

Ma Race Across Belgium 2024

Comme vous le savez, j'ai participé au 500km de la Race Across Belgium la semaine dernière. Cette course n'était pas une course de haute priorité pour moi, je me suis d'ailleurs pas du tout entraîné dans l'optique de cette course. Je l'ai surtout vécue comme une formidable aventure et non comme un achèvement, à contrario de mon demi distance (IRONMAN 70.3) à l'Openlakes en septembre dernier. Après cette dernière, j'avais prévu de continuer mon entraînement effréné dans le triathlon (volume au alentour de 14h/semaine avec un record à 25h). Finalement, avec le début de l'unif, j'ai remarqué que je ne me sentais pas prêt mentalement et physiquement à continuer un entraînement aussi intensif. Car c'est très prenant en temps et en énergie. J'ai alors réalisé un sport plus au jour le jour, à l'envie, depuis Septembre. Au revoir mon propre programme d'entraînement en béton et ultra analysé. C'était décidé, en 2024, que du fun, pas d'objectif.

J'avais envie, à travers ce texte, de partager avec vous mon aventure.

Elle a réellement commencé deux jours avant, le mardi soir. Je suis allé voir les participants du 1000km qui passaient à 20km de mon kot, ils venaient de partir (un départ tout les 60s), je les ai vu vers leurs KM30.

J'en ai suivi certains en vélo, pour leur souhaiter bonne chance et leur tenir compagnie pendant quelques minutes. Ils avaient tous l'air posés, heureux d'y être enfin.

Je leur ai souhaité un bon amusement sur leur première boucle de 500km, que je connais relativement bien. Je leur ai vendu cette boucle comme étant très belle, avec notamment la montée de la citadelle de Namur par la merveilleuse, une route formidable avec ses courbes et ses pavés qu'ils auront la chance de faire de nuit.

Ils descendront par la Plante, traverseront Wépion jusqu'au pont de Lustin et grimperont jusqu'au village de Lustin par l'hôpital. L'an passé, les participants grimpaient par le triple mur des Monty, une grimpe de fou furieux. Cette année, la route était fermée (la preuve que l'organisation re-vérifie les parcours avant l'événement).

Tout en roulant à côté, j'ai apprécié écouter leurs histoires.

C'était une première pour beaucoup.

Un des participants m'a marqué, même choqué, un français, il a fait 600km (en vélo) de chez lui jusqu'au départ. Il était entrain de réaliser le 1000km pour re-découvrir son pays d'origine et avait prévu de repartir de la même manière chez lui après sa course.

Ce qui m'a amusé aussi, c'est qu'une bonne partie m'ont dit: « Oh, tu aurais dû participer aussi! ». C'est intéressant je trouve car, c'est la preuve qu'ils trouvent que ce genre de distance est une expérience qui mérite d'être vécue par quiconque et ils poussent les autres à vivre la même expérience. Quand je leur disais que je participais au 500km et que je prenais départ la nuit du vendredi-samedi, au moins quatre m'ont dit: « oh merde, je pensais que vous commenciez la nuit d'avant, j'aurais bien aimé vous croiser sur la fin ». Souvenez-vous en, c'est important pour la suite.

Mon parcours sera par la suite, les 500 derniers kilomètres du 1000km.

En allant les voir, j'ai crevé, à 20 bornes de mon kot, évidemment sans rien pour réparer car « Boh, qu'est-ce qui peut m'arriver en 20km? ». Je n'ai donc pas pu discuter au dernier participant et j'ai marché seul dans la nuit comme un con jusqu'à 2h du mat (dans le froid) pour rejoindre mon kot.

Le lendemain, le mercredi, je participais au run and bike qui relie Leuven et Louvain-La-Neuve. C'est un événement qui célèbre la création de LLN, en 1970, il y avait trop d'étudiants à Leuven en Flandre, les wallons ont en gros été délogés de là-bas et se sont

installés près d'Ottignies pour créer LLN. C'est le fameux « Wallen Buiten - Les wallons dehors ».

Bref, un parcours de 33km, avec mon pote Mathéo. On avait prévu de la faire en mode balade. Et évidemment, on a tout fait sauf se balader, 4:15/km de moyenne, une très bonne allure pour moi. Je me suis détruit, je marchais de traviolle après. Encore une idée à la con en gros, de quoi être frais pour le départ de la nuit de vendredi à samedi.

Je me réveille jeudi après une bonne nuit de sommeil ultra courbaturé de la veille. Je check mes réseaux sociaux en fin de matinée, et là, c'est le drame!

Je remarque sur la storie de la race across series que le débrief du 500 est le soir même et que je parlais durant la nuit qui arrivait et non la suivante...

En voyant ça, je m'en suis beaucoup voulu. Je me demandais comment c'était possible de se tromper de date pour un 500 bornes. Pour une course de kermesse de 5km c'est encore acceptable de se tromper mais là... Je me vois encore au téléphone avec mes parents sur le parking de mon kot à gueuler: « Putain putain je suis un imbécile! Comment c'est possible d'être aussi con! ». Après coup je me suis dit que j'aurais pu deviner plus tôt grâce à mes rencontres avec les participants du 1000km.

Le gros problème, c'est que j'avais deux examens de sport le lendemain. Je me suis d'abord dit que j'allais me retrancher sur le 300km du vendredi soir. J'ai quand même contacté mes professeurs pour demander à décaler mes interros du lendemain, en jour de congés, pas sûr d'avoir une réponse rapide ni positive. Dans mon mail, que la vérité avec la première prof, elle me répond positivement assez vite. Je suis assez bon dans sa discipline donc aucun problème. Pour la seconde, la vérité et un brin de mensonge, je passerai finalement l'interro avec les blessés en Juin. En voyant ces deux réponses relativement rapides et positives j'étais extrêmement content. C'était officiel, je serais au départ pour 500km de vélo cette nuit!

Donc, j'ai du préparé mon matos et mon vélo un peu à la bourre durant l'après-midi. Les courbatures sont parties entre temps, je ne sais pas comment c'est possible mais je me sentais relativement frais. Mes parents sont venus me prendre en voiture et CAP sur Braine l'Alleu (école Cardinal Mercier).

Arrivé à Braine l'Alleu en début de soirée, juste avant le débrief, j'ai passé le contrôle vélo, l'organisation est réputé pour son attachement pour la sécurité. La liste de matériel obligatoire était importante, entre lampes, gilets fluo, batteries chargées, un sifflet, leur numéro d'urgence dans notre téléphone ou encore 2 couvertures de survie.

Je pense que certains bénévoles m'ont vite repéré, un petit jeune accompagné de ses deux parents ultra stressés. Je pense que, en comptant à la fois les bénévoles et mes parents, on m'a bien dit 30 fois de ne pas partir trop vite, de chercher à aller au bout. Bah encore heureux ahah, je vais pas sprinter les 200 premiers km.

L'ambiance sur place était sympa, de bonne humeur, on a vu le débrief, comme tous les débriefs du monde les même infos qu'on peut trouver sur internet mais ça restait un premier moment entre participants. Après il y avait « pasta party », pasta oui, « party » dodo après oui. J'ai donc fini de préparer mon matos avant d'aller dormir, on avait une grande salle à cette effet. J'ai eu un petit problème avec l'attache de ma lampe avant, je n'ai pas su le résoudre, tant pis, elle allait bouger un peu. Comme vous pouvez vous en douter, j'ai passé une bonne nuit de merde, je me suis endormi vers minuit avec mon réveil un peu avant mon départ. Je me suis beaucoup réveillé aux cours de cette courte nuit. Pourtant je n'étais pas du tout stressé.

Une fois réveillé, pas trop le temps, je me suis changé, j'ai mangé un peu, séché le vélo qui a dû passer la nuit dehors avant de me rendre sur la ligne de départ.

Je partais à 4h44. Le premier participant était déjà parti à 4h00, il y avait un départ toutes les 60 secondes.

C'est une épreuve évidemment en solitaire, pas le droit de prendre les roues des autres (de former un peloton si vous préférez). J'étais pas stressé, pas excité. Mais j'étais surtout pressé de vivre une aventure de plus et de me découvrir. Je pense que c'est pour cela que je me suis inscrit, pour me découvrir. J'étais surtout curieux de savoir comment j'allais me comporter sur la fin avec la fatigue, je me demandais aussi comment j'allais réagir mentalement.

J'ai reçu un tracker gps quelques minutes avant mon départ, il permet à mes supporters de suivre mon évolution, et surtout à l'organisation de vérifier si tout va bien. La sécurité est extrêmement présente. Il y avait d'ailleurs un bouton SOS dessus. Ça paraît insignifiant mais de se savoir tracker constamment, ça permet de ne pas se sentir si seul au monde durant le parcours.

Le parcours consistait à une première boucle de 210km en Wallonie, 105 bornes CAP sud et puis 105 autres CAP nord et se terminait donc à la base de vie. La deuxième boucle consistait à 310 km en Flandre, une première partie CAP ouest et l'autre CAP est.

Sans vouloir me vanter, j'ai toujours su que j'étais capable d'atteindre l'arrivée, je me suis alors donné 24h00 pour atteindre l'arrivée. Un timing plus que raisonnable pour quelqu'un de mon niveau. Je m'étais promis que si un moment je devais choisir entre prendre le risque de craquer et de chercher le 24 ou d'arriver au bout doucement mais sûrement, je choisirais la deuxième option. Avoir cet objectif a pris une bonne partie de mon attention durant la course et a finalement permis de ne pas voir le temps passer.

Les premiers coups de pédales se sont bien déroulés, j'étais content de rouler de nuit. J'adore la nuit et son côté paisible. Je pense bien que cette année j'ai plus roulé de nuit que de jour.

J'ai un peu sur-analysé mon effort au début, je ne voulais pas faire une erreur de gestion. Je faisais attention à ma posture sur le vélo, j'ai des problèmes assez sérieux au dos, je savais que je devais y faire très très attention. J'ai fait un mix entre position avec prolongateur et sans.

J'ai très vite croisé des autres participants, je le savais très bien, lors des premières heures je serais amené à croiser beaucoup de personnes le temps que les écarts se creusent. Vu que l'ordre des départs était totalement aléatoire, nous avons tous des rythmes différents. De plus, en ultra, on dit toujours qu'une heure n'est pas l'autre. On peut être super bien pendant un temps et être au bout du bout une heure plus tard. Et inversement. Le risque est de se faire englober dans l'effet de groupe, d'ailleurs, quand on analyse le suivi gps on remarque qu'on évoluait plus au moins tous en groupe. Quand je parle de groupe, c'est peut être 3-4 personnes sur 5 minutes d'écarts. Je ne parle évidemment pas de groupe digne du Tour de France.

Les premiers 100km se sont très bien déroulés, j'ai croisé quelques panneaux de villages que je connaissais, j'ai un peu parlé avec les différentes personnes que j'ai croisées.

A un moment donné, j'avais 8 participants dans mon champs de vision. J'ai rigolé avec certains en faisant de petites blagues sarcastiques sur notre situation. Beaucoup d'étrangers quand même, très peu de belges. Et surtout, des magnifiques vélos à observer!

Le début du jour était magnifique, avec les montées on est passé au-dessus de la brume plusieurs fois. C'était très joli. Je me souviens très bien du moment durant lequel j'étais sur un chemin de campagne au milieu des champs, le lever du soleil sur ma gauche, et la

brume dans un village sur ma droite en léger contrebas. J'étais de très bonne humeur, content de profiter comme cela. En matinée, vu que j'habitais pas trop loin, mes parents sont carrément venu me voir quelques minutes en voiture. J'étais content, je ne m'y attendais pas du tout.

Une fois les premiers 100km parcourus, on a changé de cap, on roulait surtout vers le nord jusqu'à la fin de la première boucle. On avait un vent modéré de face, il était prévu est. J'ai donc dû m'user un peu plus que prévu lors de cette partie (la résistance est beaucoup plus importante). On a fait plusieurs chouettes grimpettes. On a notamment descendu la côte de Soulme, ça m'a rappelé de bons souvenirs, j'avais fais mon premier 100km de chez moi jusqu'à cette côte pour observer des pros en course un an et demi auparavant. On est aussi passé au Lac de l'eau d'heure, c'était les seules routes de tout le parcours que je connaissais, ce passage avait une symbolique pour moi car c'est là bas, au triathlon Openlakes dans le cadre d'un job scout, que j'ai eu l'envie de faire du triathlon. Sans l'Openlakes, je n'aurais sûrement pas été sur mon vélo à ce moment là.

Je finis la première boucle en début d'après-midi, j'y ai fait un arrêt pour changer de vêtements (transition nuit-jour), un arrêt toilette et un arrêt magasin. Sur de telles distances, on doit s'arrêter dans les magasins pour recharger les stocks de nourriture et d'eau sur le vélo. J'ai mangé et bu en suffisance tout au long de l'événement, au dessus des recommandations.

Je n'ai pas été très regardant à ma vitesse, mais j'étais bien parti pour finir en moins de 24h.

J'ai finalement eu quelqu'un dans mon champs de vision durant 50% de cette boucle, avec des personnes différentes, on a des vitesses différentes en fonction du profil du parcours et on se dépasse parfois lors des arrêts des autres.

J'ai fini cette première boucle en bonne forme, les jambes étaient nickel. j'ai marché dans la base de vie sans aucune douleur aux jambes, c'est un bon signal. Par contre j'ai souffert musculairement au dos sur la fin, mais je m'y attendais, rien de surprenant. Pas du tout fatigué, de bonne humeur. RAS d'un point de vue mental à ce moment.

Dans la base de vie, je n'avais pas prévu de passer beaucoup de temps. J'ai refait les stocks nutritifs de mon vélo (notamment une baguette et demi dans les poches dorsal de ma tenue), j'avais même prévu une cruche avec mon isotonique habituel pour remplir mes bidons. J'ai mangé un sandwich et un peu de pâtes que j'avais préparées. Deux passages aux toilettes (j'avais un peu difficile d'un point de vue digestif vers la fin de la boucle mais rien de grave). Une personne du 1000km que j'avais croisée lors de son départ m'a reconnu. Il avait terminé.

Les bénévoles de la veille m'ont aussi parlé un peu, ils m'ont dit qu'ils m'avaient beaucoup tracé, que mon rythme était très bon et que je ne devais surtout pas oublier qu'il restait encore 300km.

J'ai seulement appris à ce moment là que la partie flandrienne n'était pas facile, que j'étais parti pour enchaîner les pavés et les murs.

J'ai perdu du temps à tenter de trouver une prise USB pour mon téléphone car mon port USB-C de ma batterie portable avait rendu l'âme. J'en avais besoin pour appeler en cas d'urgence, pour recevoir les messages de soutien de ma famille et de mes amis, j'avais prévu d'écouter un peu de musique sur la toute fin pour essayer de contrer la fatigue. Pas grave je ferais sans. Et c'est là que j'étais content d'avoir mon traceur avec son bouton SOS en cas de problème. J'ai finalement quand-même passé 15-20 minutes à la base de vie, pourtant je me suis pressé.

Je me suis alors élancé dans la dernière boucle de 300km. Ça faisait bizarre de voir « 310km restant » sur mon gps. Sous un beau soleil. La météo à été idéale, j'étais habillé en cours durant la journée et j'ai juste dû mettre une couche en plus durant les nuits. J'ai eu un peu peur sur le début car on a directement enchaîné des montées extrêmement importantes, certaines en pavés. Mon dos m'a lâché à partir de ce moment là et les jambes n'allaient pas supporter 300 bornes avec un tel profil.

Mais heureusement le parcours c'est aplati, plus de peur que de mal. Je me sentais très bien aux jambes, j'ai accéléré la cadence sur ce début de boucle. De plus, quand il n'y a pas de pavé, les routes flamandaises sont en bon état.

J'ai eu quelques moments de repos pour mon dos douloureux. J'ai aussi commencé à avoir mal aux bras, on ne dirait pas comme ça mais passer un jour entier sur un vélo, ça use tous les membres.

Une fois le KM320 franchi, c'était la libération, il restait plus que 200KM, je me sentais très bien si on oublie le dos et les bras. Mon mental n'avait pas encore failli la moindre seconde, je profitais quand même. J'ai surtout compris à ce moment là qu'il en faudrait beaucoup pour que je n'atteigne pas la ligne d'arrivée en 24h00.

Le parcours était agréable, j'ai un peu profité des paysages flamands que je ne connais pas du tout. J'ai fait 3 arrêts magasin durant cette boucle, j'avais peur de ne pas avoir assez de stock en eau pour toute la nuit, je me suis arrêté à tous les rares magasins que j'ai croisés sur la fin de la soirée car je n'étais pas sûr d'en revoir un plus tard.

Je savais que les 100 derniers km s'annonçaient difficiles donc j'ai pas trop poussé.

J'ai dépassé une personne du 1000km, il avait déjà plus de 2,5 jours d'efforts. Vraiment chapeau le monsieur, il avait au moins plus de 60 ans, il m'a félicité, je lui ai évidemment retourné le compliment. La différence de vitesse était importante on a pas su trop parler.

Un peu plus loin, je suis passé dans une ville qui avait une importante soirée sur la grande place que je longeais, le DJ était entrain de jouer « Europapa », un titre de l'Eurovision que j'adore. J'étais content de passer pile au moment de cette musique.

Une fois la barre des 100km to go franchie, les choses ont commencé à être un peu plus sérieuses. Il restait 15 montées notables sur mon gps.

J'ai eu la chance d'enchaîner des montées très célèbres, en gros celles qu'on voit à la TV, je ne les connaissais pas, je ne savais même pas que j'étais entrain de les grimper, je l'ai appris seulement après; on a enchaîné le Moskesstraat, le Paterberg, le koppenberg et le mur de Grammont. Les pentes ne m'ont pas trop dérangé mais les pavés m'ont beaucoup usé, je les insultais dès que je voyais des secteurs arriver. Mon dos à rendu l'âme ainsi que mes mains. A noter que je n'ai pas mis pied à terre!

Une fois toutes les principales difficultés passées, il ne restait plus que 50km avec très peu de réelles difficultés.

Il devait être minuit passé, les jambes étaient encore impeccables mais j'ai commencé à ressentir une fatigue extrêmement importante. Les derniers kilomètres ont été longs, très longs... J'ai commencé à décompter vu que l'arrivée approchait mais le temps ne passait pas du tout vite, je me suis fait chier pour la première fois de l'événement. La fatigue avait pris le dessus. J'ai croisé une personne avec qui j'ai beaucoup parlé, il était très chouette, il était tout aussi HS que moi et en hypothermie, il a eu un problème avec sa veste. Vu que j'étais HS je lui ai dit de partir tout seul sur la fin. J'ai recroisé une autre personne quelques minutes après, il m'a dépassé assez vite car je lui ai dit qu'il y en avait un autre un peu devant moi.

J'ai crevé un peu plus loin, avec la fatigue la réparation a été éprouvante. J'ai terminé la boucle seul, avec un manque de lucidité important, j'ai fait pas mal d'erreurs de navigation, heureusement qu'il y avait peu de circulation.

J'ai beaucoup pensé à Jasmine Paris qui a réalisé l'exploit de terminer la Barkley quelques semaines plus tôt, elle a réalisé un effort de 59h58 avec une barrière horaire de 60h. Je me demandais comment elle était dans sa dernière boucle de 12h, quand personne ne la voyait arriver à temps et qu'elle était probablement victime d'hallucinations.

Si elle y était parvenue, je me disais que je ne pouvais vraiment pas me plaindre de la fatigue après seulement 22-23h d'effort.

J'ai terminé vers 3h30 du matin, sur la fin j'étais plus content de retrouver mon lit qu'autre chose. J'étais satisfait de moi. J'ai même un peu célébré sur la fin.

Je ne m'attendais à rien pour l'arrivée et de fait, les gens s'imaginent toujours une foule à l'arrivée des ultras. C'est le cas pour le premier, pas les autres.

J'ai été accueilli après 22h40 d'effort sur la belle finish line par le présentateur qui m'a sûrement vu arrivé avec le gps. Il m'a remis mon trophée et mon t-shirt de finisseur.

A l'intérieur il y avait les deux personnes qui m'ont dépassé sur la fin et deux bénévoles. J'étais très content de les voir, on a parlé pas mal tout en mangeant un plat chaud fourni par les très gentils bénévoles. On était quand même bien fatigués, je suis parti dormir à 5h dans le dortoir, on a croisé quelques autres participants. J'avais le dos meurtri mais par contre les jambes aucune douleur.

J'étais content de ma gestion qui a été très bonne, j'aurais peut être pu gagner 40-60 minutes sur le début mais je n'allais pas faire le fou pour une première.

Au réveil, il y avait déjà plus de gens sur place, les participants du 300 km qui sont partis au début de la nuit et du 500 arrivaient tout doucement. J'ai essentiellement discuté avec les deux gars de la veille. C'étaient chouette de se retrouver entre participants. Tous avaient un vécu de l'événement différent.

On m'a invité à regarder mon classement, j'avoue je n'y ai apporté aucun intérêt durant la course. Mais j'ai quand même fini 10ème. Ce qui est intéressant c'est que j'ai progressé au début de la course. J'étais P33 après 1h55, P21 après 4h25 et 5h49, P16 après 8h04, P11 à 10h52 et à 13h34, P8 à 16h01. J'ai ensuite été rattrapé par les deux gars de la fin, à noter que les classements sont réalisés par le temps de passage, j'étais peut être devant eux sur le parcours mais en réalité derrière eux sur le classement, car ils sont partis plus tard. Je passe P9 à 18h34, reviens P8 à 19h46 et finis P10 à l'arrivée à 22h40. La crevasion explique en partie les deux places de perdues sur la fin. A noté aussi que le noms des lieux et leurs kilométrages sur les temps de passage me paraissent improbable. Je n'ai pas fait la première partie à du 15 de moy et n'ai pas passé 1h à la base de vie.

Je suis parti vers 11h du matin du site, les derniers du 500 n'avaient pas encore passé les 100KM to go. On en parle peu mais ce sont les plus courageux. la barrière horaire était de 40h.

Un grand bravo à l'organisation qui a été d'une qualité professionnelle. Les race across séries se développent pas mal pour le moment et c'est mérité.

Et un grand merci aux soutiens de ma famille et de mes amis avant et durant l'épreuve!