

INTERVIEW CROISEE CAROLINE ET BENOIT A LA SUITE DU TRAIL DU VENTOUX

Les réponses de Caroline aux questions de Benoît

Pourquoi as-tu choisi cette course?

Eh bien, c'est très simple. J'ai découvert ce lieu il y a quelques mois grâce à JC (... pas « mon » JC, mais un super copain qui porte le même prénom !). Sa famille habite dans la région. Un week-end, il m'a invité chez lui et nous sommes allés galoper avec son père dans la Combe de Curnier, sur les flancs du Ventoux. J'ai vraiment adoré le coin ! Evidemment, tout était calculé, ils ont fait exprès de m'emmener dans ce lieu magique pour me donner l'eau à la bouche et me convaincre de venir m'essayer au Trail du Ventoux les vilains ! J'ai donc signé pour le grand parcours !

Avais-tu fait une préparation spécifique pour cette course?

Les semaines précédant la course ont été très chargées. Je fais partie de l'équipe d'organisation du Trail des Cabornis qui avait lieu tout juste 8 jours avant le Ventoux. Je t'assure : organiser une course pour 1000 coureurs est tout aussi fatiguant que courir ! Une fois l'épreuve terminée, il faut plusieurs jours pour ranger, nettoyer, régler tous les tracas administratifs, répondre aux questions des participants etc... Ca n'a donc pas été évident pour moi de préparer spécifiquement le Ventoux ! J'ai simplement cherché à me ménager avec quelques petits footings car j'étais encore fatiguée de l'enchaînement « Entraînement Bugey + Trail du Val Cottey + Traversée du Vercors + Organisation des Cabornis »

T'échauffes-tu avant ce type de course? Si oui, comment?

Avant la course, quelque soit la distance j'essaie de m'échauffer un minimum, car comme tu as pu le constater, je souffre facilement de rétention d'eau et de douleurs à l'estomac. Pour limiter la casse, j'essaie toujours de « mettre en route la machine » avec un échauffement simple : 15mn de course à allure tranquille. Ca permet aussi de se mettre dans la course mentalement.

Comment juges-tu le parcours : départ dans le village, enchaînement et répartition des difficultés, panoramas,...

Le Trail du Ventoux est une course vraiment exigeante pour le début de saison, aussi bien physiquement que techniquement. Comptant 2600m D+ sur 45km et une belle deuxième partie technique (singles caillouteux), le Ventoux demande une vigilance de tous les instants et une vraie lucidité... Et pour être lucide, il faut être frais ! Pour celle ou celui qui n'est pas vraiment bien préparé dès le début de l'année, cette course est un juge de paix imparable ! D'un point de vue personnel, j'ai compris que ma préparation manquait cruellement de dénivelé et de randos en montagne ! L'enchaînement des difficultés crée la surprise quand on vient la 1ère fois ! Une fois gravi le Ventoux et ses 1900m d'altitude (sachant qu'on ne part que de 300m) la course est loin d'être

terminée ! Il reste une belle série de combes à franchir et beaucoup de grosses grimpettes pour rejoindre l'arrivée... Heureusement, Julien Chorier (qui termine 2è) m'avait prévenu dès le départ et je m'étais préparée psychologiquement.

Côtés paysages, on est servi ! Une fois au sommet, on en prend plein les mirettes, notamment sur notre gauche où l'on peut admirer les contreforts du Vercors...

La dernière descente sur Bedoin est également magique : on emprunte une combe encaissée au milieu des rochers. Dommage qu'on soit obligés de regarder ses pieds en permanence pour ne pas tomber !

Peux-tu essayer de nous exposer l'évolution de ton mental pendant cette course ?

Mon mental... Alors.... Je dirais qu'il fût assez contradictoire !

Un début de parcours où je me sentais plutôt bien. Je me faufile en tête de peloton pour éviter les bouchons et ça se passe sans encombre.

Mais après la 1ère montée et les premières bouffées de chaleur dont j'ai été victime...

beaucoup plus dur ! Ta présence à mes côtés m'a vraiment aidé à ne pas focaliser sur mes soucis de régulation de température !

J'avoue que le moment où on voit toutes les filles doubler et où on dit adieu à une place dans le haut du classement est relativement délicat à gérer mais finalement ça passe assez vite ! On garde la tête sur les épaules, on conserve une certaine humilité et on se met à prendre la course comme elle vient, sans pression... L'occasion de regarder autour de soi, de penser à autre chose qu'au résultat final.

Par contre, c'est vrai que j'ai pas mal subi... La faute à mon estomac (crampes au bide qui m'ont obligés à ralentir et m'arrêter) et aux coups de chaud, mais aussi à une préparation inadaptée et insuffisante. J'ai constaté tout au long du parcours que je manquais encore de « caisse » pour m'aligner sur une telle course. Et j'ai eu tendance à me le répéter assez souvent ! Mentalement, ce n'est pas facile à gérer.

Mais au final, je n'ai jamais eu l'envie d'abandon (sentiment encore plus difficile à surmonter ...) et c'est bien là le principal !

A part le gentleman-ambassadeur :-) qui t'accompagnait dans la montée, as-tu échangé avec d'autres coureurs pendant la course ?

Non mais tu crois que je peux tailler la bavette moi ?? pendant une course ??? Blague à part, j'apprécie vraiment les coureurs - 99,9% d'hommes - qui m'encouragent et me disent bravo, (y compris quand je les double) c'est vraiment chouette comme état d'esprit ! Ca me booste ! Et puis il y a ceux que je ne connais pas et qui me disent « Allez Carotte ! », ça me fait sourire, je me dis que j'ai intérêt à rédiger un bel article sur mon blog en rentrant !

Comment as-tu géré ton alimentation pendant l'épreuve ? As-tu profité des ravitaillements prévus par l'organisation ?

Contrairement à ce que pensent certains de mes amis, je connais bien les problématiques d'alimentation pendant l'effort. J'ai fait des années de régime dans la catégorie poids léger en aviron et je connais les principes éléments essentiels pour rester en forme, bien digérer etc. Pour moi, ce qui compte le plus sur des épreuves de longue durée comme dimanche (6H de course), c'est de manger ce qui fait plaisir et ce que le corps réclame...

L'organisme est intelligent et sait ce dont il a besoin ! Certains jours, je vais apprécier une banane (sucré), un autre fois ce sera un morceau de pain avec du fromage (salé)... Quoiqu'il en soit, bien que certains veuillent me prouver le contraire, je ne suis pas une adepte des

produits énergétiques dans tous les sens : boissons avant, pendant, après – gels, barres hyperprotéinées, barres hypersucrées ..., on n'en finit pas et pour moi il y a une grande part de marketing dans tout ça, les marques ont bien compris l'enjeu du marché ! Je prends un gel sucré de temps en temps pour alimenter la machine mais ça s'arrête là. Je préfère profiter des ravitos, ça permet de couper un peu la course et ça m'évite en même temps de sortir les trucs de ma poche (ouh... la flémarde !)

Typerais-tu plutôt cette épreuve Trail ou Course de Montagne?

Bonne question !

Pour moi une course de montagne, c'est plutôt du genre « montée avec 10km pas plus » Je me trompe ? Pour moi le Trail du Ventoux ben... c'est un trail !

Pensais-tu à la prochaine édition en franchissant la ligne d'arrivée? Sinon, au bout de combien de temps y as-tu pensé?

A vrai dire, en arrivant, je me suis dit « plus jamais »... On est à 3 jours du Trail et pour l'instant je suis encore trop séchée pour y penser !

Je pense surtout aux courses qui m'attendent : Merrell Oxygen Challenge, Tour des Glaciers de la Vanoise ... ET UTMB !!!

Quand boiras-tu la bouteille de Côtes du Ventoux offerte avec le dossard?

Ben disons qu'on la boira ensemble ? Au Lioran ?

Les réponses de Benoît aux questions de Caroline

Connaissais-tu le coin avant de venir courir le trail du Ventoux ?

Oui, j'y suis venu plusieurs fois en vélo depuis Toulouse quand je faisais la "flèche Pascale", une concentration cyclotouriste le week-end de Pâques. Mais j'étais un peu plus jeune: c'était au début des années 80!...Je n'ai pas été déçu, j'ai trouvé la région aussi belle que dans mes souvenirs.

Que penses-tu de l'ambiance au départ ? dans le peloton ?

Bonne ambiance comme souvent au départ des Trails, avec des coureurs contents d'être là. D'habitude, je pars un peu plus en arrière, mais là, comme j'accompagnais une championne, j'étais mieux placé, ce qui nous a permis de trouver notre rythme rapidement.

Nous avons couru un bon bout de chemin ensemble, as-tu l'habitude de ne pas être seul en course ?

En course, je suis plutôt solitaire, même si j'ai le souvenir de quelques moments passés avec des coureurs, mais ça ne dure jamais très longtemps.

Tu semblais en bonne forme dimanche ! Quelles ont été tes sensations durant la course ?

Je pense que c'est grâce à toi! J'ai toujours tendance à accélérer quand je suis bien, et je le paye forcément en fin de course. Dimanche, je me suis calé sur ton allure, on est monté régulièrement, donc pas de gaspillage d'énergie. Cela me servira de ligne de conduite pour mes prochaines courses.

Perso, j'ai eu du mal dans les montées, surtout en deuxième partie de parcours. Car une fois le sommet du Ventoux atteint, c'est loin d'être fini ! De ton côté, à quel moment tu as eu des coups de mou ?

Comme à chaque fois, j'ai souffert dès les premières descentes, avec en plus une ampoule qui me gênait et une rotule douloureuse. Et c'est vrai que la deuxième moitié du parcours était loin d'être plate, et j'ai beaucoup marché. Par contre, je me suis fait plaisir en accélérant sur la piste à la fin.

En ce qui concerne ton alimentation pendant la course, qu'as-tu pris ? Qu'as-tu préféré ?

J'ai découvert les produits Fenieux à l'occasion de notre week-end hivernal au Lioran pour le Merrell Oxygene Challenge, et je trouve les gels respilibre très agréables et efficaces. Les barres sont aussi très digestes, et moi qui suis très souvent embêté au delà de trois heures de courses par des nausées, tout est bien passé cette fois-ci. Et j'ai pris aussi un gobelet de soupe au ravitaillement avec du pain, super!

Que penses-tu du parcours ? Techniquement, physiquement ?

Beau parcours, les difficultés sont réparties tout du long, avec d'abord cette longue montée pas trop raide jusqu'au Ventoux, la descente plutôt technique et caillouteuse et ces successions de "rempaillous" pour traverser les nombreuses combes qui finissent de te casser les jambes.

T'est-il arrivé de chuter ?

Pas de chute cette fois-ci, les rochers dans les descentes étaient bien secs, la neige pas trop gelée, et j'y suis allé prudemment.

Tu es finalement arrivé 20mn après moi, où penses-tu avoir perdu du temps et comment penses-tu pouvoir en gagner?

Effectivement, 20 minutes et 50 places de perdues dans la descente, ce n'est pas rien. Il faut que je progresse en descente, peut-être en musclant un peu tout ça? De toute façon, je suis un gars de la plaine, et je n'aime pas la glisse!

Tes sensations / sentiments à l'arrivée ?

Que du bonheur, mais bien fatigué. Et heureux d'avoir partagé la première moitié de la course avec toi.

As-tu envie de résigner l'année prochaine ?

Sûr. Mais peur d'être un peu déçu car les conditions météo et d'enneigement semblaient exceptionnelles cette année.

Et toi ? Quand est-ce que tu vas l'ouvrir cette bouteille de Ventoux ?

Hélas, juste pour y tremper les lèvres car mon foie me l'interdit. Mais très bientôt, dès qu'il y aura des copains qui viendront manger à la maison.