



off

Off | Ultra Tour de l'Obiou

Texte Michael Peyrin

Photos Célia Peyrin (<http://bonheur-partage.fr>)

Sa Majesté l'Obiou



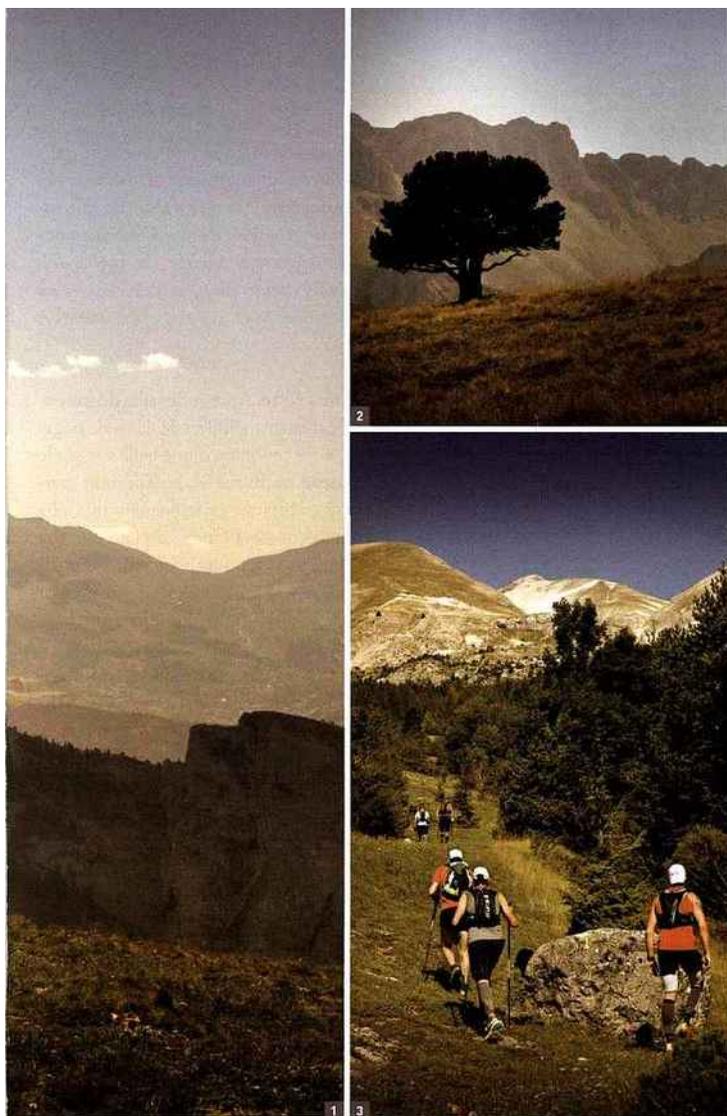
LOIN DES ZONES LES PLUS
TOURISTIQUES, DE PETITS
MASSIFS OFFRENT
DES OCCASIONS DE PASSER
DES JOURNÉES UNIQUES
SUR LES SENTIERS.
LE DÉVOLUY, MASSIF
DES PRÉ-ALPES DU SUD,
A AINSI ÉTÉ LE CADRE
LE 20 AOÛT D'UN OFF
CHAUD ET RUGUEUX :
CAILLASSES,
PIERRIERS, ROCHERS...
ET SOLIDARITÉ,
SOUS L'OMBRE
DE L'OBIOU,
POINT CULMINANT
DE LA RÉGION.

1 L'AVANTAGE DES MASSIFS
PEU COURUS, C'EST QU'ON
EST SEUL AU MILIEU
DE LA MAJESTÉ DES LIEUX.

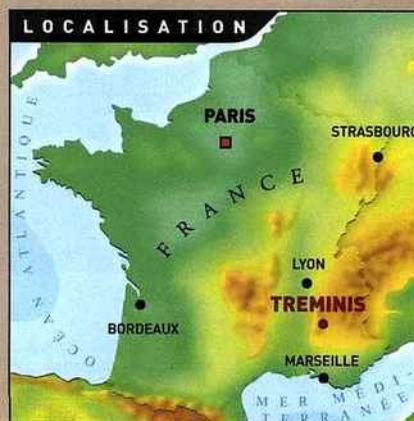
2 LE COL DE FAÏSSES, À PRÈS
DE 1 700 M D'ALTITUDE,
EST ATTEINT : OUF, BIENTÔT
LE DEUXIÈME RAVITO !

3 LA ROUTE EST ENCORE
LONGUE : ENCORE 40 BORNES
POUR ATTEINDRE LE POINT
DE DÉPART, À TREMINIS.

AU PRINTEMPS, Nico, notre futur guide, me parle d'une sortie rando-trail à faire absolument avec quelques membres du Taillefer Trail Team : le tour de l'Obiou. « Sa majesté l'Obiou » – titre du livre-photo de Claude Pequignot – est le sommet le plus au nord du massif du Dévoluy. Il domine le Triève et la Matheysine, cette région du sud-Isère faite d'un plateau entouré de montagnes, à une trentaine de kilomètres au sud de Grenoble. L'Obiou, de par sa position et son altitude (2789 m), est devenu la première attraction des randonneurs du secteur : qui n'a pas fait l'Obiou n'est pas un bon Matheysin ! Les anciens le regardent tous les soirs pour annoncer la météo du lendemain : « *Pluie sur l'Obiou, demain il piout !* » En faire le tour, c'est traverser une toute petite partie de trois départements : Drôme, Hautes-Alpes et Isère ; mais c'est surtout passer des cols dans un environnement lunaire et parfois même chaotique. On se croirait sur une planète faite de roches calcaires et de grandes falaises, une planète où il est d'ailleurs difficile de trouver de l'eau, cette dernière s'infiltrant dans le massif pour replonger en partie dans les sources de la Gillarde au débit parfois impressionnant.



ULTRA TOUR DE L'OBIOU |

LE OFF DU MOIS
ULTRA TOUR DE L'OBIOU

- **Principe** : faire le tour de l'Obiou et du Grand Ferrand, l'Obiou étant le point culminant du massif du Dévoluy (pré-Alpes)
- **Type** : trail long en semi-autonomie
- **Ça s'est passé** : le 20 août 2011
- **Parcours** : une boucle depuis Treminis (Isère)
- **Distance** : 55-60 km
- **Dénivelé positif** : 3 750 m D+
- **Altitude** : entre 850 et 2 450 m
- **Temps mis par le groupe** : 13 h dont 1 h 30 de pauses cumulées
- **Lien parcours (.gpx)** : <http://www.visugpx.com/?i=1313996157&ign>
- **Options** : variante ajoutant 15 km avec la grimpe au Chatel
- **Orientation** : cartes IGN nécessaires (Dévoluy Obiou Puc de Bure 33370T), panneaux de GR et PR
- **Degré d'autonomie** : trois ravitaillements (km 18, 28 et 38) car peu d'eau dans ce massif calcaire
- **Autres infos** : à faire de mai à octobre, enneigement tardif et précoce fort, possible

Les anciens le regardent tous les soirs

pour annoncer la météo du lendemain : « Pluie sur l'Obiou, demain il piout ! »

Équipe bigarrée. Nous sommes donc cinq en cette fin août à nous lancer dans cette aventure : David, ex-rugbyman qui découvre avec grand plaisir le trail ; Nico le guide, militaire et dingue d'escalade, de cascades de glace et de ski de rando ; Daniel le Savoyard expérimenté ; Vincent l'Ariégeois, venu avec son chien, un croisé pinscher nain border collie taillé pour la rando-trail ; et moi-même. En plus de cette fine équipe, nous bénéficions de l'assistance de Célia, qui nous ravitaillera à trois reprises lors de notre périple. Sans cela, il nous serait difficile de trouver suffisamment d'eau, surtout que les températures oscilleront entre 30 et 35°C au soleil... Ces ravitaillements liquides seront aussi l'occasion de manger un peu, avec au programme jambon, saucisson, et tarte aux myrtilles !

Le départ est donné près de la chapelle de Treminis à 6 h 45 du matin ; nous partons en direction du col de la Croix (1 497 m) que nous atteindrons 6 km plus loin. Le soleil se lève sur le Grand Ferrand (deuxième sommet du massif de l'Obiou) que nous contournerons par la droite en direction du Dévoluy. Nous passons le col des Aurias (1 762 m) pour atteindre les 2 000 m d'altitude et redescendre sur le lac du Lauzon, une belle petite mare à 1 953 m d'altitude. Nous grimpons ensuite le col de Charnier (2 103 m, km 10). À partir de là, Nico décide de nous faire descendre directement dans « le torrent des Adroits » au lieu de suivre le GR. C'est un sentier peu emprunté. La rivière est asséchée et nous avons droit à une descente bien cassante dans les cailloux, équipée sur un passage d'une main courante, passage dans

LES ACTEURS TAILLEFER TRAIL TEAM



La « TTT » est une association loi 1901 qui a pour but de faire découvrir à ses membres les massifs Oisans – Ecrins – Dévoluy par le biais de sorties Off ou de compétitions trail. Le Taillefer est un petit massif coïncé entre Belledonne, Ecrins, Vercors et Dévoluy. Les mots-clés du groupe sont « partage, découverte et solidarité ».

• Site internet : <http://taillefertrailteam.fr>

4 TOUJOURS GROUPÉS,
LE CHIEN TOUJOURS EN TÊTE,
LE GROUPE PROGRESSE
À BONNE ALLURE SOUS
UNE CHALEUR À FAIRE FONDRE
LES SEMELLES.

5 QUELQUES
PASSAGES BIEN TECHNIQUES
SONT AU PROGRAMME,
AVEC PARFOIS MAIN COURANTE,
PIERRIER... HEUREUSEMENT
QU'IL FAIT BEAU !

Solidarité, partage et passion sont les maîtres-mots

du Taillefer Trail Team :
on a commencé
ensemble, on finit
ensemble !

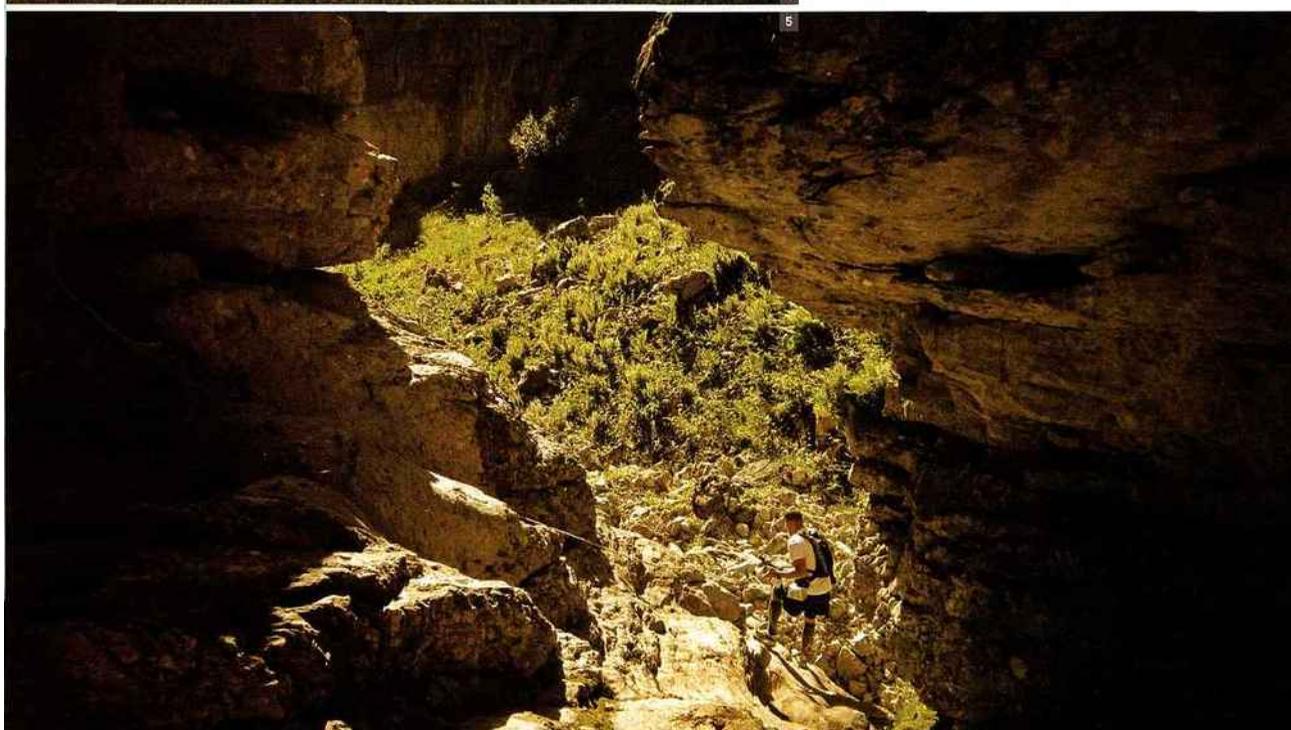
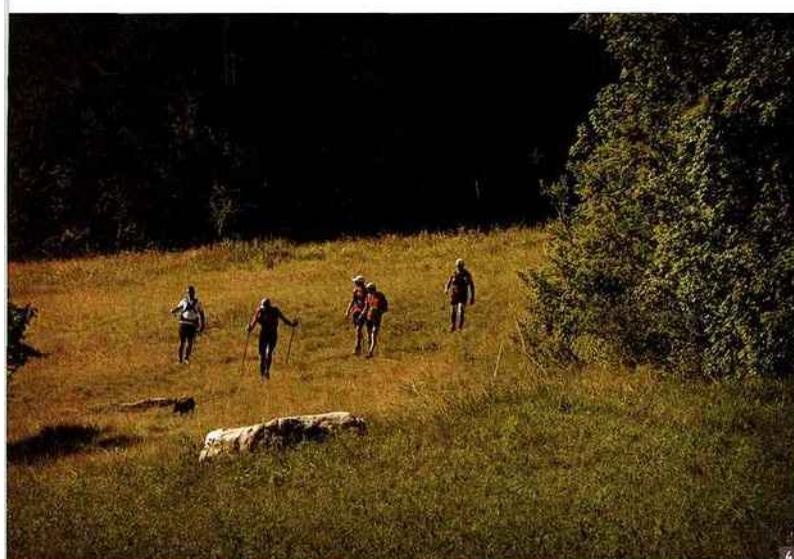
lequel David nous fera une belle galipette en glissant sur de la mousse. Il nous avouera que c'était en fait totalement volontaire : « C'est une nouvelle technique venant du rugby, très rapide, appuis brefs, peu de contact au sol, qui peut faire gagner quelques places en course ! »

Chute libre. Après une belle dégringolade d'environ 800 m de dénivellation négative, nous profitons d'une belle vue sur le plateau de Bure. Mais déjà nous arrivons au premier ravitaillement où Célia nous proposera Coca, eau gazeuse, thé chaud... On pourrait se croire sur un

ravito officiel ! Nous n'avons parcouru pour le moment que 18 km, mais déjà 1 500 m D+. Pour le moment la chaleur nous épargne : il fait environ 25°C.

Au départ du ravito, les choses sérieuses commencent avec une grimpe dans un vallon encaissé sans un brin de vent. La chaleur est dorénavant prenante, nous sommes tous dans le dur. Et il reste 40 bornes ! Heureusement en basculant sur le chalet de Pierre Baudinard (1 614 m), une légère brise vient nous caresser les museaux, y compris celui du chien qui suit le groupe sans aucun problème... Nous rechargeons en eau au chalet, tout en profitant du paysage, fabuleux : en face la Muselle, l'Olan, le Sirac... au fond, les Gillardes ; en se retournant c'est bien entendu l'Obiou qui se rapproche.

Nous allons presque à sa rencontre en grim pant maintenant au col de Faïsses (1 699 m) en passant par la Petite Aiguille (1 601 m). Nous arrivons en haut avec une soif quasi inextinguible ! Le deuxième ravito arrive à point nommé (km 28). Après une belle pause,



ULTRA TOUR DE L'OBIOU |

POUR NE PAS ÊTRE À SEC

Se lancer dans un Off, ce n'est pas très compliqué, mais il faut respecter quelques règles de prudence, surtout si comme l'équipe de la Taillefer Trail Team vous abordez de la moyenne montagne peu fréquentée aux heures les plus chaudes de l'été. S'assurer de disposer d'un ravitaillement liquide suffisant, ou d'avoir accès à des points de ravitaillement (refuge, fontaine, bar...), ou d'être assisté par une aide extérieure (en des points facilement accessibles depuis une route) est ainsi nécessaire si vous comptez partir une journée entière sur les sentiers. Par une chaude journée de 12 h de rando-course en montagne, comptez au moins quatre litres de boisson par personne – et c'est vraiment un minimum. Petit truc si vous n'êtes pas sûr de trouver de l'eau régulièrement : prenez une poche à eau relativement grande (1,5 l minimum) et complétez votre capacité en liquide par un ou deux bidons (de 0,6 l en général). Ainsi vous aurez à votre disposition une grande réserve de liquide (jusqu'à 2,7 l), avec en plus le choix de trois boissons différentes : idéal !

Starter

nous descendons sur le chalet des Beaumes (1 562 m). De nouveau Nico décide de tirer droit dans la forêt de Crève Cœur : séance de cassage de fibres en prévision... Nous arrivons à la Batie (878 m), près de la Croix de la Pigne (km 34) où le dernier ravito va nous permettre de prendre un bon déjeuner avec jambon, saucisson et tarte aux myrtilles. Le plus dur est désormais dans le rétroviseur, ouf !

Dernière difficulté. Cependant, la dernière et plus grosse difficulté se présente à nous : une montée de 1 200 m de dénivelé positif pour nous mener au col des Aiguilles (1 966 m). Les organismes sont atteints : Nico tire David qui a un coup de chaud ; ils arriveront tous les deux au sommet. Solidarité, partage et passion sont les maîtres-mots du Taillefer Trail Team : on a commencé ensemble, on finit ensemble ! Il faut maintenant redescendre à flanc de montagne par Rochassac (1 725 m), et les falaises de Casse Varnage. David souffre toujours de la chaleur, Vincent et moi allons l'accompagner pour boucler le tour. Nous nous offrons même une petite grimpe dans les pierriers alors que nous nous étions trompés de chemin ! Notre lucidité aurait-elle été mise à mal ? Nico finit par récupérer tout le groupe pour l'amener à bon port après 13 h d'effort et environ 57-60 km et 3 750 m D+.

S'en suivent bien évidemment quelques tournées de bières à Mens, capitale du Trièves. La nuit tombe, il n'y aura pas de Saturday Night Fever pour nous ce soir ! Bilan de la journée : grosse chaleur, mais le massif calcaire du Dévoluy et son sommet l'Obiou sont splendides. En faire le tour est loin d'être accessible à tous, car les sentiers sont escarpés et parfois peu balisés. L'aventure c'est l'aventure ! 



Entretien | Patrick Malandain / TransAmerica

Propos recueillis par Emmanuel Lamarle
Photos Fabienne Malandain



CET ÉTÉ UNE QUINZAINE DE PERSONNES SE SONT OFFERT DES VACANCES TRÈS PARTICULIÈRES : ILS ONT PASSÉ 70 JOURS SUR LES ROUTES AMÉRICAINES POUR TENTER DE RELIER À PIED LOS ANGELES ET NEW YORK. ENTRE LES DEUX VILLES, PLUS DE 5000 KM. LE FRANÇAIS PATRICK MALANDAIN, DEUXIÈME DERRIÈRE L'INTOUCHABLE ALLEMAND RAINER KOCH, ÉVOQUE AVEC NOUS CE MONUMENT DE L'ULTRA QUE REPRÉSENTE UNE TRANSCONTINENTALE.

Ultrafondus : Patrick, c'est ta deuxième (très) grosse course à étapes, la première étant un « solo » entre Le Havre et Istanbul (3 230 km à l'été 2009). Pourquoi se retrouve-t-on au départ d'un truc pareil ?

Patrick Malandain : J'ai appris l'existence de la Los Angeles to New York Footrace (LANY) quelques jours avant mon départ pour Istanbul par un mail de Serge Girard (sa compagne, Laure Magnan, est l'organisatrice de la course, Ndlr). Évidemment pour moi cela ne restait qu'une information, j'avais bataillé pour trouver des partenaires et établir le budget pour le Havre-Istanbul ; bien que motivé je ne savais pas encore quel serait mon comportement sur mon projet du moment, et puis chaque chose en son temps. Mais ce nouveau challenge s'est vite inscrit dans mon esprit, bien que plus difficile puisqu'il s'agissait d'une compétition. Et puis au retour d'Istanbul le projet a vite germé et au bout de six mois je mettais tout en œuvre pour être de la partie. Cette compétition était importante pour moi, car il s'agissait d'une course officielle ; j'ai senti une certaine frustration sur Istanbul, je crois que dans le domaine de l'ultra, il y avait

un doute sur la véracité de mon défi, il était pour moi important de participer à la Trans America, course des plus mythiques, de lever toute ambiguïté.

Comment as-tu abordé cette épreuve ?

Il s'agissait d'une compétition, et je l'ai abordée dans ce sens, en espérant finir en milieu de tableau. Je trouvais ça déjà pas mal, de plus hormis Serge et la réputation de Rainer, je ne connaissais pas les concurrents, mais je me suis vite pris au jeu.

Te sentais-tu suffisamment préparé au départ, ou avais-tu des angoisses sur certains sujets ?

Oui, physiquement et mentalement, entraînement régulier et journalier. J'ai eu connaissance par l'organisation des difficultés que nous allions rencontrer : chaleur, grandes lignes droites, etc... J'ai ancré dans mon esprit ces informations, je les avais tellement en tête que je n'ai pas été vraiment surpris pendant la course. Par contre mes inquiétudes permanentes étaient la peur d'erreurs de parcours, d'être en retard aux départs, de vraies hantises pour moi.

1 « BIENVENUE DANS L'INDIANA ! » C'EST LORS DE LA 51^e ÉTAPE QUE LES COUREURS PÉNÈTRENT DANS CET ÉTAT, LE 7^e SUR LES 13 TRAVERSÉS PAR LA COURSE.

2 TRAVERSER LES ÉTATS-UNIS À PIED, C'EST SE RENDRE COMPTE À QUEL POINT L'ON EST PETIT, MAIS AUSSI QU'AVEC DEUX JAMBES ON PEUT RÉALISER DE GRANDES CHOSES.



En quoi a consisté ta préparation ? Quelque chose de très cadré, ou de très « selon l'envie du jour » ?
Début janvier 2011, j'ai repris de façon un peu plus intensive l'entraînement que je n'avais pas vraiment arrêté depuis ma préparation début janvier 2009 pour Istanbul. Pour moi il s'agissait simplement d'aligner des kilomètres. La question restait de savoir si j'en faisais de trop au risque d'être fatigué avant le départ, ou si je n'en faisais pas assez au risque d'être trop juste le jour du rendez-vous. J'ai opté pour une moyenne de 130 km hebdomadaires et rajouté quelques compétitions, pour faire évoluer mon kilométrage avec des pointes de plus de 200 km par se-

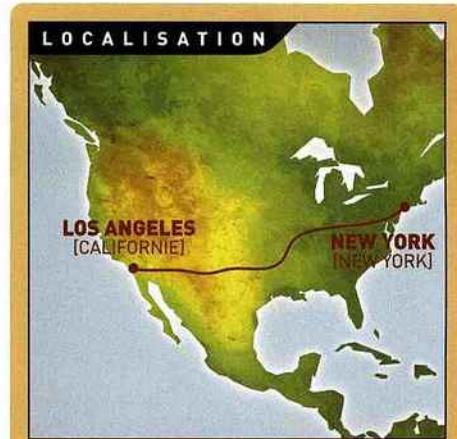
Mes inquiétudes permanentes étaient la peur
d'erreurs de parcours, d'être en retard aux départs, de vraies hantises pour moi.

maine : les 6 heures de Gravigny, les 24 heures de Rennes, et fin décembre par curiosité, les 48 heures indoor d'Evreux. Nous avons fait avec Fabienne (la femme de Patrick, Ndlr) également des sorties de 70 km avec ravitaillement tous les 3 km pour se mettre en situation.

Côté intendance, certains coureurs étaient seuls, d'autres, comme toi, accompagnés. Peux-tu nous décrire un peu le fonctionnement d'une journée de course, et les relations entre le coureur et ses accompagnateurs ?

C'est Fabienne seule qui gère la totalité de l'assistance, les ravitaillements, le road-book, la réserva-

PATRICK MALANDAIN / TRANSAMERICA |

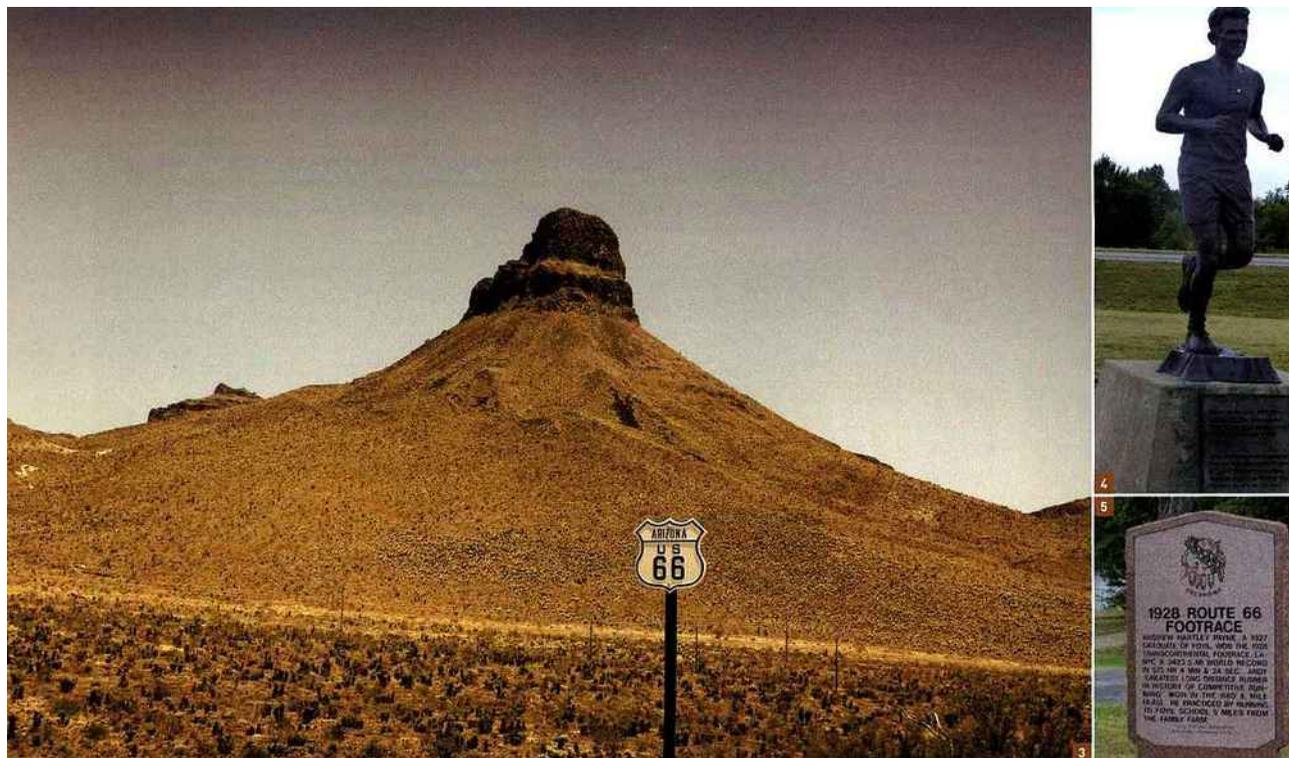


EN BREF
LOS ANGELES - NEW YORK FOOTRACE

- **Édition** : 9^e édition (1^{re} organisée par Laure Magnan)
- **Type** : transcontinentale
- **Date** : du 19 juin au 27 août
- **Lieu** : de Los Angeles à New York (États-Unis)
- **Distance** : 5 139 km (3 220 miles)
- **Étapes** : 70 étapes, 73 km de moyenne, + courte 43,3 km, + longue 91,4 km
- **Organisation** : essentiellement française, autour de Laure Magnan, la compagne de Serge Girard
- **Participants** : 14 coureurs, + 1 en trottinette, + 1 à vélo
- **Français** : 4 au départ : Gérard Bavato, Philippe Grizard, Patrick Malandain, Serge Girard
- **Nationalités** : 4 Français, 4 Japonais, 2 Allemands, 2 Italiens, 1 Anglais, 1 Néerlandaise
- **Mixité** : 13 hommes, 1 femme
- **Âge moyen** : 48 ans
- **Favori** : l'Allemand Rainer Koch
- **Site** : <http://www.lanyfootrace.com>

tion des motels, la mise à jour du blog, les massages... J'ai une relation privilégiée, elle me connaît, c'est elle qui détermine ce que je vais manger ou boire à chaque ravito, même les écarts entre eux, variant de 2 à 2,5 ou 3 miles selon les

températures, ma forme du moment, et autres facteurs. Sur les six derniers jours, elle était très inquiète suite à mes douleurs et était présente à chaque mile. Les deux dernières semaines, suite à l'arrivée sur la course de nos amis et de notre fils qui ont joué un rôle important lors des dernières étapes, c'était vraiment un travail d'équipe. Une journée type : lever à 3 h 45, briefing à 4 h 45, départ de l'étape à 5 h, arrivée généralement vers 14 h direction le motel, douche, repas (pâtes), sieste, réveil vers 17 h 30, à nouveau repas, puis massage, et couchage à 19 h 30 / 20 h. Le fameux courir, manger, dormir.



Les jours précédant l'épreuve, c'est bullage, repos, ou footing quotidien ?

Je suis arrivé à Los Angeles huit jours avant l'épreuve, le but étant de me remettre du décalage horaire (9 heures) et de m'imprégner du pays et du climat. J'ai fait des sorties quotidiennes le matin de 20 km (aller et retour sur les grandes artères de la ville), sauf la veille du départ où j'ai couru simplement 5 km, de la ligne de départ à l'hôtel, histoire de m'imprégner un peu plus de la course.

Dès la première étape, tu ressens des douleurs à une cheville : que te dis-tu à ce moment ?

Déjà la veille du départ j'ai ressenti une douleur sur le devant de la cheville. J'ai cru à un début de périostite, la cheville était gonflée et rouge, mais je connaissais déjà ce type de problème pour l'avoir rencontré sur Istanbul ; je savais le gérer et donc je n'étais pas trop inquiet. Je crois que deux ou trois jours plus tard la douleur avait disparu.

De même, dès les premiers jours, la chaleur fait déjà des ravages : abandons, problèmes digestifs... Comment est-ce que tu gères ça, physiquement mais surtout mentalement ?

Bien avant le départ, Laure et Serge (Magnan et Girard, Ndlr) nous avaient mis en garde sur les difficultés du début de la traversée : le désert du Mojave, sélectif au vu des températures avoisinant les 50°C, pas d'arbre, pas d'ombre, la traversée de l'Oklahoma, ses longues lignes droites, la chaleur et le taux d'humidité de plus de 90 %... Je m'y suis donc préparé mentalement. J'ai réussi à faire abstraction de la chaleur tout simplement en essayant de l'ignorer. J'avais déjà remarqué sur Istanbul que la chaleur ne m'avait pas trop gêné. De plus je me suis bien hydraté. Au ni-

veau vestimentaire, j'étais couvert de la tête aux pieds, capuche, pantalon, fabrication Fabienne. Bien préparé je n'ai jamais pensé à un possible abandon. Quant aux vomissements sur la cinquième étape, il s'agissait juste d'un départ trop rapide dû à un excès de confiance pour une étape de 45 km.

Comment gère-t-on la répétition des journées à l'identique ? Comment as-tu évité la lassitude ?

Je n'ai pas trop géré sur les premiers jours, car j'étais en mode « découverte » puis tout s'est mis en place mentalement comme physiquement. Dès le 7^e jour j'ai senti que mon corps avait compris ce que je lui demandais. Au niveau mental j'ai beaucoup compté les kilomètres entre progression et décompte. Par exemple sur une étape de 80 km et au vu de mes entraînements, je me disais 30 km je sais faire, puis j'atteignais les 40, 50 km, et les 30 derniers kilomètres en décompte.

Fouler la route 66, ça représentait quelque chose pour toi ?

Cette fameuse route 66 représentait surtout pour moi une portion de route empruntée par Andy Payne lors de la première traversée en 1928. Je suis très fier d'avoir posé mes pas dans les siens. Cela reste une route mythique.

Toutefois, cet itinéraire n'est plus ce qu'il était : la route laisse souvent la place à une autoroute sans crier gare, vous devez parfois emprunter

Beaucoup d'endroits ont une histoire :

un arbre à chaussures en plein désert, le village où a vécu Clark Gable, des lieux abandonnés où tout est resté en l'état, même les objets n'ont pas bougé...

des routes à forte circulation, voire des bords d'autoroute, vous être soumis aux règles de circulation (feux...)... Cela ne gâche-t-il pas une partie du plaisir de la traversée ?

Hormis le problème des feux, ces répétitions fatigantes de « stop and go » qui vous minent la course, le mental et ralentissent votre progression, les contraintes de la circulation n'ont pas gâché mon plaisir. J'aime assez « jouer » avec les véhicules même si cela reste dangereux et parfois usant. J'aime bien les grands axes routiers.

Villes touristiques, déserts, plaines, prairies, cultures, montagnes... Les paysages sont extrêmement variés lors d'une telle traversée, mais ils ne changent que très lentement, au rythme des foulées. Comment as-tu ressenti cette impression de « traverser des paysages » ?

Si le paysage ne donne pas l'impression de changer d'un jour sur l'autre, il y a tout de même des différences. Beaucoup d'endroits ont une histoire : un arbre à chaussures en plein désert, le village où a vécu Clark Gable, des lieux abandonnés où tout est resté en l'état, même les objets n'ont pas bougé... Tout cela donne du piment à la progression et fait la transition entre les États, différents les uns des autres.

Connaisais-tu déjà les États-Unis ? Ne se sent-on pas minuscule d'aborder ce pays à pied ?

En 2000 j'ai participé à mon premier marathon, c'était à New-York, c'est tout ce que je connaissais des États-Unis. Par contre pendant la course, plus je me rapprochais de New York, plus j'avais une vision des kilomètres effectués. Ces milliers de kilomètres engrangés au fil des jours m'ont fait prendre conscience de la dimension du pays.

La plupart de la course se fait sur route goudronnée, mais il y a quand même des parties sur pistes et sentiers. Est-ce agréable de changer ?

Je suis essentiellement un coureur de bitume, pour moi le trail est quelque chose que je ne maîtrise pas, ni physiquement, ni mentalement, mais je dois avouer que quelques coupures sur les sentiers, dans des endroits magnifiques, ont donné un peu de variété à l'épreuve. Cependant qui dit sentier, dit balisage et toujours pour moi il y avait la crainte de me perdre, c'est vraiment pas mon truc.

Si tu devais évoquer le meilleur et le pire moment de cette traversée, quels seraient-ils ?

C'est une question à laquelle il m'est toujours difficile de répondre. Dans ce type de compétition il m'est compliqué de parler de bons ou de mauvais moments, à vrai dire je ne retiens que de bons souvenirs, c'est une course au long cours, une expérience de vie intense. Il n'en ressort que du positif.

Est-ce que les abandons rapides de Philippe et Gérard t'ont affecté ?

Il est toujours difficile de voir des coureurs abandonner, d'autant plus que la préparation d'une telle

course représente un énorme investissement, physique, matériel et financier. En ce qui me concerne c'était un an et demi de préparation. Voir ses rêves anéantis en quelques instants est un vrai désappointement. Je trouve qu'ils ont été très fort mentalement comme d'ailleurs l'ensemble des concurrents dans le même cas. Continuer à courir en « off » auprès des gars toujours en course, pour ça il faut un gros moral.

Est-on dans sa bulle pendant toute la course, ou permet-elle tout de même des échanges avec les autres coureurs, l'organisation, les accompagnateurs, les gens de passage ?

Il m'est souvent arrivé de courir dans ma bulle, mais il m'était assez facile d'en sortir. J'ai beaucoup échangé avec l'ensemble des gens, toujours un signe, un mot. J'ai couru pas mal de fois avec Italo Orru, Fabienne lui proposait toujours quelque chose pendant mes ravitaillements, il y avait énormément de complicité entre nous, énormément de solidarité entre nous tous. Nous avons partagé une partie de notre existence pendant plus de deux mois ; en fin

3 QUANT C'EST POSSIBLE, LE PARCOURS EMPRUNTE LA MYTHIQUE ROUTE 66, LA PREMIÈRE ROUTE TRANSCONTINENTALE GROUDRONNÉE AUX ÉTATS-UNIS, QUI RELIAIT CHICAGO À SANTA MONICA.

4 LA STATUE D'ANDY PAYNE, VAINQUEUR DE LA TOUTE PREMIÈRE TRAVERSÉE DES ÉTATS-UNIS À PIED, EN 1928 : 573 HEURES POUR 5 478 KM.

5 C'EST SUR LE BORD DE LA ROUTE 66 EN OKLAHOMA QU'ON PEUT LIRE L'HISTORIQUE DE LA COURSE DE 1928, UNE MANIÈRE DE COURIR SUR LES TRACES DE L'HISTOIRE.

HISTOIRE LA DIXIÈME EN 2013 ?

La première course pédestre au travers des États-Unis s'est tenue en 1928, en pleine période de crise : la « International Transcontinental Foot Race ». L'épreuve avait attiré 199 coureurs, dont 55 parvinrent à New York, le premier d'entre eux étant Andy Payne (84 étapes). Cette course a inspiré le livre « La grande course de Flanagan ». L'année suivante, les organisateurs remettent ça, mais seuls 19 coureurs terminent (79 étapes). Un grand trou nous mène à 1992 et à la première « Trans-America Footrace » (13 finishers). Elle aura lieu ainsi quatre années de suite, jusqu'en 1995 (6,5 puis 10 finishers, en 64 étapes à chaque fois). Puis de nouveau un trou (plus petit), et en 2002 Alan Firth organise la « Run Across America », qui se tiendra une seconde fois en 2004 (8 et 6 finishers pour 71 étapes). C'était donc cette année la neuvième fois qu'une TransAmerica se montait, à l'initiative de Serge Girard et de sa compagne Laure Magnan. Ceux-ci ont laissé entendre qu'ils pourraient organiser une nouvelle édition en 2013.

RÉSULTATS

8 FINISHERS SUR 14 PARTANTS

CLT.	PRÉNOM	NOM	PAYS	TEMPS
N/A*	Peter	Bartel	Allemagne	461:43:06
1	Rainer	Koch	Allemagne	522:55:56
2	Patrick	Malandain	France	629:58:22
3	Italo	Orru	Italie	630:31:16
4	Serge	Girard	France	694:12:53
N/A*	Anneke	Kuiper	Pays-Bas	700:54:48
5	Alexandro	Bellini	Italie	746:28:49
6	James	Adams	Grande-Bretagne	781:16:32
7	Makoto	Koshita	Japon	830:33:43
8	Yoshiaki	Bando	Japon	848:30:27

[* Peter Bartel a réalisé le parcours à trottinette, et Anneke Kuiper à vélo]

6 IL FAUT AVOIR LE MORAL POUR ENQUILLER CES INTERMINABLES LIGNES DROITES : IL ARRIVE QUE LES COUREURS N'EFFECTUENT QU'UN OU DEUX VIRAGES PAR JOUR...

7 DE PETITES PORTIONS DE PISTES ET DE SENTIERS ROMPENT PARFOIS LA MONOTONIE DES GRANDS AXES BITUMÉS.

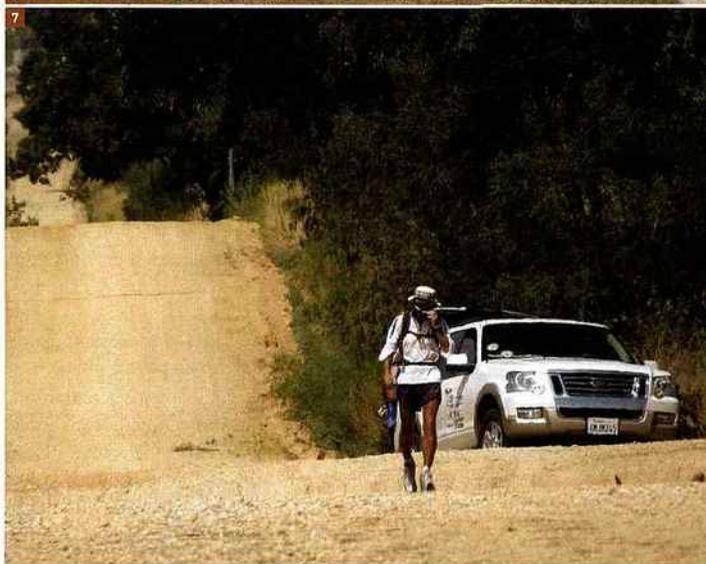
de course c'était une vraie déchirure de se quitter. Je pense encore beaucoup à eux : coureurs, organisation, assistants, aux gens sur le bord des routes.

Tu as terminé plusieurs étapes entre Rainer Koch, qui ressort actuellement comme un maître ès Transcontinentales, et Serge Girard, qui a démontré ses capacités à traverser des continents à pied. Est-ce que côtoyer ces deux-là s'est avéré riche en enseignements ?

Bien que cela puisse paraître surprenant, je ne connaissais pas Rainer sauf de savoir qu'il avait déjà remporté la Trans Europe 2009 - d'ailleurs sans surprise, on le voyait vainqueur de la Trans America, - mais j'ai appris à le connaître. : un surdoué de la course à pied, à l'écoute, il était d'ailleurs le porte-parole des coureurs pendant la course, très impliqué dans ce rôle. Attentionné - j'ai souvent fini deuxième sur les étapes et fréquemment à plus d'une heure derrière lui - mais il était toujours sur la ligne à attendre mon arrivée. Quant à Serge, je le connais bien plus et depuis bien plus longtemps, c'est lui involontairement qui m'a mis le pied à l'étrier, c'est par lui que j'ai découvert l'ultra.

Comment as-tu vécu le retour de Orru à quelques jours de la fin ?

Instinctivement, j'ai su très vite qu'Orru serait dangereux, pourtant au début il n'était pas très régulier. À Flagstaff il était quatrième au général derrière Serge que je m'en méfiais déjà. Je me suis dit : « *Il faut que tu prennes le maximum de temps sur lui, même à coup de 10 mn* ». C'est comme cela que j'ai pu prendre 25 heures d'avance au fil du temps avant qu'il ne rentre réellement dans la compétition. Parfois il faisait l'étape avec moi, cela m'ennuyait par moment car j'avais envie d'être seul, mais à vrai dire cela m'arrangeait aussi, car notre classement s'en trouvait neutralisé et plus les jours passaient, plus cela devenait difficile pour lui de combler son retard. Une dizaine de jours avant l'arrivée et sur les conseils de mon entourage m'affirmant que la deuxième place était assurée, j'ai levé le pied pour me préserver et fait cadeau à Italo de plusieurs demi-heures. Ce que nous n'avions pas prévu, c'est ma blessure : sur les cinq derniers jours, le matin je ne pouvais plus poser le pied droit au sol, en raison d'une douleur aiguë au niveau de l'aîne qui m'empêchait également de dormir ; je ne fermais plus l'œil de la nuit ; dans la journée je n'avais plus. Mon avance s'est réduite comme peau de chagrin. Ma crainte n'était plus de perdre la deuxième place, mais de ne pas finir la course, même sur le dernier jour. Il m'a fallu batailler ferme pour arriver à New-York devant un Italo déchainé.



Pour le moment je suis encore dans la course, j'en rêve même la nuit. Il est difficile de retomber sur terre. Mentalement il faut un certain temps pour s'en remettre.

DÉROULEMENT

UNE COURSE SURVOLÉE PAR RAINER KOCH

La question au départ de cette course n'était pas tant de savoir qui allait gagner, mais plutôt à quelle vitesse ? Car avec un coureur tel que Rainer Koch au départ d'une Transcontinentale, on ne peut guère viser que les places d'honneur. Déjà vainqueur de la TransEurope Footrace 2009 à une moyenne de quasiment douze kilomètres à l'heure, Rainer se plaçait en grand favori. Et ça n'a pas manqué : il gagne toutes les étapes sauf la cinquième, l'une des plus courtes avec 45,5 km, où il se classe quatrième. Au final, il passera près de 523 heures sur les routes américaines, soit 9,83 km/h de moyenne sur plus de 5 139 km. Il disposera à New York d'un matelas de 107 heures d'avance sur le deuxième, qui aura donc passé 20 % de temps en plus sur la route. Dans le reste du peloton, on aura observé un écrémage rapide : de 14 au départ, le peloton était réduit à 10 coureurs après 5 étapes, puis à 8 dans les journées suivantes. À partir de là, plus aucun abandon n'aura été à déplorer. Parmi les Français, Philippe Grizard a été contraint à l'abandon dès la deuxième étape, vaincu par de terribles crampes, puis ça a été au tour de Gérard Bavato d'abandonner lors de la 8e étape, suite à des problèmes de pieds blessés et infectés. Serge Girard a plutôt bien démarré, a connu un milieu de course difficile, puis s'est ressaisi en fin de parcours. Quant à Patrick Malandain, il a réalisé une superbe course, avec seulement une fin difficile.

Ce résultat, deuxième, t-y attendais-tu un peu, l'espérais-tu, ou est-ce une surprise ?

Cette place de deuxième c'est un peu une surprise, mais je l'ai beaucoup espérée. Le premier jour, mise en route, observation, je finis quatrième : je me dis que c'est quand même pas mal. Le deuxième jour, je prends la deuxième place de l'étape et du général, pourtant je ne force pas, je fais ma course, sans réellement me comparer aux autres coureurs. Je me dis que c'est le fait du hasard. Troisième jour, je termine une nouvelle fois deuxième dans les mêmes conditions que la veille : à ce moment-là je me suis dit : « *Là ce n'est plus du hasard* » et à partir de ce moment j'ai joué la place. Il est vrai que c'était un peu tôt.

Tu sors de la course avec plusieurs blessures ; quelles sont-elles exactement, comment ont-elles évolué depuis l'arrêt, et comment se présente la suite ?

Diagnostic : pubalgie importante et adducteurs touchés, je suis actuellement sous traitement et je passe des examens complémentaires prochainement. Je traîne une jambe douloureuse qui m'empêche aussi de dormir ; heureusement la douleur semble se résorber. Une question me taraude : comment ou pourquoi est-ce arrivé ? Ma course a été linéaire, à aucun moment je n'ai l'impression d'avoir forcé. Je me souviens juste d'une chute sur l'étape 58, avec seulement quelques égratignures. Peut-être un faux mouvement ? J'aimerais bien en connaître la cause.

Et mentalement ? Certains coureurs, après une telle épreuve, n'arrivent pas à « digérer » les efforts consentis pour arriver au bout, et ont du mal à rebondir. Quel est ton état d'esprit ?

Pour le moment je suis encore dans la course, j'en rêve même la nuit. Il est difficile de retomber sur terre. Je l'ai déjà vécu avec Le Havre-Istanbul, mentalement il faut un certain temps pour s'en remettre. Une solution : préparer un nouveau projet.

Finalement, est-ce que courir une Transam – ou plus généralement une Transcontinentale –, ça change la vie ?

Bien évidemment, cela change la vie. Pendant un certain temps on s'échappe du quotidien, de ses tracas, de ses obligations. C'est aussi un peu une fuite en avant. L'important c'est que cela puisse nous faire rebondir. Une question s'impose aujourd'hui : on fait quoi maintenant ? 

Vous pouvez retrouver le récit de la TransAmerica de Patrick sur son blog : <http://patran.top-forum.net>