



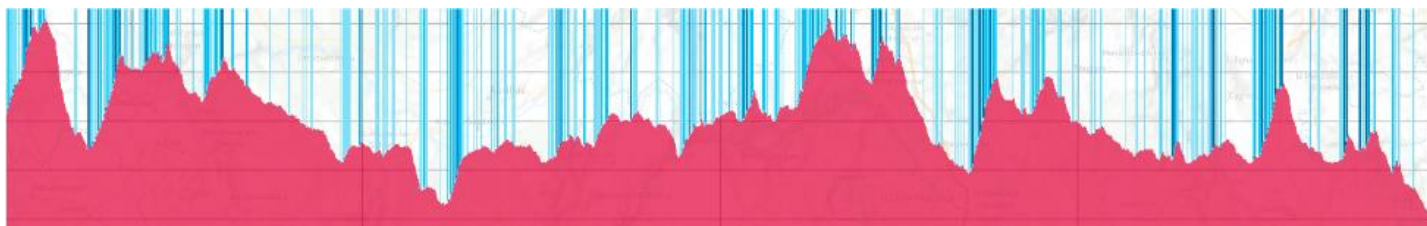
POSTURAL
TRAINING
santé et performance

Xpérience Grande Traversée Volcanique

↔ 215 km

↑ 8000 mD+

⌚ 36h34



Jeudi 13 mai – Le Lioran – 8h00

C'est parti ! Sous la pluie, j'attaque seul la première portion de 26km et 2000D+ pour rejoindre le Puy Mary. L'itinéraire attaque fort avec une montée vers le Plomb du Cantal, et à mesure que je monte, la pluie se transforme en neige. A l'arrivée sur la crête, je ne suis plus à l'abris de la forêt et les rafales de vent me gèlent les jambes, le visage et les doigts. Le brouillard s'intensifie progressivement jusqu'à réduire la visibilité à une dizaine de mètres, ce qui rend l'orientation difficile, d'autant plus que le balisage GR est recouvert par la neige. Je me perds 2-3 fois en haut du Plomb du Cantal, mais je retrouve vite l'itinéraire grâce aux traces des courageux qui sont passés ici la veille.

A ce moment, je songe même à tout arrêter et remonter en voiture à Volvic où la météo est plus clémente pour faire le parcours de 110km.

La descente me permet de retrouver de la chaleur et de la visibilité, j'évite les erreurs d'itinéraires que nous avons faites avec Baptiste l'an dernier et je bascule de l'autre côté de la route pour monter en direction du Puy Griou. Dans mes souvenirs, cette montée était raide et difficile, et ça s'est confirmé. Les larges pistes 4x4 laissent vite place à des sentiers raides dans un pierrier où la visibilité est limitée. Tête dans le guidon, je monte droit dans la pente avant de me rendre compte que je me suis éloigné du chemin, et je dois traverser le pierrier pour retrouver la trace. Un moindre mal.

J'arrive en haut, puis prends le chemin des crêtes. La neige s'est infiltrée dans mes chaussures et les chaussettes sont déjà trempées. L'itinéraire jusqu'au Puy Mary est technique et escarpé, avec des passages d'escalade délicats dans ces conditions. Ma seule consolation, ce sont les premiers rayons de soleil qui percent, et la perspective d'un ravito imminent.

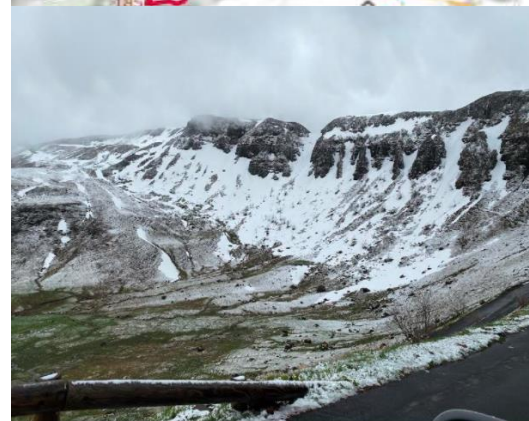
La descente jusqu'au col est assez glissante, mais les marches la rendent moins casse-gueule. J'arrive à la voiture au km26 en 4h20. En retard sur mes estimations. Je mange un sandwich même si je ne ressens pas la faim, je change de chaussures et je repars assez vite, cette fois accompagné par Alex.

Jeudi 13 mai – Puy Mary (km 26) – 12h30

On reprend en descente sur de la route, ça permet de dégourdir les jambes. Le soleil fait vite son apparition et les vestes finissent dans les sacs. On a du mal à croire qu'il y a une heure à peine j'étais transi de froid. Les kilomètres qui suivent jusqu'à Roche sont roulants et nous permettent de courir à bonne allure avec Alex. On discute, profite du paysage et des vues qui se dégagent au loin. On rejoint rapidement le ravitaillement au km48, où on s'arrête quelques minutes. Je me sens bien, mais Alex a quelques tensions dans les jambes, on repart un peu trop vite pour lui.

La portion jusque Lugarde est une alternance de chemins, routes et sentiers (très) très humides. J'avais opté pour des chaussures typées chemin, mais j'ai vite les pieds mouillés et les premiers frottements apparaissent. Heureusement, on arrive vite au ravitaillement au km59 dans le superbe village de Lugarde au bout de 9h de course. Cette fois, on s'arrête un peu plus longtemps. Sandwich au spéculos, banane, ça fait du bien de manger un peu de sucré.

Alex se sent mieux, et je commence à faiblir un petit peu, j'alterne marche et course alors que lui préfère courir. On avance tout de même à bon rythme et sans trop d'erreurs d'itinéraire. La longue descente vers Condat me permet de me dégourdir les jambes. Le ciel se couvre au fur et à mesure, on est contraints à se rhabiller juste avant que la pluie ne nous accompagne dans la grande montée à la sortie de Condat. Les jambes commencent à piquer et l'ascension devient longue, mais on voit Pit qui est venu nous accompagner. Le ravito n'est plus bien loin ! Cette fois, on en profite aussi pour recharger les batteries des montres et portables. Déjà 19h00, on prend les frontales parce qu'on n'est pas sûrs d'arriver au ravito suivant avant la nuit.





POSTURAL
TRAINING
santé et performance

Xpérience Grande Traversée Volcanique

↔ 215 km ↑ 8000 mD+ ⌚ 36h34



Jeudi 13 mai - 19h00 (km70) – Veysset

Presque arrivés au tiers de la course. On file en direction d'Egliseneuve. La pluie recommence à tomber et la température chute, on sort les grosses vestes. Les jambes commencent à devenir lourdes après une journée complète de course, et les parties plates nous contraignent à relancer fréquemment. Les chemins forestiers deviennent très humides, à tel point qu'on doit jardiner pour se frayer un passage à côté du chemin. Les couleurs sont magnifiques dans ces forêts, d'un vert éclatant. Au moins, toute cette pluie sert à quelque chose !

On arrive au ravito vers 21h00 au km86. Cette fois, c'est repas chaud, chargement des montres, et changement de tenue. Je m'habille chaudement (collant, pantalon étanche, etc) pour la nuit et opte pour des chaussures GTX parce que dans mes souvenirs, les chemins à venir sont humides. Une grosse portion nous attend avec 20km environ.

C'est reparti, à la lueur de la frontale. La suite sera un petit jeu de piste pour trouver le balisage GR dans la nuit, et à ce jeu, Alex est très fort et m'évite 2-3 erreurs. J'ai du mal à courir à cause d'une gêne respiratoire et une douleur aux abdos, mais Alex relance sur les parties plates alors je m'accroche. Les longs faux-plats et la pluie qui tombe dru font mal à la tête. J'ai les mains gelées alors je cours avec les mains dans les poches. La dernière descente est glissante et technique, on fait le choix de ne pas courir pour éviter de se faire mal aux pieds. La pluie et le froid commencent à nous affaiblir, on attend le ravito avec impatience pour se mettre au chaud. Une dernière remontée raide nous amène à Compains au km108 à 1h20. On aperçoit la frontale de Pit. On est à mi-chemin, mais on a déjà laissé pas mal d'énergie sur la première moitié. Il est grand temps de recharger les batteries !

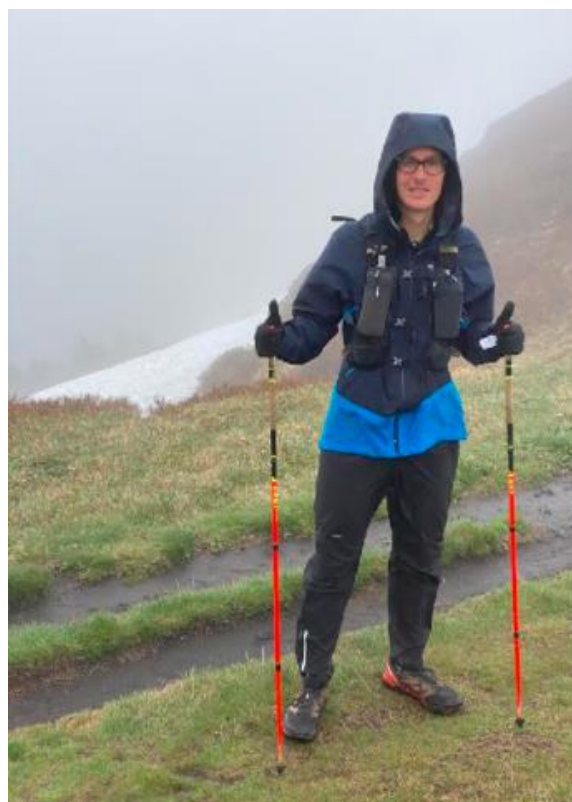


Vendredi 14 mai – Compains (km108) – 2h00

En raison des conditions météo, et de la mésaventure de Ludo Martin et Seb Nicolas qui ont dû s'arrêter pour une hypothermie au pied du Sancy, on décide de contourner le massif du Sancy par la route. Au vu des conditions d'enneigement et de température en haut, ça aurait été du suicide de tenter de passer.

On troque les chaussures GTX pour des chaussures de route et on repart sur la route en direction de Besse en s'orientant avec le téléphone. La pluie semble s'arrêter et nous laisse entrevoir un beau ciel étoilé. Pas pour longtemps, mais ça fait quand même plaisir. D'ailleurs, je n'ai jamais vu un aussi beau ciel qu'ici, en Auvergne, grâce à la pollution lumineuse absolument inexistante. Les km défilent plus vite et le moral revient, on arrive à se faire de longues portions en courant et Pit nous suit de près avec le van. On se paie même le luxe de lui laisser les sacs et de mettre un peu de musique jusqu'à ce que Pit rejoigne le ravito suivant pour s'y reposer un peu.

La route commence à se faire monotone et les jambes commencent à tirer dangereusement dans la montée qui mène au Col de la Croix St-Robert. Les derniers moments de nuit, les plus froids. Le vent se lève. 1 degré, ressenti -8. On marche, les mains dans les poches sur cette route interminable. Mentalement, ça fait mal parce qu'on a l'impression de ne pas avancer. On arrive tant bien que mal en haut du col au km136 pour le ravito tant attendu. C'en est trop pour Alex, qui s'arrêtera à ce ravito après 109km pour lui, sa plus longue distance et il peut en être fier ! Au niveau chrono, contourner le Sancy nous a fait gagner du temps, on est en avance sur les estimations.





POSTURAL
TRAINING
santé et performance

Xpérience Grande Traversée Volcanique

↔ 215 km

↑ 8000 mD+

⌚ 36h34



Vendredi 14 mai – Col de la Croix St-Robert (km 136) – 6h30

Après avoir contacté le PGM, j'apprends que le passage au Puy Gros est trop dangereux dans ces conditions. Je dois donc rejoindre le lac de Guery par la route. J'alterne donc marche et course parce que mes abdos me font toujours mal, surtout en descente. Les premières lueurs du jour mettent tout de même du baume au cœur. J'arrive au Mont-Dore et amorce la montée par la route vers le col de Guery. Ça fait bizarre, après 24h de calme, de croiser tant de voitures et de bruit. La pluie s'arrête enfin quand j'arrive au lac de Guery à 9h00 au km151 où Pit et Alex m'attendent avec de bons croissants. Le moral revient car on retrouve les chemins et l'itinéraire au lieu des routes plus monotones. Pit repart avec moi en direction de la Garandie. Le chemin monte tranquillement dans le brouillard avant de redescendre de l'autre côté. Le soleil commence à percer, et alors que nous arrivons dans une superbe forêt, on retrouve l'impression d'être (vraiment) au printemps. J'enlève même ma veste. Mais je garde mon pantalon de pluie, qui ne me quittera d'ailleurs pas jusqu'à l'arrivée. L'itinéraire devient alors plus rural, avec de loooongues lignes droites au milieu des champs qui nous permettent d'avancer vite mais qui sont un peu ennuyeuses. On croise 2 coureurs du 80km qui nous encouragent. A notre arrivée au ravito, au km167 vers 12h00, bonne surprise : Alex nous a acheté des burgers ! Je m'assois dans le van, prends le temps de recharger les batteries, et de manger. Un peu trop peut-être...



Vendredi 14 mai – La Garandie (km 167) – 12h30

Le soleil a beau taper, j'ai froid en sortant de la voiture. Je reste donc en pantalon étanche, gilet et gore-tex. Je sens un gros coup de fatigue arriver, sans doute le contre-coup de la nuit passée dehors. Pit se repose pour m'accompagner dans la montée du Puy de Dôme qui arrive bientôt, je suis donc tout seul. L'itinéraire est assez vallonné et les montées font mal. Je m'égare 2 fois car je ne suis plus assez lucide pour interpréter les inexactitudes de la trace. Heureusement, cette portion n'est pas très longue et j'arrive rapidement à la maison du Parc des Volcans d'Auvergne au km176.

Nous mettons quelques minutes à trouver la trace pour repartir, et je commence à m'agacer. Je vois les fantômes de l'abandon de l'an dernier avec Baptiste revenir, j'étais à peu près dans le même état à ce moment-là. Le Puy de Dôme semble être la dernière difficulté du parcours, et je suis impatient de le passer, à tel point que voir le panneau « Puy de Dôme – 9km » est un supplice. Pourquoi est-ce que c'est si loin ? J'essaie de faire le vide, de revenir dans l'instant, sans penser à ce qui arrivera après. Un pied devant l'autre. On aperçoit enfin la silhouette massive du Puy de Dôme avec son antenne caractéristique. On arrive ! Une dernière montée assassine nous mène au col de Ceyssat au km187 où Alex nous attend.

Ce ravito sera un des plus longs de l'aventure, parce que mon état le nécessite. J'ai les jambes lourdes et le sommeil commence à arriver. Je mange tout ce qui peut me faire plaisir, du saucisson, une banane, des gâteaux. Alex me masse les cuisses avec de l'arnica, je sens qu'elles se détendent un peu. Maintenant, la donne est simple, je dois monter en haut coûte que coûte, peu importe le temps que ça prendra. Je repars avec Pit, et je fais le choix de mettre un peu de musique pour me motiver.



Alive – Black Match

Go Solo – Tom Rosenthal

Talk – November Lights.

Vendredi 14 mai – Col de Ceyssat (km 187) – 16h40

J'attaque la dernière ascension tête dans le guidon, j'en oublie même de récupérer ma frontale. Volume au taquet dans les écouteurs. Je monte en rythme, en poussant fort sur les bâtons. Droite, gauche, droite, gauche. Je prends les virages les uns après les autres. Je me laisse porter par la musique, tout ce que je désire le plus au monde se situe en haut de cette montée. En haut, je sais que ça ira au bout. Je sens qu'à cet instant, tout est en train de basculer, je me sens fort, puissant.

Je n'avais jamais ressenti d'émotion aussi intense en courant, c'est comme si je devenais tout à coup invincible. A ce moment, tous les doutes, toutes les douleurs, toutes les craintes s'évanouissent. Uniquement du plaisir et cette sensation d'être connecté à soi et à l'instant présent. Ce sont ce genre de sensations que je recherche à travers l'ultra, et pourtant j'ai été surpris l'intensité de l'instant. Ca y est, je suis en haut, en 25 minutes ! Le temps de passer de l'enfer au paradis. Il ne reste plus qu'à profiter de la vue en attendant Pit une dizaine de minutes.



POSTURAL
TRAINING
santé et performance

Xpérience Grande Traversée Volcanique

↔ 215 km ↑ 8000 mD+ ⌚ 36h34



Le paysage est incroyable, la vue dégagée et on aperçoit Volvic au loin. On redescend par le chemin des Muletiers qui nous permet d'allonger la foulée. L'appel de Pierre-Arnaud me fait du bien et me rassure. A ce moment-là, je sais que j'irai au bout, et j'ai la sensation d'accomplir quelque chose. Dans la descente, Ludovic Martin, vainqueur de l'édition 2019, m'annonce qu'il est venu m'encourager et qu'il m'attend à Vulcania (km 197). Ça me donne encore plus d'énergie et je repars de plus belle. La foulée est presque légère et Pit a du mal à suivre.

Vendredi 14 mai – Vulcania (km 197) – 18h30

C'est assez incroyable de se dire que des champions comme Ludo et Seb ont pris le temps de venir me voir, et de m'apporter de quoi me ravitailler, alors que je ne suis au final qu'un coureur lambda. Ce geste en dit beaucoup sur leur humilité et leur simplicité, et je ressors de cet échange avec eux avec plein d'énergie et de pensées positives. Plus que 16km avant l'arrivée.

Je fais le choix de repartir assez vite et seul parce que je me sens super bien. Je cours à bon rythme et les montées vers les derniers volcans passent toutes seules. Je n'avais jamais alors eu de telles sensations en courant, surtout après autant d'heures de course. Je reste vigilant sur le balisage pour ne pas faire d'erreurs, et j'en profite pour appeler Marie pour lui donner des nouvelles.

Dans la précipitation et l'excitation, j'ai encore oublié ma frontale dans la voiture, donc cette fois, pas le choix, je suis obligé de courir vite pour ne pas prendre de risques. J'ai l'impression de voler, les jambes ne font pas mal, je ne sens plus mes ampoules, j'avance.

J'arrive au dernier ravitaillement au km 210 qui n'est qu'une formalité, je m'arrête pour prendre quelques bonbons et je repars sans même recharger les gourdes. La dernière descente est une longue euphorie où je commence à réaliser ce que je suis en train de faire. J'ai presque envie d'attendre, d'allonger l'instant tant je me sens bien. Alors je marche un peu, et je profite. Je continue jusqu'à croiser Pit et Alex qui sont venus m'accueillir pour finir avec moi. On arrive sur le site du Goulet, et j'aperçois la ligne d'arrivée. Plus que quelques mètres et pour faire bonne figure, je termine en courant. 36h34 plus tôt je prenais le départ du Lioran, bien loin de m'imaginer à quel point cet instant serait exceptionnel et intense. Mais le plus intense, c'était tout le chemin, tous ces paysages incroyables. 36h34 de bonheur.

Jean-Michel est arrivé quelques minutes plus tard pour nous accueillir et nous offrir une bière. C'était vraiment agréable d'échanger avec un passionné à la fois de trail, mais aussi de l'Auvergne et de tout ce qu'elle a à offrir. En discutant avec lui, j'ai compris que la VVX était un évènement à son image, et à l'image de tous ceux qui contribuent à l'organiser : un évènement familial, en harmonie avec la nature, un catalyseur d'émotions, un instant de partage suspendu dans le temps.

« La VVX, ce n'est pas courir et rentrer chez soi ». J'emporte chez moi un morceau de cette belle VVX, tous ces souvenirs, cette atmosphère qui lui sont propres, et je reviendrai l'an prochain avec un dossard pour traverser à nouveau ce Parc naturel des Volcans d'Auvergne

Lucas Probst – Team Elite Postural Running Club

