Il y a un peu moins d’un an, en vue de mes 50 ans 🎁, une idée un peu folle 🌟, de m’offrir le défi, les 💯 de Fougères en Marche nordique.

L’organisateur, Thalisport, reversant 5€ pour l’association les p’titsdoudous. J’ai découvert cette association qui a pour mission d’améliorer l’accueil et le bien-être des enfants opérés, de réduire leur anxiété par le jeu et le numérique avant l’opération chirurgicale. Pour cela, nous créons des actions innovantes pour dédramatiser le passage au bloc opératoire et nous offrons des cadeaux aux enfants opérés.

Objectifs : diminuer la prémédication, les traumatismes post-opératoires et faciliter notre travail de soignants.

Et donc, l’idée m’est venue, comme le p’titsdoudou gris qui a fait son tour du monde sur les océans, de faire vivre à mon P’titdoudou vert (que j’ai acheté sur le site), de lui faire vivre mon / son premier 100Km en faisant des photos sur le parcours et les ravitaillements.

💯 Km Bien sûr que j’ai peur 😰 mais ça permet de savoir qui on est, d’avancer dans cette inconnue d’un premier 100 et de progresser 📈. 😏 Bien sur mon corps et mon esprit ont des limites. Mais il y a des fois, venir chercher ses limites,⚠️ c’est le meilleur moyen de savoir qui on est, où elles sont et d’avancer.

Marcher 100 Km cela ne s’improvise pas, il faut un minima d’entrainement (sortie longue, fractionné, travail en côte, natation, VTT), et pour le mental, méditation et auto-hypnose.

Le défi Raoul II est un bon point de départ car le parcours a été réfléchi et organisé spécifiquement pour la marche nordique.

J’essaye d’être assidu sur ma prépa, bienveillant sur mes sensations, honnête sur mes capacités et accepter de me tromper de temps en temps.

Et se dire surtout que les seuls qui n’ont jamais raté, c’est ceux qui n’ont rien tenté.

Alors, pas de pression, cool, au pire j’aurai pris une belle leçon sur moi.

Qu’importe l’issue, le plus important c’est le chemin parcouru. (Physique, mental, connaissance de soi …).

**Seule notre propre volonté nous pousse à continuer à poser un pied devant l'autre pour franchir la ligne d'arrivée.**

**Les conseils sur la préparation mentale pour les 100km**

* Être conscient de ses propres capacités de motivation.
* Gardez votre objectif à l’esprit : la ligne d’arrivée
* Être conscient que le progrès physique acquis par l'entraînement est notre force pour atteindre notre objectif.
* Utilisez vos yeux et votre esprit pour voir des panoramas grands et ouverts.
* Effectuer des sorties d'entraînement seul et en silence pour s'habituer à s'écouter.
* Pendant les entraînements, habituez-vous à avoir un dialogue interne positif et encourageant. (Méditation, auto hypnose)
* Vivre pleinement le moment qui se passe à l’heure actuelle (pleine conscience)

**Rien n’est impossible. Nos seules limites sont celles que l’on se pose. Si vous le voulez, vous en êtes capables.**

Les différentes sorties m’ont appris à connaître tous les petits détails (ta montre, ta musique, laçage des chaussures, vêtements …), le rangement de ton gilet de trail (poche droite, gauche, arrière, ou est-ce que tu mets tes barres, les gels (que tu ne tolères pas bien par expérience culinaire en course) ta frontale …), ta flotte, comment tu t’hydrates. Avoir son propre timing d’hydratation et d’alimentation.

Accumuler le max de petits détails pour éviter que ta course devienne un cauchemar.

C’est aussi dans le cadre de ces sorties qu’on commence à se connaître, à apprivoiser notre mental

Courir / Marcher en situation où tu en as pas envie, il faut trouver un moyen (motivation) pour y aller (visualisation, musique), forge aussi la force pour de longue distance.

💪🏻🔥 **Jours J** 🦵🏻🤞🤪

Je suis prêt physiquement et mentalement.

Au moment du départ, la pression monte un peu mais je me laisse emporter par l’ambiance. J’ai choisi le « sas 2 » rythme moyen de 5Km/H en temps médian avec pauses incluses. Mais avec beaucoup d’hésitation avec le sas 3 (5,3Km/h de moyenne) mais pour mon premier j’ai voulu prendre plus bas pour pas partir trop vite et me griller et profiter.

Le départ est à 17 H avec un petit tour d’horizon dans le château de Fougères.

**100 km marche nordique 2023 Descriptif**

* 100 km dont 80 km sur sentier, chemin ou voie verte. Dénivelé positif 1320 m.
* Départ place Raoul II ; 4,5 premiers kilomètres (sortie de ville) parcourus en groupe avec encadrement pédestre ou VTT avec parcours sur les remparts du château et traversée du jardin public.
* Premier tronçon avec forêt, voie verte et sentiers ruraux jusqu’au **1er ravitaillement au km 14,5** face à la mairie de St Germain en Coglès.
* Deuxième tronçon sur chemins ruraux de St Germain, Montours et Le Châtellier avec passage au Moulin de Marigny et **2ème ravitaillement au km 28** au sein de Parc Floral de Haute Bretagne où auront été acheminés les sacs « parcours » des concurrents.
* Le troisième tronçon effectué en début de nuit traverse le parc du château de la Vieuville puis rejoint via la voie verte le Château du Bois Guy qui assurera le **troisième ravitaillement** au club house du golf, km **37,1**.
* Le tronçon suivant nous ramènera par la voie verte au jardin des fêtes à Fougères pour le 4**ème ravitaillement au km 48,7**.
* Le cinquième tronçon poursuit par la voie verte via le tunnel exceptionnellement ouvert cette nuit-là. Le parcours quitte la voie verte à la hauteur de Beaucé pour rejoindre via un parcours rural sur Beaucé et Fleurigné la salle de la Foucherais à Laignelet. **5ème ravitaillement au km 61**.
* C’est ensuite, à l’aube, sitôt la levée de l’interdiction d’accès de nuit, le retour en forêt pour la fin de parcours avec :

- l**es sixième et septième ravitaillements** à la salle des sports de Landéan aux km 7**3,5 et au km 87,3** où les concurrents retrouvent leurs sacs parcours.

- la jonction avec le marathon nordique au km 63,6 et avec le 24 km au km 80,8. Les fins de parcours étant communes.

- la traversée de points remarquables : moulin et étang de St François, Cordon des Druides, étang et base de loisirs de Chênedet, Celliers de Landéan

Retour majoritairement en forêt jusqu’à l’arrivée place Raoul II en passant au dolmen de la Pierre Courcoulée et au pont aux ânes.

Etant seul de mon club, je me rattache à un groupe de marcheur qui au départ a le même rythme. Et on commence à discuter tranquillement, les kilomètres et les ravitaillements défilent. J’ai un rythme moyen de 5,2 jusqu 61 éme Km.

Après 5 h de marche, Kilomètre 28, on retrouve son sac parcours pour s’équiper pour la nuit. 🌒 Il faut juste trouver son sac avec l’étiquette de son dossard. Il vaut mieux ;D.

Je m’équipe avec les autres à la lueur des faisceaux des frontales. Un beau ballet de petites lucioles. Par anticipation, j’avais déjà ma frontale dans mon gilet. Les gestes sont précis et consciencieux. Surtout ne rien oublier.

On refait le plein d’eau, d’énergie, on se ravitaille, on crème les pieds et hop hop….

10 Heures de marche, 50 Km, je rentre avec les autres marcheurs de mon groupe sous le tunnel de Fougères.

🌖 PETIT MATIN, GRANDE DÉTER’ 🔥 Jusqu’a ….

Je ne sais pas s’il existe moment plus féérique que le petit matin d’une ultra-distance. Quand les premiers rayons du soleil viennent réchauffer ma peau, mais aussi mon égo. C’est l’instant magique où je me m’extirpe de la nuit, pour prendre conscience que je cours depuis la veille au soir : la nuit est tombée trop vite, avec des moments de peur et de vulnérabilité avec la perte des repères, la crainte de manquer un balisage, de faire attention où je mets les pieds à la lumière discrète de ta frontale.

Tu sors d’un ravitaillement, le jour est là. Je croise le coureur du 42 Km parti à 6h du matin. On se distingue avec les coureurs « avec ou sans frontale » 🤪 ou avec de l’énergie ou en mode Robocop / Zombie. C’est le 73 éme KM (officiel), enfin 76 pour moi après deux erreurs de balisage avec le groupe de marcheurs.

Que ce soit sur le @100Kmdefougère ou le 50 Km Nocturne de Liévin (dans le cadre de ma prépa), le petit matin a marqué un point de bascule dans ma course. Les rayons du soleil sont venus raviver la flamme qui sommeillait dans cette nuit noire. Cela m’a redynamisé avec une bonne poussée de détermination et à l’écoute de mes intuitions de mon corps. Je garde à l’esprit de toujours boire et manger régulièrement. Je suis sorti de la nuit, le meilleur est à venir… OU …

Jusqu’au point de bascule entre le 61 Km et le73,4 Km Ravito 6 (traitement d’ampoules par des podologues « Aïe ! aïe ! aïe !, ouille !, aïe ! aïe ! aïe !… » ce n’est pas les cactus de Charles Dutronc mais l’Eosine pour sécher les ampoules. Et je me change avec des vêtements de jour + chaussettes et chaussures) moment de doute et je me projette continuer sur ma moyenne de 5,2 / 5,3 Km/heure. Je me projette, sur la ligne d’arrivée et m’effonder en pleurs, craquer d’avoir réussi cette performance. Mais sur la deuxième boucle de Landéan (73,4 au 88,1) douleur au mollet gauche. Il y a aussi un début de signe de nausée. Je ralentis, je temporise, j’adapte mon alimentation et mon hydratation et j’avance.

Au 88,1 Km la douleur sur le haut du mollet gauche est de plus plus présente et pinçante. Le reste des articulations et muscles vont bien. J'arrive à marcher ....

J’hésite à me faire rapatrier. Après 15/20 minutes de repos et de la motivation des bénévoles et des derniers marcheurs du 100 Km et du 42, je me mets en guerre physiquement, combat contre moi-même, les derniers dénivelés, kilomètres, la nature, température. Je n’oublie pas que j’ai le P’tit doudou vert avec moi et qu’il fallait que je boucle les 100 KM pour rencontrer la mascotte doudou rose.

Je sors la rage qui est en moi. Et booster par les encouragements des bénévoles, spectateurs sur le reste du parcours me donne cette force inimaginable.

Le dernier kilomètre est fait dans une ambiance motivationnelle, on me propose de porter mes bâtons, on parle de tout et de rien pour oublier la douleur et avancer, comme un zombie. J’ai tout donné. Les derniers mètres sont dans une ambiance folle avec l’équipe des P’titdoudous de Fougères, la mascotte, qui vient à moi pour les derniers mètres, les membres de l’organisation, qui encourage au micro, la musique, photographe.

Et enfin la ligne …

Je me suis laissé porter jusqu’à l’arrivée, je maîtrisais plus rien, je me suis laissé guider.

Il n’y a pas eu d’émotion ou d’effondrement en pleurs d’avoir réussi. Mon corps était comme dissocié de mon esprit, tellement je suis allé au bout de moi-même.

Mais quelques minutes après je réalise l’exploit que j’ai fait, sans rien lâcher. La seule pensée à l’arrivée après avoir salué les p’tit doudous, c’est est-ce que l’osthéo et le podologue sont toujours là. Je suis le dernier mais finisher.

Après les photos du défi, l’osthéo vient à moi pour commencer des soins de récupération, puis le podologue pour changer et vérifier les soins d’ampoules. Je reviens progressivement à prendre conscience de l’environnement et à maîtriser les choses.

**Mes Equipements :**

Je suis équipé d’un gilet de Trail Evadict 15 L, avec une poche de 2 L de boisson de l’effort, d’une flasque de 0,5 litre d’eau.

En purées ou compote de la 4-Ultra ou Baouw pour varier les goûts. En solide, les barres Youpi et Houllala de chez spirupeps mais aussi les barres sucrées et salées d’Apirun ainsi que leur stick de miel pour reprendre de l’énergie entre les ravitos

Autres équipements : mon short, et corsaire Evadict, 2 t-shirts manches courtes et un manche longue pour la nuit qui est assez léger, deux paires de NW 900 avec 1 en lacet silicone Gorilla, manchons de compression, casquette Sahara, lampe frontale GoLum, Garmin6 et les bâtons Guidetti.

**Conclusion**

Sportif amateur, l’aventure de ce 💯 Km de Fougères en Marche nordique avec parcours spécifique à ce sport s’est terminé en 23h38h39 secondes avec 104,71Km (détours faits suite à des erreurs de balisage du fait du groupe avec lequel j’étais, où l’on a effectué le début d’une seconde boucle au lieu d’aller tout droit la nuit, mais aussi sur une absence totale ou retrait du balisage par des personnes malveillantes).

Un 💯 Km dont je ressors grandi avec une confiance en moi nouvelle

Plus de 12 semaines de préparation avec 520 km cumulés et 43 sorties.

Une course qui se termine bien avec le franchissement de cette ligne d'arrivée et me voilà 100 bornard 💪

Un parcours avec de superbes paysages, une nuit pas trop froide, quelques étoiles dans le ciel et du calme dans cette belle nature.

Pour être raisonnable je suis parti avec le sas d’une moyenne de 5 KM. Groupe sympathique, on échange, on se soutient… Pour mon prochain dans deux ans maximum, je partirai au sas 1 pour plus de sérénité et de le savourer autrement, car le corps aura déjà un 100 Km en mémoire.

Et un grand merci à toute l’organisation, bénévoles … sans eux rien est possible.

Place au repos maintenant et à retrouver de l’énergie

Pour résumer ce 100 Km : **« *Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre* »**. Pierre de Coubertin