

Les 6 jours d'Antibes

Par Roland Janssens,
le 25/12/2010

<http://www.6jours-antibes.fr/>

Quel mouche m'avait piquée ce 25 décembre 2010 d'envoyer mon inscription aux 6 jours d'Antibes alors que je n'y connais rien en courses multi-jours (La beauté du geste, l'effort gratuit, le dépassement de soi, une certaine inconscience, un grain de folie, un début de démence?).

Bref, après 6 mois d'entraînement intensif, Françoise et moi démarrons de Lens ce vendredi 3 juin à 8h45 pour rejoindre le site du fort carré vers le samedi vers 13h00 après une nuit à Valence. Il fait chaud et lourd, nous installons de la tente et nous partons visiter le vieil Antibes. Dernière nuit de sommeil. L'orage éclate, il tombe des cordes.

Dimanche matin, nous partons déjeuner au Vieil Antibes avant de passer confirmer mon inscription et recevoir le dossard et le T-shirt souvenir. Il pleut de 10h30 à 15h00. Les organisateurs sont inquiets et se demandent s'ils ne vont pas devoir annuler l'épreuve ou en tout cas la première journée. Finalement le temps se calme et à 16h00 le départ est donné. Objectif minimum 300 kms avec un objectif espéré de 450 kms.

7h30 le lundi, 16h00 de course, 70 kms accomplis. Déjeuner, douche et une heure de repos. Vers 10h00, nous recevons les premiers « courriers », ces messages d'encouragement qui font tant de bien.

16h00 pari tenu pour l'objectif maximum, 101 kms effectués. Repos une heure. Reste à voir comment mon corps va réagir à cette première journée.

2e jour, je cours jusque 20h00, douche, diner et repos (142kms). Lever 0h30, massage, crème anti-frottement, habiller et départ 1h00 du matin. Après 36 h de course, 142 kms. Je cours jusque 6h00, repos 1h, douche, déjeuner et c'est reparti en marchant pour ne pas être tué par la chaleur. Après 48h00 de course, j'ai parcouru 188 kms.

3e jour le temps est pourri, vent pluie orage et chaleur. A 9h30 je rencontre ma filleule dans le cadre d'un parrainage des enfants des écoles d'Antibes pour l'environnement durable. A 16h00 après 72h00 de course, j'ai atteint 270,6 kms. Je décide de revoir mon objectif à la hausse et de viser les 500 kms (80 kms par jour pour les 3 derniers jours).

4e jour de course, pour moi le plus dur moralement, peut-être du au fait d'avoir modifié mon objectif. J'ai l'impression de ne plus avancer. Pour rester dans le timing, je devrais afficher 360 en fin de journée. Arrêt à 19h00, douche, souper, dormir jusque minuit. Nouvel arrêt à 4h du matin pour dormir jusque 6h30. J'ai bien dormi, mais le moral n'y est pas. Je me traîne 2h pour effectuer 8 kms. Je suis dans cet état ou chaque petit détail est l'occasion pour s'arrêter (lacets trop serrés, pause au ravito, ...). Roland, l'objectif des 500 est toujours possible mais faut aller. Pendant 4 heures j'augmente la cadence pour arriver à 338 vers midi ensuite je me traîne sous la chaleur pour arriver à 348.500 à 16h soit 12 kms de moins que prévu.

5e jour, je tourne jusque 17h00 puis dodo jusque 18h30, souper et douche. Je repars jusque l'objectif à atteindre est 430 kms pour garder une petite marge pour le dernier jour. Je rentre à minuit 375 au compteur, je suis mort. Je m'éveille à 1h je ne me lève pas et je redors. 1h40 bon ok, faut y aller faut y aller. Je m'habille départ 2h10, vers quoi ???

12h30 412 kms. Pas de course pendant la chaleur, j'avance comme une tortue. De temps en temps, Françoise fait un tour avec moi ce qui me fait beaucoup de bien au moral. 16h00 j'ai parcouru 428 kms.

6e jour, à 19h15 j'ai atteint 437.5 kms. Je dors quelques heures. Départ vers minuit, j'effectue deux premières heures de fou (17 kms parcourus). Ensuite je gère pour atteindre 500 kms vers midi. Je suis très fatigué mais il reste 4 heures. Je me fixe deux nouveaux objectifs : battre le kilométrage du belge de l'an dernier (Van Hiel , 504kms et passer les 507 kms équivalent à 2 marathons par jour de course. 14h45 les deux objectifs sont atteints. Je n'ai plus l'envie, je suis sur la piste depuis près de 15h et j'ai besoin d'un peu de repos et d'une bonne douche avant de faire le dernier tour avec l'ensemble des participants. 16h00 : 508 kms 400 sur mon échelle kilométrique. L'équivalent de 2 marathons par jour. Deux marathons par jour, j'ai gagné ma semaine, en fait, j'ai même gagné mon année, c'est beau 2 marathons par jour, ça a du style.

Ce fut une expérience inoubliable. La précieuse présence de Françoise, la gentillesse et la disponibilité des bénévoles qui ont oeuvré jour et nuit pendant ces 6 jours, l'accessibilité des autres coureurs et marcheurs font vraiment que ce fut une grande fête de l'ultrafond.

Je remercie aussi Christel, Marie-Christine, Delphine, Fabienne, Gérard, Dominique, Jacques, Reinhold, Michel, Patrice, Philippe, Jean-Marie, Erich, José pour leurs messages car ce furent des moments de purs bonheurs et surtout de réconfort lorsque cela ne marchait pas trop bien. Merci aussi à ceux qui ont eu une petite pensée pour moi pendant cette course. Mon programme des prochaines semaines : repos, repos et repos avant un passage par le jogging de Jurbise pour ma reprise.