

Vendredi 26/07/2013, Fuji Mountain Race

6h00 du matin. Je m'éveille sans problème. Je n'ai jamais aussi bien dormi avant une course : 8h30 d'un entraînement!



Vue depuis notre chambre du Ryokan Fujitomita : jardin, piscine et le Fuji-san, dans les brumes en arrière-plan. Pour 42 EUR la nuit grâce à l'organisation de la course et... au yen très bas

Heureusement mon compagnon de chambre, Kuan Yan Tan, un étudiant en nanotechnologies, de Singapour, ne ronflait pas et ils étaient sans faire de bruit. Lui et les 7 autres coureurs logés au Ryokan Fujitomita ont déjà mangé il y a quelques heures. Ils vont partir pour la ligne de départ. Eux font la course du "Sommet du Mont Fuji": 3000 mètres de dénivelé positif en 21 kilomètres. Les meilleurs mettront 2 heures et demi, les moins bons mettront 4h30. Beaucoup seront hors limites et donc non-classés... Dur-dur le Japon



Allez, ça est trop frugal, une fois!

Je prends mon petit déjeuner. J'ai opté pour le traditionnel japonais : riz, omelette, miso-soup, poisson salé, banane, raisins, légumes saisoannés à la vinaigrette de cacahuète. C'est sans doute ma plus grosse erreur. Mais le petit déjeuner "occidental" risquait d'être préparé encore : l'oeuf et le lard, OK. Par contre, le pain de mie ultra mou et l'américaine avec de la confiture non gélifiée, bof-bof.

8h20, la patronne du ryokan (auberget traditionnelle japonaise) me dépose près de l'hôtel de ville de Fujiyoshida où sera donné le départ, à 9 heures, de la deuxième course, la mienne : 15 kilomètres, tout en montée, de 770 mètres à 2250 mètres d'altitude.

Bon, 8h20, mais 25 degrés et une chaleur moite, désagréable. Je trottine jusqu'à la ligne. Je transpire à grosses gouttes. Le soleil cogne déjà vraiment dur. Des petits panneaux compartimentent la chaussée. Je découvre que mon dossard 4016 me donne droit au tout premier "box" et même la première ligne. Je vais me faire piétiner. Je repars dans l'autre sens pour continuer à m'échauffer.

8h30, les discours commencent. Les coureurs s'asseillent à même l'asphalte pour écouter religieusement les orateurs : cela dure 28 minutes d'un relais de personnalités au débit saccadé.

Moi, je trottine, je prends un goblet d'eau, je m'étire, j'avale un autre goblet d'eau. Je me trouve un coin à l'ombre. Le box 1 ne sera pas pour moi, je préfère rester ici que sur place. La speakerine annonce "deux minutes", je vide un goblet d'eau dans ma casquette et la visse sur ma tête. Je prends place en queue de peloton. Je sais, Emilie, ça n'est pas comme cela qu'on gagne une course 😊

9h00, à la seconde près, nous sommes partis. Il aura fallu 1 minute 15 pour que je passe sur le tapis. Le temps officiel est celui du starter, pas du tapis. Ils l'ont bien précisé dans le règlement. Je décompterai, pour moi. Les 300 premiers mètres sont tout plat, puis on tourne en angle droit et on ne fait plus qu'emmonter!

Cette rue passe sous le Kanadori Gate qui marque la limite entre le monde normal et le monde sacré. Des deux côtés de la rue, les gens nous encouragent. Ils sont sortis de leur bureau, de leur magasin, pour nous voir passer. C'est sympa. Il y a beaucoup de parents avec leurs enfants. C'est comme cela pendant les 3 premiers kilomètres.



KanadoriiGate : j'y suis repassé le lendemain en attendant mon bus pour Tokyo. Par temps clair, on peut voir le Fuji-san dans la porte. Pas de chance...

Il fait très chaud sur l'asphalte. Je me force à rester à un rythme modéré. Je suis à 160 pulsations. Je dépasse les concurrents par dizaines. J'ai peur d'aller trop vite. Ici, je n'ai pas la berline pour régler ma allure!

Nouvel angle droit, nous entrons dans la forêt. Premier ravitaillement, après trois kilomètres, il est vraiment bienvenu. Je prends deux gobelets, un pour moi, un pour ma casquette, je n'aime pas boire seul. Les ravitaillages sont nombreux. Je peux attraper un troisième gobelet.

Super, sous les arbres, le soleil ne nous assomme plus. Mais il fait toujours aussi chaud. Il n'y a pas un souffle de vent sous la végétation dense du Japon. Coté course, tout va bien. L'élévation est régulière. Chacun semble avoir trouvé sa place : je vois constamment les mêmes dos.

Tout à coup, je suis saisi par le silence qui m'accompagne. En Belgique, il y a toujours l'un ou l'autre bavard (mois souvent), des coureurs dont on jurerait qu'ils poussent leur dernier soupir, ou des drôles qui courrent en tapant des pieds. Rien de tel ici : juste le shui-shui régulier de foulées légères sur l'asphalte. Nous gravissons bien une montagne sacrée !

Tout irait pour le mieux si je n'avais pas soif. Heureusement, j'ai pris mon petit sac à dos avec une bouteille d'un demi litre d'eau. Je m'offre deux gorgées. J'y ai pensé trop tard. Je commence à avoir mal à la tête. C'est trop tôt pour que ce soit le mal de l'altitude. Nous avons à peine gagné 4 ou 500 mètres. Je ne suis pas le seul : je recommence à dépasser des coureurs, devenus des marcheurs...

Ouf, le deuxième ravitaillement est là. Je m'arrete pour boire deux gobelets, je demande aux ravitailleurs combien de kilomètres on a courru. Le 5ème me répond enfin : 7 kilomètres. Ma montre indique 47 minutes.

Je repars, je n'ai plus mal à la tête. La soif, donc, sans doute... Tout va bien, j'ai retrouvé mon rythme (d'habitude je n'aime pas m'arrêter). Je prends une "pipette". Le ravitaillement suivant est déjà là. Il y a de grandes bassines : on se penche et l'on nous verse une grosse louche d'eau glacée sur la nuque. Deux gobelets d'eau. Je pourrais prendre un quart de citron, mais je m'abstiens : orange ou bananes m'auraient mieux convenu. Personne ne peut me dire à combien de kilomètres on en est.

Je m'autorise à monter à 165 pulses. Devant moi, à une trentaine de mètres, je prends une jeune femme comme point de repère : dossier 5272. Je mettrai un quart d'heure pour la rattraper.

Je suis dépassé par un foudéguisé en catcheur. Il est tout en noir avec juste des trous pour les yeux... J'ai l'impression qu'il fait 30 degrés. Il file à toute allure.

Nouveau ravitaillement, nouvelle rasade d'eau sur la tête. Il y a du citron au menu, mais aussi des "umeboshi" sortes de prunes trempées conservées dans une saumure hyper salée. Avec le citron, ils proposent une grosse rasade de sel. Je prends les trois. Je ne trouve pas la bouteille de Tequila. Pas de chance! Finalement, je le regrette : mes doigts sont pleins de transpiration, plus des grains de sel et du citron, c'est loin d'être pratique pour les yeux alors que mes sourcils ne suffisent plus à canaliser les torrents de sueurs qui dévalent de mon front... Je nettoie au mieux avec mon maillot et ma casquette.



C'est la seule volée d'escaliers de la course. Je ne me souviens même pas les avoir gravis! Les autres marches sont espacées de manière moins régulière. Dépasser devient illusoire, courra aussi

Cette fois un secouriste me dit qu'il reste 4 kilomètres : c'est ici que commencent les choses sérieuses. Nous quittons l'asphalte et les pourcentages s'accumulent. Le chemin est assez large pour courir à quatre de front, mais il est rythmé par de gros rondins transversaux, toutes les 5-6 foulées. Et puis, ces rondins sont gros : 50 à 60 centimètres. La seule solution est de passer à l'extérieur, sur de petites bandes de lave réduite en cendrée. Nous avançons donc sur deux files, à gauche et à droite.

Maintenant je suis un des rares à courrir. Régulièrement, je change de file pour dépasser 2 ou 3 coureurs. Beaucoup s'arrêtent, épuisés. Moi, cava. Je dépasse le catcheur. Il rigole quand je lui dis "Gambate" (courage, bas-toi). Parfois il y a un petit replat d'une 20aine de mètres. J'en profite pour relancer et en dépasser quelques uns. Mes pulsations ne dépassent plus jamais 160.

Je n'ai aucune idée d'ou j'ensuis au niveau du kilométrage. Cela devient dur. Ma montre indique 2h00 et tout à coup je me sens vide. J'interroge un secouriste. Il répond "1 kilomètre et demi". C'est long si j'ai un vrai coup de pompe. J'attrape ma bouteille d'eau, je bois. Je perds le bouchon, je le ramasse. Il ne servira plus. Je prends une pipette "coup de fouet". Il n'y a plus de rondins. Ces sont des roches irrégulières, casse-patte à souhait. J'appuie sur la cuisse de ma jambe d'appuis à chaque foulée. Je sais qu'il y a 2 passages à 70 pourcentages rapprochés. Cadoit être ici, il y a même une chaîne pour s'aider à monter. Je l'ignore et dépasse les 4 coureurs qui me précèdent.

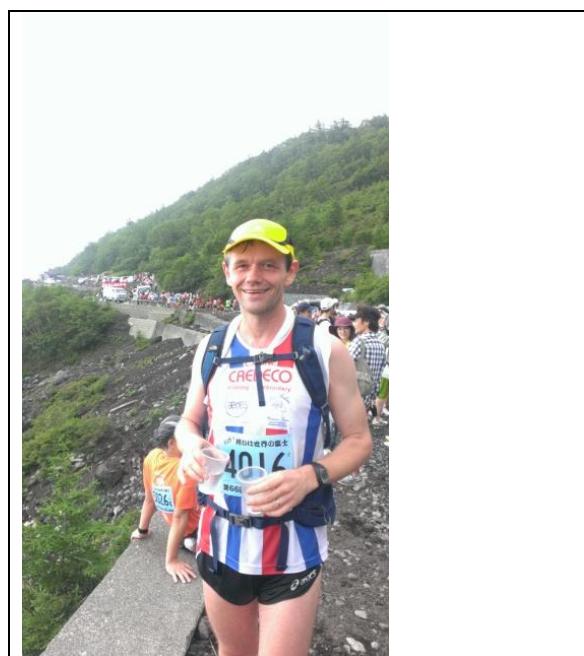
Une jeune femme me dépasse, dossard 5272. Au replat suivant, elle se remet à courrir. Je l'imiter. Je m'accroche, je garde les yeux sur le dossard 5272. Les

secouristes nous encouragent. Un replat, elle court, je cours, elle rebuche, je la dépasse alors qu'elle se remet à courir. Maintenant, c'est elle de s'accrocher au "gaijin" (étranger), dossard 4016.

Au-dessus de moi des secouristes crient de faire attention. Il y a une barre de béton de 80 centimètres de haut environ. Il faut la franchir pour grimper sur un chemin carrossable. Ils veulent me faire faire un détour normé d'au moins 5 mètres. Pas question : je passe la dite barre au plus court. Je me redresse. Nous sommes au-dessus des arbres.

Un dizaine d'hommes en uniforme bleu nous applaudissent. Ils crient "nihiakkumotoru! Gamte, Gambate", "deux cents mètres! Allez, Battez-vous". Je cours. Un virage à gauche et je vois le portique. Cava, j'y suis : 2h18. J'avais encore de la marge.

Je bois un gobelet sur gobelet et j'engloutis deux bananes. Je suis trempé. Un coureur fait une photo de l'arrivée avec son i-pad. Je lui demande si il veut bien en prendre une de moi et me l'envoyer par e-mail. Super sympa.



Fuji-san no Go-gome Race. L'arrivée est là-bas derrière. Entre nous, 150 mètres de tables avec des gobelets d'eau et des bananes

Il y a 5 minutes, j'étais mort. C'est étonnant de voir comme je n'ai pas l'air trop marqué par l'effort. J'avais tout faim, je pense.

Je repars en trottinant. Je tape sur l'épaule du catcheur. Il ne devait pas être loin derrière moi. 5272 non plus : je vois qu'elle discute avec quelqu'un. Elle a un sourire jusqu'aux oreilles. Elle a sûrement passé le cut.

12h15, je suis de retour a Horukoru Park, le magnifique centre sportif de Fujiyoshida. Les résultats sont déjà affichés. Je suis 686eme. Je n'en reviens pas : parti de la dernière ligne, j'ai du dépasser 1000 coureurs. Je peux faire la file pour recevoir l'essuier réservé aux "finishers". Au Japon, on ne rigole pas : le cut est à 2h30, "Honte aux vaincus". Ils ont pourtant crevé plus que moi encore.



Dans les gradins de Horukoru Park. Incroyables installations pour une ville de 50.000 habitants. A côté se trouve un stade de base-ball, le tout avec plein de vestières et des douches en bon état! C'est mon président qui va être jaloux... En arrière plan, la base du Fuji-san... Je ne l'aurai jamais vu dégagé.

Bon, je prendrai le risque de me taper la honte en 2014 ou 2015 sur la course au sommet. Il faut que je perde 5 kilo (dur) et que je gagne 8 centimètres (je me demande bien comment faire) : les 3000 participants de la course au sommet ont le format d'Aurelien. Je me sens tout boudiné. Même pour la "petite course", j'ai l'impression que j'étais le plus gros! Il va donc falloir que je m'attaque à un marathon d'ici la fin de l'année ☺.