

100 km de la Somme

6^{ième} édition

Compte rendu de la course

SAMEDI 14 OCTOBRE 2017

100 KM

& MARATHON
de la **Somme**

Départs / Arrivées >> Parc de la Hotoie AMIENS



Retrouvez toutes les infos sur www.100kmdelasomme.com



Site officiel de la course :

<http://100kmdelasomme.com/menu/menu.php>

1 coureur de l'association « Oxygène PSA » participait à cette course.

Informations générales

La Pasta Party a lieu le vendredi soir, veille de la course.

Il existe des barrières horaires à chaque ravitaillement, qui équivaut peu ou prou à tourner à 7,15 km/h de moyenne. Mais les organisateurs restent bien plus longtemps (le dernier classé a tourné à 6,7km/h)

Il y a des masseurs à certains ravitaillements sur la course !

Les douches et vestiaires sont disponibles dans le gymnase de la Hotoie.

Et à l'arrivée, il y a également des masseurs(euses) pour une récupération optimale !

Prix : 45€ (coureur) et +5€ (si le suiveur veut pouvoir accéder aux ravitaillements)

Résultats

Nom de la course : **100 km de la Somme**

Distance : **100 km**

Dénivelé : **quelques m !**

| Nom Prénom | Chrono | Classement scratch | Classement catégorie |
|--|-------------------|--------------------|----------------------|
| Vainqueur H de l'épreuve : | 7 :32 :26 | 1 | 1(V1M) |
| Vainqueur F de l'épreuve : | 8 :09 :12 | 6 | 1(V1F) |
| 1ier SEM | 7 :33 :29 | 3 | |
| 1ier V2M | 7 :33 :06 | 2 | |
| 1^{ier} V3M | 10 :21 :55 | 44 | |
| 1^{ière} SEF | 9 :46 :17 | 26 | |
| 1^{ière} V2F | 9 :35 :45 | 21 | |
| Dernier « finisher » de l'épreuve : | 14 :51 :23 | 178 | 63(V1M) |
| Nombre de coureurs inscrits | | 202 | |
| Pourcentage d'abandons | | 12% | |

Commentaires Coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

Samuel Detrez

| | |
|--|---|
| Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i> | Parkings à proximité, faciles d'accès et proches du départ ; il ne faut pas hésiter à franchir les barrières de protection et s'avancer ; tant la police que les organisateurs aident à trouver une place au plus près ! |
| Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i> | A moins de 100m du départ, dans le gymnase du Hotoie. ambiance très familiale (voir confidentielle) ! |
| Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i> | Parcours très roulant, le long du canal de la Somme. Paysage superbe et bucolique. Calme assuré. Le revêtement est une alternance de compacté stabilisé revêtu (majoritairement), de macadam et de terre compactée. Facile par tous les temps ! |
| Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i> | 23 ravitaillements (distant entre 3,4 et 5,5km), avec tout ce qu'il faut (salé, sucré et ce, tout au long de la journée). Des organisateurs qui connaissent les besoins sur des courses d'ultra. |
| Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i> | Vestiaire, toilettes et douches au départ et à l'arrivée. Remise d'un tee-shirt au départ et une médaille à l'arrivée. |
| Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i> | La course s'étale sur plus de 35km, il n'y a pas beaucoup de supporteurs à certains endroits. L'ambiance 'bon enfant' est très chaleureuse, tant entre coureurs qu'avec les supporteurs et bénévoles. Il y a buvettes et stands de matériel sur la zone d'arrivée. |

Récit de course :

J'ai décidé, cette année, de concocter un plan d'entraînement à partir du MOOC diffusé par l'Université Paul Sabatier (l'entraînement du trailer) et quelques ouvrages complémentaires.

L'entraînement s'étale sur 16 semaines :

3 semaines de montée en puissance lente, 5h, 5h et 6h30 de sorties à la semaine.

Un 1^{er} bloc de 4 semaines, dont 3 semaines à 9h, 9h15 et 9h30 de sorties cumulées, suivi d'1 semaine d'assimilation à 5h.

Un 2^{ème} bloc de 4 semaines, dont 3 semaines à 9h45, 10h et 10h15 de sorties cumulées, suivi d'1 semaine d'assimilation à 6h.

Un 3^{ème} bloc 'Hard' de 2 semaines à 11h30 et 12h30 de sorties cumulées (dont une sortie longue de 5h30 la 2^{ème} semaine)

Enfin 3 semaines d'assimilation, récupération et autres réjouissances de 8h, 6h et 2h30 avant ... l'arrivée à Amiens !

Vendredi soir, arrivée un peu tardive, et donc un coucher tardif. Lorsque le réveil sonne à 4h55, la fatigue est un tantinet présente. Méthodique, je



passer mes habits préparés la veille et prend mon petit déjeuner. Malheureusement, je suis en hyperglycémie très très forte (5g/l), les muscles sont durs dû à cette hyperglycémie. Contre ma prévision initiale, je dois me faire 1 unité d'insuline. Je prends 5 cafés légers et quelques glucides... c'est sûr, avec cela, la digestion sera terminée sur la ligne de départ....

C'est décidé, au vu de la température annoncée aujourd'hui (23°C à l'ombre, 28°C au soleil sur le parcours et 11°C sur la ligne de départ), une tenue permettant de s'alléger rapidement en course s'impose : chaussettes basses (pas de chaussettes hautes ni guêtres), short, un tee-shirt manches courtes et 1 débardeur par-dessus. Je mets une polaire pour être au chaud jusqu'au départ...



Arrivée sur la ligne à 6h35, il reste 25 minutes avant le départ. Pas de stress. Pose technique, dépose de la polaire au vestiaire et je pars vers la ligne de départ, à 100m. Dernier petit pipi dans le canal....

7h00:01 : le coup de pétard est tiré, les fauves sont lâchés ! Je me remémore mon Incontournable : 'partir à 75% de ma Fréquence Cardiaque Maximum (FCM)'. A l'issue du premier tour du parc, je suis alors dans les 10 derniers.... Hemm.... What's up ? 'Non, ne pas craquer, rester au rythme défini, la course est longue'. Je me mets à côté d'un autre coureur qui partage mon avis, la course est partie à un rythme infernal. Il me précise que nous sommes à 9,8km/h de moyenne depuis le départ (je n'ai que ma FC à disposition, pas de mesure de la vitesse), le peloton doit tourner à 10,5km/h voir plus... Je ralentis pour respecter mon plan de course : 75% de FCM ou 9,5km/h entre 2 ravitaillements et 1 minute d'arrêt à chaque ravitaillement.

Après 1 tour et demi de parc, les 3 premiers me doublent (déjà 2 tours et demi pour eux) avant de partir sur le chemin de halage le long de la Somme, vers... la ville de Long. Ils sont à 15 ou 16 km/h et ne semblent pas forcer, ouahou...



J'essaie de me caler à 75% de ma FCM, sans succès.... Je tourne à 78/80%. Au 2^{ème} ravitaillement, juste avant le 10^{ème} kilomètre, je perds beaucoup de temps. Je cherche les aliments, j'oublie de boire et fait demi-tour... Allez, pas grave, la petite famille va bientôt me rejoindre Il y a une incertitude sur le 'quand'. En fonction de l'heure de réveil, mon 2^{ème} enfant doit me rejoindre à un des 3 points que nous avons définis pour m'accompagner à vélo. C'est une particularité des 100km : il est possible d'avoir un suiveur à vélo et que c'est agréable !!

Je me suis fait à l'idée qu'ils ne me rejoindront qu'au kilomètre 25 environ. Je tourne bien au niveau vitesse (celle travaillée lors des entraînements), je double les premiers coureurs partis trop vite. Yes, déjà ! Mais je suis trop rapide au niveau cardiaque, j'oscille entre 78 et 82% de ma FCM.

Je rejoins mes 2 accompagnatrices et mon garçon n'est pas là ! Non, ma femme m'annonce qu'étant en retard sur la roadmap que je leur avais remis, il est parti à vélo pensant que j'étais déjà passé... Pas de souci, c'est une boucle et je dois forcément le croiser. C'est bientôt chose faite et il a déjà parcouru 10km à me chercher ! Nous voilà ensemble pour les 75 derniers kilomètres. Quelle joie ! Des échanges courts, des regards qui en

disent longs, des mots d'encouragement.... Je suis fier de mon fils qui a promis de m'accompagner... Merci

Il me porte une assistance énorme : avant l'arrivée au ravitaillement, il me tend la bouteille de soda diluée à 6% de sucre + 1 pincée de sel. Après m'avoir ravitaillé de quelques fruits secs, gâteaux salés et d'½ litre de liquide, il fonce au stand de ravitaillement pour recharger le panier accroché à l'avant du vélo. Et hop, dès qu'il me rejoint, je repars à courir avec lui, et avec envie.

Au 45^{ième} kilomètre, ma 3^{ième} fille prend le train pour une boucle de 14km. Je sens que le liquide ne passe pas et reste dans l'estomac. Le bruit de 'Floc Floc' m'inquiète, je n'ai jamais eu cela à l'entraînement même pendant la sortie longue de 5h30... Zut que se passe-t-il ? Continuer, car la mi-course arrive. J'ai des hauts de cœur.

Au niveau cardiaque, je finis par me faire une raison : déjà presque 5 heures que je cours et je tourne à une moyenne de 80/83% de ma FCM. Je n'en souffre pas, alors vais-je pouvoir tenir cela jusqu'au bout ? Il faut prendre une décision : cela devient Ma référence. Pourvu que je ne le regrette pas plus tard...

Au 59^{ième} kilomètre, je rejoins ma femme pour laisser ma fille, elle est fatiguée mais nous sommes tous les 2 heureux. Le moral est bon mais j'ai vraiment très mal au ventre. Je m'arrête pour une grosse pose technique. Pour m'encourager, ma femme m'accompagne à la marche. Finalement, je repars lentement, très lentement. Aïe... Je repense à mon précédent 100km ou j'avais coincé au 60^{ième}.... Je me dis que j'ai changé mon entraînement et ai cumulé des semaines à plus de 100km. Cela devrait me faire passer cette barre. Et là, après 10km et une éructation salvatrice, je sens que la digestion reprend, le bol liquide passe en quelques minutes et je sens mes forces revenir ! Yes, c'était donc cela, il a fallu un peu plus d'1 heure pour que tout se remette en route ! Maintenant, rien que l'idée de la boisson sucrée me dégoute maintenant, je ne peux boire que de l'eau plate. Mais attention à l'hypoglycémie, il faut absolument que je puisse avaler des glucides... je verrai au prochain ravitaillement. Et je ressens au fond de moi maintenant que je pourrai supporter le rythme à 80/85% de FCM.

Avec tout cela, l'avance de quelques minutes que j'avais au 55^{ième} km se transforme en retard. Bon, il reste somme toute 25km, pas sûr que j'ai le temps de le rattraper. Mais je suis très heureux et satisfait car je suis au 75^{ième} kilomètre et je cours toujours entre les ravitaillements. Je sens que j'ai repris le rythme de croisière que je m'étais prévu, un vrai plaisir (après course, je pourrais confirmer effectivement que j'ai tourné exactement au rythme travaillé à l'entraînement).

Je mesure ma glycémie et là, mauvaise nouvelle, je suis proche de l'hypoglycémie sévère (0,52g/l). Mon garçon me demande de marcher et de manger avant de reprendre. Je n'y arrive pas, les boyaux sont serrés, la bouche sèche, très sèche. Je me mets un tout petit morceau de barre de céréales dans la bouche et repars à trotter. Je mets exactement 5km à avaler ce petit bout... Je prends la décision de reprendre la course plus lentement et de vérifier la pente de ma glycémie. Mes symptômes de l'hypoglycémie sont bel et bien là : je ne peux pas laisser mes pieds à plat dans les chaussures, je veux toujours monter mes doigts de pieds en l'air (- ;

Alors je continue à surveiller la pente de la glycémie qui se stabilise entre

0,50 et 0,52g/l... pas fier que je suis....

Sauf qu'avec tout cela, je suis au Km 96, soit à 4km de l'arrivée et toujours à 0,5g/l alors, au km 97, soit 20 minutes avant la fin, je lâche les chevaux ! et je finis le dernier kilomètre à près de 10km/h. Le bonheur explose... comme toujours ! ligne franchie au bout de 11h 11' et 06'' en 76^{ième} position. Contrat rempli cette année.

Alors faut-il une conclusion ou plutôt une mise en perspective ?

La sacrosainte règle de courir à 65/70% de sa FCM n'a pas fonctionné sur cette course, je finis en moyenne générale à 82% de ma FCM, et sans douleur ! Je dois donc avoir une bonne endurance. Je pense réajuster cette valeur pour mes prochaines courses.

L'alimentation doit être plus minutieuse, la très bonne potée prise 7 jours avant la course n'était peut-être pas idéale (pourtant si bonne... !).

L'eau sucrée à 6% avec un peu de sel est idéale pour moi, j'ai longuement cherché la bonne valeur durant mes sorties longues en entraînement. Une cote sur la bouteille pour aider mon fils à remplir la première partie en soda et le reste en eau, avec une pincée de sel... A chaque ravitaillement, les bénévoles félicitaient mon garçon pour la précision de son aide. Un ange

Parcourir la distance de la course (voir un peu plus) lors des 2 semaines 'Hard' ont dû largement contribuer à me permettre d'avalier la course sans souffrir des muscles.

Le changement de chaussure a été énorme. Parti sans élasto, ni crème, et seulement avec une très bonne paire de chaussettes spéciale course à pied, j'ai fini la course sans avoir perdu un ongle ni avoir eu une ampoule ! La bonne chaussure le jour de l'épreuve est d'un apport E-NOR-ME. Prenez le temps de trouver la bonne !

Le temps de sommeil la semaine avant la course n'était pas suffisant, je suis arrivé fatigué et avec une FC trop élevée (au repos). C'est un point à prendre en compte et à améliorer.

Cette année, c'est mon meilleur temps sur 100km, j'ai gagné 30 minutes sur mon précédent 100km, il y a 2 ans. Repos de quelques jours et déjà je pense aux prochains challenges...

Et comme toujours, le plus important : "Enjoy !"