

ultra N°6
MAG

LE SPORT,
DE ZÉRO
À L'INFINI

ultra
MAG

GR 20

ESPRIT TRAIL
RÈGLEMENTER
LA WINGSUIT ?

COURIR BASIC INSTINCT

5 MAGAZINES EN 1 | 252 PAGES

JUILLET-AOÛT 2014

ultra 22

UNDERGROUND



COURIR : BASIC
INSTINCT

ultra 66

ÉQUILIBRE



L'ALIMENTATION
DU SOMMEIL

ultra 114

GLOBE-TROTTER



SENTIERS
MYTHIQUES

ultra 159

TOP-CHRONO



JOUER À
300 KM/H

ultra 198

ABSOLU



LA DOULEUR
EST TON AMIE

ET AUSSI : PHOTOGRAPHE D'EXTRÊME | ALBAN MICHON | REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT

L 17574 - 6 - F. 12,00 € - RD - Belgique : 12,90 €



PORTRAIT

NICOLAS RAYBAUD

« TU NE PEUX PAS
**DÉPLACER LES
 MONTAGNES,**
 MAIS... »

Il court, il skie, il pédale, et souvent, on a l'impression qu'il vole ou qu'il survole, tant son aisance semble grande lorsqu'on le voit enchaîner les plus grandes courses cyclosporives. Nicolas Raybaud, 27 ans, suit une discipline harmonieusement liée à sa vie quotidienne, qui lui permet de vivre ses passions intensément et de vivre intensément, tout court.

Par Philippe Billard



Certains défis vous laissent songeur, d'autres vous donnent de l'espoir, et d'autres encore vous font envie, sans que vous ne pensiez à vous demander si vous « y arriveriez ». Celui qu'a décidé de relever Nicolas Raybaud suscitera peut-être ces trois sentiments, en plus, sans doute, de vous interloquer. Cycliste confirmé et habitué à la tête des plus grandes courses cyclosporives, il a décidé d'enchaîner en août prochain les trois Hautes Routes, qui auront lieu à la file, avec un jour de repos entre chaque, dans les Dolomites (Italie), puis les Alpes, puis les Pyrénées. Au menu à chaque fois : un mas-

sif, sept jours de course avec quotidiennement 100 à 180 km et 3000 m de dénivelé minimum. Seuls une dizaine de concurrents s'attaquent à ce défi. S'ils y parviennent, ils seront détenteurs de la Triple Couronne.

DES ENTRAÎNEMENTS
 SIMPLES

« Pour résumer, explique Nicolas Raybaud, c'est le Giro, le Tour de France, puis la Vuelta sur des cols mythiques. » On ne prend que le plus dur des trois épreuves et on regarde à l'arrivée... Pourquoi ? « Vivre le vélo



comme un pro. De l'effort, des émotions, du partage, des rencontres, des liens d'amitié. La Haute Route, c'est l'Ironman du cyclo-sport. » Enchaîner les trois épreuves, l'année même de la création de la troisième, dans les Dolomites, est déjà une quête, décidée par une poignée d'hommes décidés.

En 21 jours de course, 2 jours de repos, 2581 km et 59000 m de dénivelé, autant dire qu'il faut être très bien préparé. « Hors de question d'y aller la fleur au fusil. » Alors Nicolas se construit semaine après semaine pour l'épreuve qui l'attend. Environ 6 séances par semaine, pour une quinzaine d'heures, et près de 400 km. Dans ce volume, il case une sortie longue de 4 heures, un peu d'explosivité en VTT, et des sorties plus qualitatives. « Je suis un passionné d'entraînement et je me base beaucoup sur les données récoltées par mon capteur de puissance. Je ne recherche pas forcément le dénivelé à tout prix et reste qualitatif avec des séances simples. »

ALIMENTATION SAIN ET COLORÉE

De telles doses d'entraînement supposent évidemment d'apporter un soin tout parti-

culier à sa récupération. Le credo de Nicolas, c'est de prendre en compte trois énergies, donc de savoir récupérer sur ces trois aspects : psychique, physique, physiologique. Garder l'envie intacte pour le côté psychique : savoir supprimer la séance de trop, celle qu'on n'a pas envie de faire. Pour les deux autres : savoir rester le plus « clean » possible et se vider de toutes les toxines que le corps produit après un effort. Il y a plusieurs moyens pour y arriver : récupération active en roulant à faible intensité, et éventuellement à jeun, les chaussettes de compression adaptées à la récupération, et une nutrition « saine et colorée ». C'est pas plus compliqué que ça ? Non.

En fait, si, c'est compliqué, mais pas de la manière qu'on imagine... Compliqué, car quel que soit son niveau, il faut avoir la volonté de suivre une discipline, et savoir parfois la modérer. « Serge Gainsbourg disait : 'Je connais mes limites, c'est pourquoi je vais au-delà.', explique Nicolas Raybaud. Pour progresser, il faut accepter la douleur, et la rendre positive, mais avec modération. » C'est pourquoi il enchaîne des cyclosportives consécutives, comme ce week-end de juin où il se classe 2^e de l'Ardéchoise (233 km et 4500 m de dénivelé positif en 7 h

33 mn). Le week-end d'avant, c'était les 3 Ballons, à peu près le même format de course, et le week-end d'après, un intense kilomètre vertical en courant cette fois...

NOUS SOMMES PETITS ET UNIQUES

On dit souvent qu'on est ce qu'on mange. Si c'est le cas, Nicolas est simple, voire classique. Il a banni le gluten et limite les apports de lactose à quelques fromages. Beaucoup de légumes, de fruits, des protéines souvent sous forme de poisson, des oléagineux, et du plaisir pour les sens. Si vous cherchez un régime, vous venez d'en lire un gratuit en quelques mots. L'hydratation est également essentielle. Les sportifs d'endurance, on le sait, ont fortement tendance à faire de la rétention d'eau, laquelle contracte les muscles, et peut provoquer des douleurs articulaires. La règle ici : essayer de conserver un équilibre osmotique dans son corps, en buvant beaucoup, au quotidien comme à l'effort.

Comme la plupart des sportifs ultras, Nicolas se respecte, Nicolas est patient. Il cite Joseph Goldstein, auteur de nombreux

livres sur le bouddhisme : « Tu ne peux pas arrêter les vagues, mais tu peux apprendre à les surfer. » Et d'ajouter : « La montagne et le vélo, c'est pareil. Tu ne peux pas déplacer les montagnes, mais tu dois accepter les difficultés et apprendre à les gravir. Aime la montagne, progresse à ton rythme et ne cherche pas à aller plus vite que les autres. Fixe-toi des objectifs à ta mesure et prends du plaisir. »

Au-delà des routines, des trucs, des astuces, de la discipline et des connaissances, Nicolas fusionne sa pratique de l'ultra avec ce qu'il est au quotidien. « L'ultra nous ramène à nous-même, à l'ici et au maintenant, il nous fait prendre conscience que nous sommes petits et uniques. » Une fois cette prise de conscience effectuée, l'auto-route est grande ouverte qui nous apprend à transformer des qualités sportives en compétences maîtrisées, et vice-versa : « La vie est ultra ! Il faut en profiter et s'en inspirer. Et il se produit des événements assez fantastiques parfois. Une rencontre qui t'amène à une découverte, une émotion nouvelle pendant ou après un effort... et au final découvrir une certaine vérité, qui serait peut-être simplement d'être et de croire en soi. » ♥

EN BREF

NICOLAS RAYBAUD

- Né le 13 novembre 1986
- Vit à Eymeux dans la Drôme
- Pratique le cyclo-sport, le trail et le ski-alpinisme
- Ambassadeur Strava (outil d'entraînement en ligne), Haute Route et BV Sport

LA HAUTE ROUTE PUISSANCE 3

- **Chaque Haute Route** est une cyclosportive par étapes d'une semaine
- **Principe** : un massif, 7 jours, 7 étapes de 100 à 180 km, plus de 3000 m de dénivelé positif par jour
- **Trois massifs** : Dolomites (du 16 au 22 août, entre Venise et Genève, 880 km, 18900 m D+), Alpes (du 24 au 30 août, entre Genève et Nice, 911 km, 21000 m D+), Pyrénées (du 1^{er} au 7 septembre, entre Barcelone et Biarritz, 790 km, 19500 m D+)
- **Total** : 21 jours de course, 2 jours de repos, 2581 km, 59000 m D+
- **Les concurrents** qui termineront les trois Hautes Routes la même année s'appelleront les Triple Crown Riders

