

24 heures de Saint Fons

20^{ème} édition

Compte rendu de la course

24 heures de Saint Fons

20 avril 2019

20^{ème} édition



100 ROUTE DE BAYÈRE
69480 CHARNAY
Tel : 04.78.50.68.80
Mobile : 0682189294
Mail : schoolbricolage@orange.fr

Site officiel de la course :

<https://www.facebook.com/Section-athlétisme-CO-St-Fons-1388319461422627/>

ou

<http://athlesaintfons.unblog.fr/>

Informations générales

La boucle fait exactement 1000m.

Il n'existe pas de barrières horaires, chacun fait à son rythme et suivant ses possibilités.

Il y a une zone 'soins' pendant et à la fin de la course, pour un support optimal !

Les ravitaillements sont disponibles à chaque boucle, à vous de gérer vos 'pit-stop'.

Un gymnase est disponible avec une chaise et un tapis de sol pour chaque coureur.

Les douches, toilettes sont disponibles sur place.

Prix : 55€ (24h) ; 40€ (12h) et 30€ (6h)

Les résultats

Nom Prénom	km,m	Classement Scratch	Classement catégorie
Vainqueur H de l'épreuve :	187,03	1	1(V2M)
Vainqueur F de l'épreuve :	147,364	7	1(V3F)

1^{er} ESM	112,192	21	1
1^{er} SEM	136,048	11	1
1^{er} V1M	180,046	2	1
1^{er} V3M	162,095	4	1
1^{er} V4M	124,041	17	1
1^{ère} SEF	66,653	32	1
1^{ère} V1F	145,046	8	1
1^{er} V2F	139,745	9	1
1^{er} V4F	120,265	19	1

Dernier « finisher » de l'épreuve :	40,000	36
--	---------------	-----------

Nombre de coureurs inscrits	38
Pourcentage d'abandons	3%

Compte rendu

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	grand parking devant le stade
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>	Très facile, il suffit de savoir dire bonjour (- ;
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Le revêtement du parcours est une alternance de secteurs compacts caillouteux et de portions bitumées.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Il est accessible à chaque tour. Tout ce qu'il faut en Salé et sucré. Une équipe très prévenant prépare soupe, purée jambon, frites, ou tout autre besoin suivant sa demande. Un vrai bonheur !
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Vestiaire et toilettes à côté de la zone de ravitaillement Douches accessibles. Une serviette de toilette est offerte, pas de Médaille
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Très bonne ambiance, la course se fait parmi les coureurs du 6 et 12h. Musique et animateur tout au long de l'épreuve.

	<p>Récit de course :</p> <p>Fort de mon plan d'entraînement testé lors des 100km de la Somme en octobre dernier, j'y ai apporté une nouvelle évolution majeure : J'ai fortement allégé l'entraînement, en le réduisant de 25% environ. Je suis arrivé frais et reposé.</p> <p>En regardant à posteriori ma vitesse moyenne d'entraînement lors de ces 16 semaines, j'ai pu constaté que les lois de la mécanique (aging) étaient vraies : pour les 100km de la Somme 2017, ma vitesse était de 9,67km/h. Pour les 24h NFL 2018, vitesse moyenne de 10,01km/h. Et cette fois-ci, en 2019, je me suis contenté d'un 9,60km/h.</p> <p>Réveil samedi matin à 7h20 et départ vers le lieu de la course. J'ai été hébergé chez des amis et le repos a été vraiment parfait. Tout est prêt grâce à ma check list mise à jour à chaque course. Une nouveauté, j'ai 2 paires de chaussure, la deuxième d'une demi pointure de plus que celle habituelle, si jamais mes pieds se dilataient...</p> <p>Arrivé sur place, je retire mon dossard dans le gymnase, très facilement et pars prendre mon petit déjeuner, offert par l'organisation. Glycémie à 2g/l, un peu haute mais aucune hypoglycémie cette nuit... que demander ?</p> <p>Chaque coureur a un emplacement dans le gymnase: une chaise et un tapis épais. J'installe toutes mes affaires, et m'habille avec une tenue légère, la température s'annonce élevée (28°C à l'ombre samedi, 12°C la nuit et 20°C le dimanche).</p> <p>Je fais le tour du circuit pour le découvrir avec les 24 heures à venir, et vois quelques connaissances de l'ultra ; un mot, une discussion, un sourire, des encouragements... Je revois Ludivine rencontrée à la NFL Paris 2017 et 18, Frédéric, Thierry ainsi que des accompagnateurs hautement capés (Emmanuel, Laurent..)</p> <p>Fini la bavardage, nous sommes tous derrière la ligne de départ. La doyenne à plus de 70 ans...</p>
--	---





10h00:00 : le coup de pétard est tiré, c'est parti pour 24h !

Rituel oblige, je porte ma ceinture mesurant ma fréquence cardiaque et pars pour une valeur maximale de 75% de ma FCM.

J'ai décidé de courir seul au début, pour ne pas être influencé par l'allure d'autrui. La fréquence des ravitaillements est prévue (au début) chaque 3 tours, soit toutes les 22 minutes.

Rapidement, je n'arrive pas à tenir les 7 minutes 15 secondes au tour, je suis plus rapide (6 minutes 30 secondes). Et je sais ce que cela voudra dire... serrer trop le frein et ce sont les plaquettes qui risquent de chauffer... alors je laisse dérouler.



A 14h (4 heures de course), il fait vraiment très chaud, ma glycémie est bonne (j'ai réglé mon débit de base à 68% du débit habituel). Je commence à sentir la fatigue et quelques problèmes gastriques arriver. Je préfère faire une pose de 15 minutes. Les pieds touchent de partout et cela même en ayant desserré complètement les chaussures, elles me semblent trop petites. J'enfile alors ma paire 'allongée' que je ne quitterai plus.

A 14h40, j'ai des étourdissements et ne me sens pas bien du tout. Je pars à nouveau m'allonger ½ heure. Un autre coureur du 6 heures est arrêté par l'équipe médicale et finalement est envoyé à l'hôpital...

A 16h, nouvelle alerte, des étourdissements... Je pars à nouveau m'allonger ½ heure. Mais je n'ai aucun stress, je sais que cela peut arriver...



17h40, Eric, un copain de promotion, vient me faire un coucou avec sa femme et sa fille. 25 minutes de causette qui me font un bien fou ! mais je ne suis pas sûr de me souvenir de tout, sauf que la mère de Madame, non contente d'avoir reçue son scooteur électrique, s'est cassée les deux poignets sans avoir fait un seul mètre avec (cela me fera sourire quelques heures plus tard, si si !)

Les amis partis, je repars pendant 5 heures 30, sans force. Je continue à tourner en marchant et courant. L'alimentation est quasi nulle, je n'arrive ni à boire, ni à manger.

A 23h30, je me décide de m'allonger ½ heure, qui se transforme en 1 heure, faute de motivation. Et là, je me dis qu'il est temps de sortir du duvet et d'aller courir !

Je reprends la marche forcée car j'ai un énorme point de côté (sous les côtes flottantes) qui me fait très mal. Au bout d'une heure, enfin disparu, je reprends l'alternance marche et course à pied. Je franchis (enfin) les 100 km en 15h40 de course...



C'est à ce moment-là que l'appétit revient (et quand l'appétit va, tout va...). Je trouve des frites froides sur la table de ravitaillement et en mange sur les 4 tours suivants. L'organisatrice me prépare un jambon purée merveilleux et la machine se remet en route.

Je finis les 8 dernières heures en parcourant 53 kilomètres, sans difficulté et sans arrêt. J'aurai bien continué.

Grande émotion depuis que j'ai passé les 151km, qui était mon objectif annoncé. A chaque tour, sous les applaudissements, je pleure. 153km et 520



m. Je suis fier de ma marque. Je suis 6^{ième} au général, 2^{ième} VH1.

Je reçois de nombreuses félicitations qui me vont droit au cœur.
Je monte sur le podium pour cette 2^{ième} place, et remercie chaleureusement l'équipe organisatrice pour cette merveilleuse fête.

Alors, quelles conclusions en tirer :

La sacrosainte règle de courir à 65/70% de sa FCM ne s'applique pas pour moi. Nième fois que je le confirme.

Les paramètres 'Diabète' sont en nets amélioration. Mon débit de basse était à 68% au départ, qui semblait trop fort. Je l'ai réduit à 72% qui là était trop faible. Je me suis contenté d'un 70% sur la fin de course qui m'a évité toute hypoglycémie.

Pas d'élasto et seulement une petite ampoule sur le côté de chaque talon (idem les derniers 100km). Sans douleur. Certainement normal.

Une deuxième paire chaussure plus grande qui m'a rassuré et redonné du plaisir

Trouver la solution (alimentaire ?) pour ne plus avoir cette défaillance énorme à partir de la 4/5^{ième} heure jusqu'à... la 10/15heures !

Ce qui est sûr, et c'est le plus important, c'est 100% 'Enjoy !'.