



Première expérience d'ultramarathon

Jesse Robbroeckx

Endurance Day Hamme 50 km 4:05:31

Tout a commencé il y a environ 9 ans. De temps en temps, je mets mes chaussures de course pour courir jusqu'à 10 kilomètres.

Tout a commencé il y a environ 9 ans. De temps en temps, je mets mes chaussures de course pour courir jusqu'à 10 kilomètres. À un moment donné, un ami m'a demandé si je n'avais pas envie de parcourir les 10 miles d'Anvers. Six kilomètres supplémentaires? Je ne l'ai jamais couru, mais cela semblait être un défi. C'était une belle expérience mais comme beaucoup de coureurs après la course, vous voulez "prendre du temps" l'année prochaine. Après une 2ème et 3ème participation, j'avais besoin d'un nouveau challenge. La taille de l'événement l'a rendu moins agréable pour moi.

Pourquoi n'y a-t-il pas de marathon? Les amis pensaient que c'était une idée folle.

Pourquoi n'y a-t-il pas de marathon? Les amis pensaient que c'était une idée folle. Cela fait des années que je participe au Dodentocht et je marche les premiers kilomètres pour devancer la foule. Pourquoi ne pas utiliser cette expérience pour courir votre premier marathon? J'ai subi un test d'effort et j'ai trouvé un horaire réalisable de 20 semaines. En avril 2011, le moment était venu. Plein d'enthousiasme j'ai commencé mon premier marathon à Anvers... Mais peut-être avec un peu trop d'enthousiasme. J'ai commencé trop vite et après 33 km, j'ai heurté l'homme au marteau. Étirer les deux mollets sur le Singel à Anvers, c'est autre chose. Il m'a fallu 3 heures et 30 minutes pour terminer sur la Grote Markt. Fier mais toujours avec des sentiments mitigés parce que je n'ai pas vraiment "couru" complètement mon premier marathon.

Début 2013, je m'inscris au marathon de Majorque pour que ma copine et moi puissions allier le sportif et l'agréable. J'ai beaucoup mieux suivi le programme d'entraînement, mis le futsal de côté, et je n'ai pas bu d'alcool un mois avant le marathon... Le tout avec un résultat positif. 3 heures 24 minutes grâce à un bon calendrier des matchs.

Ce qui m'a frappé pendant les préparatifs, c'est que j'ai vraiment apprécié le long entraînement d'endurance.

Ce qui m'a frappé pendant les préparatifs, c'est que j'ai vraiment apprécié le long entraînement d'endurance. Après le marathon d'Ostende en 2014 (4h), Saint-Pétersbourg en 2015 (3h38), le Great

Breweries Marathon (3h17) et Lanzarote (3h19) en 2016 j'en avais assez de m'entraîner pour courir un certain temps. Je voulais profiter davantage des compétitions et de l'environnement.

Hamme, ouais!

Après quelques recherches, je me suis retrouvé sur le site d'Ultraned et j'ai trouvé le 50 km Endurance Day Hamme. C'était non loin de chez moi et c'était mon premier ultra run de ma carrière de coureur. Je ne voulais rien laisser au hasard et j'ai fait appel à un cycliste suiveur pour me ravitailler pendant la course. Il aurait été dommage que je ne puisse pas terminer ma première ultra run après toutes ces préparations à cause d'autres éléments nutritionnels. Mon objectif à Hamme était simplement d'arriver. Courez et profitez de la course. Avant le départ, j'ai remarqué que mes camarades de course se connaissaient presque tous. Une atmosphère très détendue et décontractée. Le coup de départ a été donné et j'ai été un peu emporté par un groupe de coureurs. Il y avait un peu de jonglage avec les temps et les noms et j'apprécie énormément le moment. Il m'est vite apparu clairement que je me retrouvais dans un public sélect qui avait déjà de nombreux kilomètres de marche à son compteur. Je connaissais le "Spartathlon" depuis longtemps mais c'était toujours un spectacle un peu à l'ouest. Si on vous dit alors que tel coureur et tel coureur ont terminé le Spartathlon (pour moi la course la plus mythique de l'ultra running), ça s'en rapproche du coup. La volonté de leur poser des questions différentes est grande mais malheureusement ce n'était pas le bon moment. Il restait un match à terminer.

Le temps était fantastique et les boucles du parcours garantissaient que vous rencontriez toujours les coureurs, que vous puissiez soutenir et admirer secrètement tous ces pourris expérimentés.

Le rythme était un peu plus rapide que prévu. Quelques kilomètres après le départ, mon guide m'a rejoint et nous avons discuté. Tant que cela était possible, je devais être capable de gérer ce rythme. Le temps était fantastique et les boucles du parcours garantissaient que vous rencontriez toujours les coureurs, que vous puissiez soutenir et admirer secrètement tous ces pourris expérimentés. Après 35 kilomètres tout allait toujours bien et j'ai décidé de monter d'un cran. Je l'ai gardé jusqu'à 45 kilomètres. Ça fait du bien, pense mon cardiofréquencemètre et je décide de profiter vraiment consciemment de la course dans les derniers kilomètres et de ralentir un peu le rythme.

Après l'arrivée, j'ai eu un sentiment fantastique.

Après l'arrivée, j'ai eu un sentiment fantastique. Ma première tentative a été immédiatement la bonne tentative. De toute ma carrière de coureur, je n'avais jamais fait de split négatif, jusqu'à maintenant à Hamme. Quelques jours plus tard, j'ai vu sur les résultats que j'étais sixième sur 28 coureurs. Ce n'est pas important puisque mon objectif principal était juste d'arriver, mais secrètement j'en suis fier. La course à Hamme m'a peut-être fait attraper le virus de l'ultra-running. En avril, les 60 km de Texel sont au menu et j'ai forgé un petit plan pour le Dodentocht en août...

La course à Hamme m'a peut-être fait attraper le microbe ultra running.