormir. Pour le parcours c'est assez simple, l'organisation nous fournit une trace GPS à suivre, reste plus qu'à prendre les batteries externes pour alimenter mon Garmin et les lampes.

Photo 2

Quelques minutes avant le départ sur la plage du Touquet. L'aventure commence ici!

Pas de temps à perdre, me voilà déjà dans le train direction Paris puis le Touquet où je vais récupérer mon dossard, faire un contrôle matériel et assister avec les autres concurrents au briefing. La météo va nous réserver quelques surprises apparemment.

Le départ est donné le 18 juin en fin de journée depuis la plage. Nous partons un par un toutes les minutes pour ne pas rouler en peloton, c'est interdit et ce n'est pas l'esprit. Je serai l'avant-dernier à m'élancer en raison de l'inscription tardive car les dossards sont distribués dans l'ordre. Pas grave, nous courons d'abord contre nous-mêmes et chacun à notre rythme. Les premiers sont partis il y'a déjà deux heures.

"c'est un sentiment de liberté incomparable quand au fil des kilomètres je commence enfin à réaliser que je suis parti et que même si la route sera longue, je vais en prendre plein les yeux "

20h, c'est à mon tour, la rampe de lancement au bord de la plage du Touquet est superbe et le public nous accompagne jusqu'à la fin du compte à rebours.

C'est parti, la première nuit est toujours spéciale, entre excitation et appréhension, ça me prend toujours quelques heures pour me mettre dans l'allure et m'habituer au fait que mon rythme de vie pendant plusieurs jours sera de rouler, manger et me reposer en m'arrêtant le moins longtemps possible.



Mais c'est bien un sentiment de liberté incomparable quand au fil des kilomètres je commence enfin à réaliser que je suis parti et que même si la route sera longue, je vais en prendre plein les yeux. Je vais sans doute faire le yoyo émotionnel car parcourir tout ce chemin à la force des mollets, rend la découverte, les rencontres et les passages à vide encore plus forts. Dans le bon sens comme dans le mauvais.

La première nuit nous emmène sous la tempête à travers la Normandie et je ferai deux petits arrêts de vingt minutes sous des abris bus pour éviter les plus fortes averses avant de me décider à devoir repartir car je commence à avoir froid.

J'arrive sur le Pont de Normandie au petit matin. C'est extraordinaire de le traverser avec ces conditions et après une première nuit un peu compliquée. Une nouvelle journée commence alors, je longe les plages du débarquement toujours avec le vent qui soulève le sable et me fouette le visage. L'ambiance est particulière, chargée d'Histoire. Premier vrai stop sommeil en Bretagne à St-Malo où je dormirai 1h30 après 24 heures à pédaler et 530km parcourus. En réalité ce n'était pas le plan mais je viens de crever et j'ai fait une petite erreur de navigation.

Je préfère écouter ces signes et jouer la sécurité en me reposant. J'ai bien fait, dehors la pluie n'a cessé de tomber, j'ai pu manger, dormir et faire sécher quelques affaires. Je repars dans la nuit avec pour objectif une traversée de la France en diagonale pour rejoindre les Alpes d'ici 1000 km.

Pas le plus sympa sur le roadbook mais c'est l'occasion de découvrir certaines régions que je ne connaissais pas. Et surtout d'accumuler les kilomètres rapidement avant les grands cols. Sarthe, Touraine, Chambord, les interminables forêts avant Bourges, les montagnes russes du Charollais avant d'apercevoir déjà le relief dans le Mâconnais puis le Bugey.

Tous les voyants sont au vert et il m'aura fallu à peine deux jours et toujours quelques bonnes averses pour faire cette diagonale. Globalement c'était plaisant, les jambes vont bien, j'ai pu faire jusqu'à 560 km en 24h et reprendre beaucoup de places. L'euphorie est de courte durée, j'arrive dans les alpes le quatrième jour sous des trombes d'eau entre Aix-Les Bains et Le Col de La Colombière. Mais c'est pareil pour tout le monde.

Ce fut sans doute l'un des moments les plus durs de mon périple. Je suis gelé, trempé, mon corps est déjà bien usé à différents endroits et la vraie montagne n'a pas encore commencé. Je redoute le froid en haut des cols. Bref cet inconfort auquel je suis pourtant préparé met mon mental à l'épreuve. C'est dans ces moments-là qu'on fait des rencontres qui marquent.

"L'une des deux couvertures de survie obligatoires dans nos sacoches va m'être d'un grand réconfort.

Ma rencontre du jour (et de l'année je crois) s'appelle Damien, il avance à la même vitesse que moi. Il pratique aussi le VTT le reste de la saison et je me sens moins seul dans cette galère. Ça me remotive et les pensées positives reviennent gentiment. Je ne le sais pas encore mais on ne va plus arrêter de se suivre à distance et se retrouver jusqu'à l'arrivée. C'est ainsi que je plonge au cœur des Alpes, avec des cols plus beaux mais aussi plus durs les uns que les autres à escalader. Un sacré morceau.



Col de la Colombière, Les Saisies, Cormet de Roselend, Iseran, Télégraphe, Galibier, Sarenne, Alpes d'Huez et Glandon ça vous donne une idée du délire. Et puisque ça vaut le détour, on ira faire les Balcons de Belledonne avant de revenir à Grenoble. Certains cols sous la pluie, encore elle, ou les orages quand ça ne veut pas. La direction de la course prendra même la décision de nous faire arrêter quelques heures pour ne prendre aucun risque. Pour moi et d'autres concurrents ce sera sur la base vie de Megève, ce sera un mal pour un bien. Car vient la palme du moment de solitude, quelques heures plus tard dans la nuit.



Photo3

Lac de Grand-Maison en direction du col du Glandon, au lever du soleil.

Lors de l'ascension du Cormet de Roselend vers 1h30 du matin quand l'orage et la pluie s'invitent à nouveau en direction le sommet. Il ne fait plus que quelques petits degrés. Je choisis de m'abriter sous le porche d'entrée d'un hôtel situé au-dessus du lac. L'une des deux couvertures de survie obligatoires dans nos sacoches va me servir et me maintenir au chaud et au sec le temps d'un petit dodo. Damien arrive un peu plus tard et s'allonge à même le goudron et s'endort en quelques minutes. Nous sommes contents d'être un peu abrités.

C'était sans compter sur le patron de l'établissement insomniaque et menaçant qui nous dira méchamment de dégager en nous insultant. Incroyable. Il fait nuit noire. On est simplement dehors devant son entrée mais je ne cherche pas à le raisonner et on s'exécute, un peu surpris par l'accueil. Il est 2h30, ça promet d'être arrosé jusqu'au lever du jour.

Finalement la fin de la nuit ne se passe pas si mal et quand on recherche l'aventure, il faut savoir l'accepter les bras ouverts quand elle se présente! D'ailleurs il y'a aventure et aventure. Là je n'oublie pas qu'on est en France sur un terrain connu et globalement sûr. Rien à voir avec un pays exotique. De plus ce n'est que du vélo de route là où les marins et les alpinistes doivent eux parfois survivre dans un environnement hostile.

Cela dit, traverser les Alpes après avoir déjà parcouru 1500 km en trois jours et demi était au départ ma plus grosse inconnue. Le genre de muraille qui devient quasiment infranchissable si l'organisme dit stop. On peut dire ce que l'on veut, bien sûr que le mental est primordial quand on pousse autant la machine. Mais quand le corps lâche au-delà du raisonnable, il faut savoir aussi l'écouter et ne pas se mettre en danger.

Il ne s'agit donc pas que d'une question de mental qui permet uniquement de repousser encore un peu plus nos limites. C'est plutôt un tout et je crois que le mental doit servir aussi à nous préserver.

Car on enchaîne les heures de selle (plus de 120h pour ma part) certes en endurance basse mais en s'arrêtant le moins possible. Donc au bout d'un moment, les tendinites, les problèmes gastriques et les plaies à la selle, ça fait parti du jeu. J'ai passé par exemple mes deux premières RAF 1000 km à vomir dès le premier soir après 12h d'effort.

"au bout d'un moment, les tendinites, les problèmes gastriques et les plaies à la selle, ça fait parti du jeu"



Photo 4
Descente du Col de l'Iseran

Je regardais les autres concurrents passer et continuer sans moi. Finalement après quelques heures de repos nécessaires je suis reparti mais j'ai vraiment frôlé l'abandon.

Si le mental peut vite nous lâcher en fonction des circonstances, il peut aussi s'imposer au corps pour nous aider à faire avec ces gênes et ces bobos. Soit je suis prêt à les accepter quand ça arrive pour continuer d'avancer, soit c'est la fin de l'aventure si c'est trop insoutenable...il n'y a pas de honte, l'ultra c'est une expérience entière, belle comme difficile.

Et chacun a son degré de résistance à cet instant. Il n'y a pas de jugement, nous sommes tous différents et plus ou moins affectés. Certains athlètes dans ce sport sont capables de pousser le curseur très loin. Trop peut-être pour un enjeu seulement sportif mais l'être humain est ainsi fait et les courses ultra sont un formidable terrain de jeu pour battre des records. En tout cas c'est fou ce que la tronche peut mettre en place comme stratégies pour nous permettre d'être plus tolérants à la douleur et la souffrance. Et on le devient de plus en plus avec l'expérience.

Par exemple, si on reprend la photo d'introduction, à cet instant précis, alors que j'ai le visage marqué par l'effort et la fatigue, le massif du Vercors où je me trouve désormais me paraît presque tranquille. Je me sens assez bien dans mon corps et dans ma tête. Voilà ce que je pense et comment je vis ce réveil à 3h du matin. Je me dirige enfin vers l'arrivée. J'ai déjà 2 000 km au compteur. Il ne reste « plus que 500km » à parcourir jusqu'à Mandelie. À peine 24h avec le beau temps en plus. C'est ce que je me dis à cet instant. Comme quoi tout est question de perception et de pensées positives. Comme les conditions climatiques ne nous ont pas épargnés depuis le début de la course, j'ai des vilaines plaies aux fesses et une mycose à l'entre jambes à force de "baigner" dans mon cuissard. Je vous passe les détails. Avec l'expérience on fait tous attention à cette zone mais on est aussi inégaux face aux différentes réactions. J'ai beau avoir le bon cuissard, la bonne selle, déjà testés à plusieurs reprises, je me suis quand même arrêté acheter une crème pour bébé en pharmacie après 800 km le deuxième jour pour commencer à gérer les dégâts.

À force d'en mettre, la crème traverse même le cuissard et finit par imprégner la selle de mon vélo. Ça fait sourire ceux qui me voient au moment de descendre du vélo pour rentrer dans une boulangerie. En revanche, ça me fait beaucoup moins rire quand je remonte dessus. Ça me brûle à m'en mettre les larmes aux yeux, aucune position ne me convient. À chaque fois les premières minutes de remise en selle sont un calvaire.

Mais là encore le mental fera son œuvre et je me surprends de moins y penser après trente minutes jusqu'au prochain arrêt. Il faut que je fasse avec, mes pieds et mes genoux sont eux tout gonflés avec de bonnes tendinites. Mais tout ça n'est pas si grave au fond, je me dis que personne n'est jamais décédé d'une tendinite et que ça ne m'empêchera pas d'avancer. Je dois positiver et m'accrocher à mon but. Je n'ai pas fait tout ces kilomètres pour rien. Encore un effort, il reste sur ma route, le Ventoux, le Luberon et le Verdon pour me tester encore un peu plus et voir si je mérite vraiment d'être finisher, un peu notre quête du graal à tous évidemment.

Vous l'avez compris, un graal avec son lot de péripéties, de souffrances et de dépassement de soi qui font de nous des sportifs au mental extraordinaire. C'est un peu comme ça aussi que le marketing des courses ultra (tous sports confondus) peut nous vendre le challenge, le concept. Je ne critique pas car on est libre de s'inscrire ou non et c'est vrai que j'ai vécu des moments fous grâce à cette course. Je tiens à dire merci aux organisateurs, Arnaud Manzanini le premier pour la RAF, car c'est vrai que son épreuve m'a changé et permis d'explorer de nouvelles capacités, avec une confiance en moi qui en ressort renforcée. Je l'avoue c'est toujours une petite fierté d'être capable de finir cette épreuve et finalement à chacun son récit et sa grille de lecture. Mais il faut bien l'admettre, les superlatifs ne manquent jamais au moment de faire son bilan et de raconter son aventure. C'est normal, ce genre d'expériences ne laissent jamais indifférent. Elles fascinent le plus souvent. Elles nous fascinent d'abord nous, qui pédalons, car nous vivons réellement quelque chose de puissant en allant chercher des ressources au plus profond de nous-mêmes.

Et puis elles fascinent aussi notre entourage, la famille, les amis, les collègues pour qui ça paraît complètement dingue ou extraordinaire de s'élancer pour 2600 km de vélo et 38 000 m de dénivelé positif avec tous ces cols.

Pourtant croyez-moi, c'est là que la magie opère sur le vélo. C'est en réalité une vraie chance de pouvoir faire ça ! Ça veut dire que je suis en bonne santé et que je peux prendre le temps (une semaine mini) pour boucler ce périple. C'est une parenthèse que je m'offre pour vivre ma passion, mon sport, peut-être de manière brutale mais en tout cas je l'ai décidé. Et le plus surprenant c'est qu'après chaque arrivée je dis la même chose « plus jamais ça » mais depuis trois ans, j'ai hâte d'y retourner après quelques jours de repos. C'est donc bien une histoire de passion et de plaisir. Je le fais avant tout pour moi et non pas pour impressionner. D'ailleurs la plupart des gens ne savent même pas que ce type de courses ultra existe. Pourtant, d'un milieu d'initiés il y'en a encore quatre ans à un vrai phénomène, les épreuves ultra plaisent et se multiplient. Et on peut le comprendre.

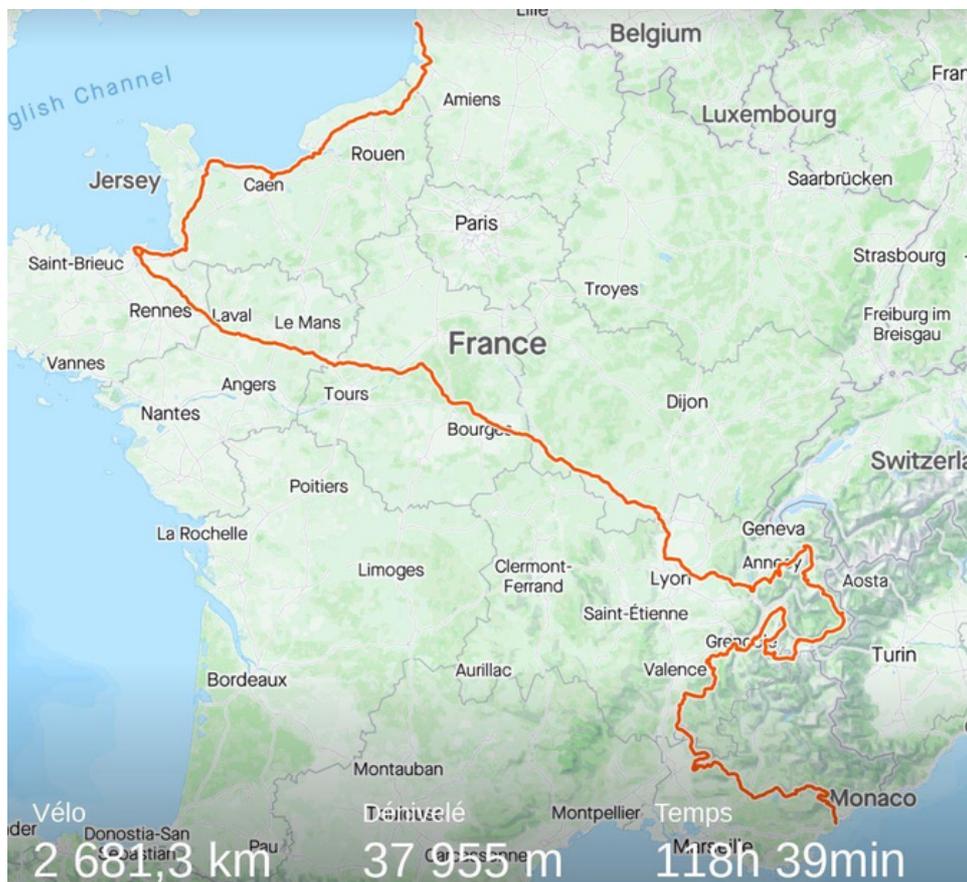


Photo 5
Les pieds gonflés par un oedème

Comme d'autres, de plus en plus nombreux, je suis animé par ces défis car j'adore ce sentiment qui me rend vivant dans l'effort, maître de mon temps avec une certaine forme de retour à l'essentiel. On a tous nos motivations, notre approche et nos limites mais il y'a une certitude, on partage tous la même passion. Et c'est bien là que se trouve notre carburant.

Parti samedi 18 juin à 20h du Touquet j'arriverai finalement à Mandelieu le dimanche 26 juin en début d'après-midi. La dernière nuit sera très longue avec trois petites siestes de vingt minutes à même le sol ou sur un banc pour rester vigilant. Je suis fier du chemin parcouru et du défi personnel que j'ai réussi à relever. S'il m'a fallu peu de temps pour me décider à m'inscrire à quelques jours de l'épreuve, il m'aura fallu plus de six mois pour écrire ce récit et une année pour vous partager quelques ondes et anecdotes vécues au cours du trajet.

Tout est encore gravé dans ma tête. Mon corps lui s'est vite remis de ses blessures après une dizaine de jours. J'ai encore dit plus jamais ça à l'arrivée, mais pour d'autres raisons cette fois.

Photo 6
Bilan de mon périple avec l'application strava



Le sentiment d'avoir bouclé la boucle, avec une forme d'accomplissement sur cette épreuve. L'envie de découvrir autre chose. Je me suis aussi dit sur mon vélo de ne plus me mettre en danger comme ça sur route ouverte. Mais qui sait, il ne faut jamais dire jamais.

J'ai beaucoup pensé à ma femme et mes enfants. Je ne les remercierai jamais assez de me laisser partir seul. Car c'est effrayant de voir comme nous sommes exposés, simples cyclistes sans carrosserie. Il faut le garder en tête pour être raisonnable, faire les bons choix et rester le plus possible en sécurité. À l'heure où les épreuves ultra-distance ont le vent en poupe avec un nombre de participants qui explose. Où les premières places se jouent aussi sur des temps de pause et de sommeil réduits à leur minimum*. Le danger n'est jamais très loin, la fatigue, la circulation et le manque de visibilité la nuit sont autant de risques d'accident. Bien que nous ne soyons pas en mer ou en haute montagne, sur route l'environnement est dangereux également. À vouloir pousser nos limites toujours plus loin pour atteindre notre but nous devenons dangereux pour nous-mêmes. C'est ce qui nous ramène à ce petit rien qui délimite peut-être la passion et la folie. La passion là où on ne l'attendait pas, dans l'effort ultime. Et la folie là où l'on ne la soupçonne pas, sur la route de notre passion.

*En 2023, l'organisateur de la RAF instaure une règle avec 4h de temps de pause imposé toutes les 36h.