

## **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'une traite!



*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 s'est levé sans faire de bruit. Lui et les 7 autres coureurs logés au Ryokan Fujitomita ont déjà mangé 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 assaisonnés à la vinaigrette de cacahuète. C'est sans doute ma plus grosse erreur. Mais le petit déjeuner "occidental" risquait d'être pire encore : l'œuf et le lard, OK. Par contre, le pain de mie ultra mou américain avec de la confiture non gélifiée, bof-bof.

8h20, la patronne du ryokan (auberge 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 trotte jusqu'à la ligne. Je transpire à grosses gouttes. Le soleil cogne déjà vraiment dur. Des petits panneaux compartimentent la chaussée. Je découvre qu'on doit se ranger à droite 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'assoient à même l'asphalte pour écouter religieusement les orateurs : cela dure 28 minutes d'un relais de personnalités au débit saccadé.

Moi, je trotte, 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 cuire 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, ce 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 plats, puis on tourne en angle droit et on ne fait plus que monter !

Cette rue passe sous le Kanadorii 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.



Il fait trèschaudsurl'asphalte. Je me force a rester a unrythmemodéré. Je suis a 160 pulses. Je dépasse les concurrents par dizaines. J'aieurd'aller trop vite.Ici, je n'ai pas Le Berpourréglermon allure!

Nouvel angle droit, nous entronsdans la foret.Premier ravitaillement, aprèstroiskilomètres, ilestvraiment le bienvenu. Je prendsdeux gobelets, un pour moi, un pour ma casquette, je n'aime pas boireseul. Les ravitailleurssontnombreux. Je peuxattraperuntroisième gobelet.

Super, sous les arbres, le soleil ne nous assommeplus. Maisil fait toujoursaussichaud. Iln'y a pas un soufflede vent sous la végétationdrue du Japon. Coté course, tout vabien. L'élévationestrégulière. Chacunsembleavoirtrouvésaplace: je voisconstamment les meme dos.

Tout à coup, je suissaisi par le silence qui m'accompagne. En Belgique, il y a toujoursl'unoul'autrebavard (moisouvent), des coureursdont on jureraisqu'ilspoussentleur dernier soupir, ou des drôles qui courent en tappant des pieds. Rien de telici :juste le shui-shuirégulier de fouléeslégèressurl'asphalte. Nous gravissonsbienunemontagnesacrée!

Tout irait pour le mieuxsi je n'avais pas soif. Heureusement, j'aiprismonpetit sac à dos avec unebouteille d'un demi litred'eau. Je m'offredeuxgorgées.J'yaipensé trop tard. Je commence a avoir mal à la tete. C'est trop tôt pour quecesoit le mal de l'altitude. Nous avonsàpeinegagné 4 ou 500 mètres.Je ne suis pas le seul: je recommence àdépasser des coureurs, devenus des marcheurs...

Ouf, le deuxième ravitaillement est là. Je m'arrête 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 banane m'auraient mieux convenu. Personne ne peut me dire à combien de kilomètres on en est.

Je m'autorise à monter à 165 pulsés. Devant moi, à une trentaine de mètres, je prends une jeune femme comme point de repère: dossart 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 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 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, courrir 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 ronds transversaux, toutes les 5-6 foulées. Et puis, ces ronds 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 courir. 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 vingtaine 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'où j'en suis 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'attrappe 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 ronds. Ce sont des rochers irréguliers, casse-patte à souhait. J'appuie sur la cuisse de ma jambe d'appui à chaque foulée. Je sais qu'il y a 2 passages à 70 pourcentassez rapprochés. Ça doit 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, dossart 5272. Au replat suivant, elle se remet à courir. Je l'imité. Je m'accroche, je garde les yeux sur le dossart 5272. Les

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

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

Une dizaine d'hommes en uniforme bleu nous applaudissent. Ils crient "niihakkumetoru! 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 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 s'il veut bien en prendre une de moi et me l'envoyer par e-mail. Super sympa.

	<p><i>Fuji-san no Go-gome Race. L'arrivée est la-bas derrière. Entre nous, 150 mètres de tables avec des gobelets d'eau et des bananes</i></p> <p><i>Il y a 5 minutes, j'étais mort. C'est étonnant devoir comme je n'ai pas l'air trop marqué par l'effort. J'avais surtout faim, je pense.</i></p>
---	--

Je repars en trotinant. 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 deux 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'essuie serviette aux "finishers". Au Japon, on ne rigole pas : le cut est a 2h30, "Honte aux vaincus". Ils sont pourtant crevés plus que moi encore.



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 a un marathon d'ici la fin de l'année ☺.