



OCC - 53KM 3300m d+

28 Aug 2014

Moins fort que la PTL, que l'UTMB, que la TDS, que la CCC....MAIS course à part entière; difficile et technique, sorte de validation des acquis pour passer en classe supérieure...

Vidéo disponible sur <https://vimeo.com/106121610>



2014 a été moins dense en running, j'ai en + eu une entorse qui m'a vraiment gêné en début de saison, je me suis remis à courir en juin juillet aout pour cette aventure.

Je n'ai d'ailleurs pas beaucoup communiqué sur l'évènement car j'étais incertain sur ma forme physique et mentale...

Cette "petite" course représentait 10% de mon cumul kilométrique et 46% de mon cumul D+ de cette année...

Loin d'être prêt mais avec le cœur et le mental, c'est passé...

Un finish à Chamonix ça ne se refuse pas...avec SANG POUR SANG SPORT

Nous arrivons en famille à 14h15 sur le village coureur en centre-ville de Chamonix. Je retrouve Yves au retrait des dossards. Lorsque nous arrivons il y a bcp de files d'attentes. L'organisation est assez énorme...j'ai mes petits assistants caméramen avec moi ^^.

Je ne sais pas trop où aller avec ma tribu, j'emprunte un petit couloir et me retrouve au cœur des contrôles de matériel obligatoire, ça, c'est fait !

Nous passons par un premier stand pour le contrôle d'identité et l'édition de la feuille de contrôles aléatoires. Ensuite, nous récupérons un bac et entreposons le matos (lampe frontale, couverture de survie, coupe-vent, etc...); A l'issue du contrôle nous signons un engagement à garder le matériel pendant toute la course.

Nous passerons ensuite vers les stands puçage, récupération du sac coureur et ticket de bus. ça y est nous sommes parés et pouvons aller boire un coup.

Le lendemain après une brève nuit, réveil à 3h30 pour prendre le départ bus.

Je retrouve Yves. Les bus sont programmés par tranche de 15min. C'est bien foutu et nous voilà parti pour 1h de route. Nous arrivons à Orsières à 5h30.

Un petit café et nous nous calons dans un coin du gymnase pour l'attente. Petit déjeuner tranquille, check du sac coureur (ce que je prends, ce que je ne prends pas...)

Un petit coup d'huiles essentielles sur les pattes arrières.
7h15, nous sortons pour déposer le sac de change qui sera rapatrié sur Chamonix. Le temps est clair et il fait déjà chaud.

Nous rejoignons la ligne de départ. Nous décidons comme bcp de démarrer en coupe-vent.
8h00, la course démarre. C'est impressionnant de voir tout ce monde dans les petites ruelles des villages que nous traversons. Il y a bcp d'enfants, l'école a déjà repris en Suisse.

Ça monte direct et il fait chaud, bien trop chaud pour garder le coupe-vent!...J'attends, je sue, j'en peux plus, je m'arrête pour me mettre à l'aise. Je n'ai déjà plus Yves en ligne de mire mais nous nous retrouverons peut être plus tard?..

Le parcours est exigeant en montée comme en descente, j'aperçois enfin le lac de Champex (très beau mais je n'ai pas la présence d'esprit de le filmer)... Tout va bien, je suis dans les temps, je ne m'arrête pas au 1er ravito... quoique je sens ne pas avoir d'excellentes jambes. On verra bien...
...Allez encore un col et c'est la redescente sur Trient. 24ème kilo et déjà 4h00 de course...
J'ai besoin de m'arrêter un peu plus longtemps que prévu au ravito.

Je repars droit dans le pentu, je monte presque mieux que je ne descends. J'arrive a Vallorcine assez entamé déjà, je consomme de plus en plus d'eau. De ce côté, le vent est plus frais, ça fait du bien. C'est le km 36, il faut que je fasse le plein d'énergie et d'eau. Je reste peu de temps et je fais une erreur de remplissage de ma réserve de flotte...aie!

Les km suivants vont être difficiles, je me déshydrate, le cardio monte, le soleil descend, la température tombe et le vent se lève. Les cuisses brûlent, je les soulage dès que je croise une rivière.
Heureusement un coureur me fait boire un peu, je mange et la patate

revient pour faire face au dernier col jusqu'a la flegere. Ce passage me semble interminable.

J'arrive au dernier cp km 46, et fait le pleins de coca cette fois! je mange, je remets le coupe vent. Un petit coup d'huiles essentielles sur les pattes arrières et c'est parti après 10-15min d'arrêt.

Je sais que c'est la dernière portion et je donne tout pour rallier le plus rapidement possible l'arrivée. Je cours, je cours (pas vite), j'arrive enfin sur le bitume, je passe sous l'arche du dernier km... le public scande mon prénom, les petits veulent checker, c'est le bonheur.

Je retrouve mes enfants à quelques dizaines de metres de l'arrivée, je franchis la ligne avec eux...Je suis un finisher comblé !

Analyse d'après course

Avec le recul, c'était vraiment une course à faire :

>une bonne expérience pour passer au niveau supérieur
> une 1ère édition (on rentre dans l'histoire!)

>l'organisation irréprochable des courses the north face à connaitre

>le finish a CHAM' avec les enfants >souvenirs et repères pour eux. Tout un symbole.

>le bon temps passé en famille et avec Yves.

J'ai vu bien plus beau (sans en avoir fait des tonnes), les panoramas n'étaient pas somptueux, peut être aussi que j'étais un peu dans le dur pour apprécier?

Quoi qu'il en soit, on était bien : Montagne Chaleur Temps clair

12h de course, j'avais à peu près connu ça avec la montagn'hard en juill

2013 (9h) car la saintélyon 75km c'est vraiment différent et en dessous en terme de difficulté.

L'OCC qui est la fin des grandes boucles CCC et UTMB; s'est révélée vraiment technique et éprouvante : certes heureusement qu'il a fait beau mais bordel qu'il faisait chaud!

Je me dis que c'est vraiment dingue de tenter la CCC ou l'UTMB; respect aux coureurs !

J'ai morcelé mon effort suivant les check point (j'avais d'ailleurs planifié mes temps de passage et j'avais mon roadbook avec moi).

Même si l'objectif était de finir avant la barrière horaire finale (22h00) et pas de faire un temps ou un classement, j'étais bien placé au km 24 (env600/1300), mais j'ai "trainé" 24min au lieu de 15 prévues au ravito de Trient (j'ai alors perdu 200 places).

Mes estimations de temps n'étaient pas si mauvaises (prévu 19h max; arrivée 19h44) à l'exception des descentes très meurtrières où je n'ai pas pu lâcher les chevaux (manque de cannes et terrain très accidenté).

Je n'ai pas eu de gros coup de moins bien car j'avais la tête en forme :-), donc les jambes morflaient mais renaissaient de leurs cendres sur chaque rattaque de col.

Les montées ne m'ont pas posé de pb particulier, je me fixai de tenir le 15m/min en vitesse ascensionnelle instantanée (900m/h)...au final j'ai tenu le 600m/h moyen sur la course.

Je pense qu'il me manquait de prépa physique (travail en cote, descente, escaliers, etc >>tout ce que je ne fais pas ou peu) et je manquais de km et de dénivelé.

Les bâtons m'ont cependant sauvé la mise. J'ai couru principalement à 4 pattes ;-)

J'ai fait une erreur de gestion d'eau au km34 que j'ai payée.

Puis, il m'a manqué de solide à manger, j'avais donc tjs une sensation de faim.

Il faut donc que je trouve le bon ingrédient riche et que je puisse mastiquer avec plaisir sans m'étouffer et facile à digérer...

En analysant ma progression globale course par rapport à mon pote Yves et au 1er, je me rends compte que je ne me suis pas écroulé tout au long de la course; tout ça me servira pour la suite...

J'ai souffert physiquement avec de très fortes courbatures mais aucun autre bobo. J'ai préservé la cheville en me servant bcp des bâtons et c'est passé.

Aujourd'hui a J+8; ça va très bien et je vais reprendre "doucement" par du fractionné la semaine pro pour des petites courses chrono car je suis à la ramasse au niveau vitesse cette année.

Franck D. 05/09/2014