

ultra MAG N°7

**LE SPORT,
DE ZÉRO
À L'INFINI**

ultra
MAG

**TOUR DE FRANCE
BADWATER
ULTRA BOLIVIA**


ULTRA-TRAIL ANGE ET DEMON

5 MAGAZINES EN 1 | 252 PAGES

OCTOBRE-NOVEMBRE 2014

ultra 22
UNDERGROUND

COMPÈTE ET POLLUTION

ultra 62
ÉQUILIBRE

DÉTOXEZ VOUS

ultra 116
GLOBE-TROTTER

CHAMONIX TRAIL-LAND

ultra 156
TOP-CHRONO

CROSSFIT, LE FUTUR

ultra 192
ABSOLU

AU-DELÀ DU HANDICAP

ET AUSSI : UTMB | TOR DES GÉANTS | HAUTE ROUTE | REMÈDES ULTRAGREEN

L 17574 - 7 - F: 12,00 € - RD - Belgique: 12,90 €





AU CŒUR DE L'ÉVÈNEMENT

HAUTE-ROUTE X 3 MISSION : ADAPTATION



Depuis des mois il s'entraînait pour enchaîner les trois Haute Route à la file. Nicolas Raybaud a chuté après 18 étapes, à trois étapes seulement de l'arrivée, alors qu'il était en pleine forme. Il a pu néanmoins apprécier d'être aux premières loges, face à un corps et un esprit formidablement aptes à s'adapter.

Par Philippe Billard

Le temps est plutôt favorable ce jour-là. Nicolas Raybaud est parti le matin même pour la 18^e des 21 étapes de son défi : enchaîner les trois Haute Route. Il a déjà terminé la Haute Route des Dolomites dans le peloton de tête, puis après un jour de repos, il enchaîne sur les Alpes avec encore sept jours de course uniquement en montagne, et enfin arrivent les Pyrénées. Ce jour-là, quatrième étape entre Bagnères-de-Luchon et Argelès Gazost, les jambes sont excellentes. Après le col de la Hourquette, Nicolas attaque pour refaire son retard de trente secondes sur la tête. Descente rectiligne, virage apparemment facile, qui tourne brusquement à 90° après le point de corde, un dixième de seconde pour décider, tout droit, chute.

TROP DE QUESTIONS

Nicolas repart tout de suite. Sa clavicule est douloureuse. Dans l'ascension suivante il sera contraint d'abandonner tellement la douleur est vive. En voyant ses poursuivants passer, il mesure l'avance qu'il avait prise. Cela ne suffit pas à le consoler. Douleur physique, douleur mentale, tout se mélange, tout s'écroule. Des mois à rêver à ce titre de triple finisher. Il n'obtiendra pas la Triple Couronne comme la dizaine de cyclistes qui se sont engagés sur les trois Haute Route comme lui. Déception.

Les jours suivants, il analyse, il se remémore les étapes, une par une, comme dans le film d'une improbable tranche de vie. Il revoit les Dolomites, qui passent presque trop facilement, malgré les 933 km et plus de 20 000 m de dénivelé positif. Il revit aussi la première étape des Alpes, une « opération jambes molles » qu'il attribue à la journée de repos, pas assez dynamique, qui lui a fait perdre le rythme. Ça ira mieux demain.

Et le lendemain, ça ne va pas mieux. Ça va même beaucoup moins bien. Il n'a pas mal, il souffre. Son cœur ne monte pas à plus de 130 alors qu'il devrait caracolier à 150. Le cœur, dont la force immense consiste à toujours s'adapter à la forme du moment, sans discuter, commence à cogiter : « Je me posais trop de questions, je n'étais pas à ma place habituelle dans le peloton, le froid me faisait mal à la tête. »

À LA LIMITE DE L'ABANDON

Le physique est absent, le moral chute en kamikaze, comment faire ? Un ami vient le voir. Il s'agit de Jean-Christophe Bette, ancien rameur et accessoirement le plus titré de l'histoire de l'aviron français. « Nico » se reprend, et comme un super héros qu'on aurait un peu trop énervé, il devient tout vert et craque le t-shirt. La forme revient comme une résurrection, avec une dernière ascension vers Courchevel épatante : « À ce moment, je recommence à doubler du monde, je cesse de cogiter, je me rattache au présent... »

LE PHYSIQUE EST ABSENT, LE MORAL CHUTE EN KAMIKAZE, COMMENT FAIRE ?

Oui mais le doute s'est quand même installé et à la fin du jour il est aux environs de la 60e position. Lui dire qu'il y en a 400 derrière qui rêveraient d'être à sa place ne change rien, il s'est vu à la limite de l'abandon et ça le déboussole. Mais c'est le propre des grands sportifs de savoir rebondir sur les difficultés. Et dès le lendemain, il explose.

« Dès la première montée, j'ai attaqué. » Nicolas se retrouve rapidement en tête pour justifier, en haut de chacun des cols de cette troisième journée alpine, de l'un des 15 meilleurs temps. Malgré la pluie incessante durant plus de 6 h 30 mn, il avance, il est lucide, il profite de son équipement WAA (combinaison de pluie initialement destinée aux trailers) qui le protège parfaitement, et de son vélo « Tarmac » de Specialized, dont le frein à disque réduit les distances de freinage comme s'il était en plein soleil.

FACTEURS SUBJECTIFS

La grande forme, à partir de ce jour, ne se démentira plus. Et dans le cerveau en ébullition de Nicolas, les pièces du puzzle se mettent en place. Le miracle de la machine humaine, capable d'enchaîner des journées dignes des étapes les plus difficiles du Tour de France, et même de progresser. « Je crois que je me suis vidé complètement lors de l'étape de lundi et que ça m'a permis de surcompenser le lendemain. » Une sorte de catharsis. Le mouvement vers la connaissance s'est enclenché, il n'y a plus qu'à dérouler la pelote et tirer les conclusions.

« Cette année, j'avais fait le choix de ne pas prendre mon capteur de puissance pour me fier uniquement à mes sensations. » Une façon de dire aussi qu'il va remplacer la puissance physique par la puissance psychique. Nicolas estime que cette capacité à se jauger de mieux en mieux, sur des facteurs subjectifs, a été un déterminant majeur dans sa progression sur ces distances très longues.

EN DANSEUSE SANS S'ESSOUFFLER

La journée de surcompensation a été le point de départ. « Il s'agit par définition d'une réaction constructive dynamique qui permet d'augmenter les réserves fonctionnelles, explique Nicolas. Je crois qu'après ce jour j'ai pu me sentir progresser étape après

étape. » Concrètement, il se sent plus fort, mieux coordonné musculairement, il tient plus longtemps en danseuse, sans s'essouffler, et il arrive plus facilement à maintenir sa vélocité en position assise. Subjectif ? Le contre-la-montre sur la montée de l'Alpe d'Huez lui permet d'améliorer son meilleur chrono, datant de 2012, de 2 mn 30 s (51 mn 59 s).

La fatigue est bien présente, mais elle n'est plus l'ennemie qu'on ne maîtrise pas. Au cours de la première étape de la Haute Route Pyrénées, Nicolas constate qu'il est « facile » : « C'était la première fois que j'avais autant d'aisance et de lucidité, notamment en observant les autres participants. » Il survole son sujet, il bénit peut-être le dieu des ultras en s'émerveillant de nos merveilleux processus adaptatifs, et il est même à un cheveu de remporter la première étape, sa 15e.

La fin sera moins drôle, mais l'expérience a été concluante : « Je suis épaté de voir comment le corps et l'esprit peuvent agir en synchronicité. Je ne l'explique pas. Il y a sûrement des éléments scientifiques tangibles. » ♥

PLUS D'INFORMATIONS

- Retrouvez le portrait de Nicolas Raybaud dans Ultra Mag n°6 et sur www.ultramag.fr
- Le blog de Nicolas Raybaud : <http://blog.nicolasraybaud.me>
- Le site officiel de la haute Route : www.hauteroute.org

EN BREF

LES TROIS HAUTE ROUTE



HAUTE ROUTE DOLOMITES - ALPES SUISSES

Départ le 16 août 2014 | 7 étapes, 933 km, 17 cols, 20350 m D+ | Point culminant : Passe du Stelvio à 2758 m

HAUTE ROUTE ALPES

Départ le 24 août 2014 | 7 étapes, 900 km, 20 cols, 21400 m D+ | Point culminant : Col de la Madeleine à 1993 m

HAUTE ROUTE PYRÉNÉES

Départ le 1er septembre 2014 | 7 étapes, 790 km, 21 cols, 19500 m D+ | Point culminant : Tourmalet à 2117 m

CONSEILS

SIX CLÉS POUR S'ATTAQUER À PLUS GROS QUE SOI

- 1 Il faut de l'entraînement pour s'attaquer aux trois Haute Route, beaucoup d'entraînement.
- 2 Si tu es fatigué, dors. Si tu as faim, mange. Si tu n'arrives pas à suivre... ralentis.
- 3 Garder confiance et ne pas penser au lendemain.
- 4 L'esprit peut rompre avec les signaux de fatigue pour laisser la physiologie s'adapter.
- 5 Savoir rester humble et modeste face à soi.
- 6 Psyché et performance physique sont intimement liées.