

BARKLEY

INSURMONTABLE



« La Barkley », c'est la course la plus difficile du monde. 15 finishers en 31 éditions. Un jeu de piste dans une forêt profonde et vallonnée. Benoît Laval, qui s'est frotté au mythe, nous la décrypte.

A peine 1% de finisher dans l'histoire de la course...

La Barkley est cette fameuse course dans le Tennessee (USA), basée sur l'évasion de l'assassin de Martin Luther King, repris 60 heures plus tard après avoir fait seulement 13 kilomètres dans l'épaisse forêt de Frozen Head. Laz et deux amis, ultrarunners, lancèrent le pari de faire mieux que ce prisonnier, et de parcourir « 100 miles en 60 heures dans cette forêt ». En 31 éditions, il n'y a eu que 15 finishers, soit à peine 1% de finishers sur l'ensemble des partants...

Pour cette édition d'avril 2016, j'ai eu la chance que ma candidature ait été retenue par Laz, aux côtés de 4 autres Français (Rémy Jegard, Dominique Ecoiffier, Fabien Duflos, Eric Lemur).

Au final, je serai parvenu à boucler deux tours sur les cinq qui font la Barkley. Cela semble peu et bien décevant, mais cela représente tout de même 80km, 8.000 mètres de dénivelé positif, en 27 heures d'effort.

Entre autres subtilités, l'heure de départ n'est connue qu'une heure à l'avance le jour J lorsque Laz souffle dans une conque (gros coquillage), le départ, lui, est donné lorsque Laz allume sa cigarette, la carte n'est dévoilée que la veille en fin d'après-midi, et il faut trouver une douzaine de livres sur le parcours, et arracher la page de ces livres correspondant à son dossard pour justifier de son passage...

Pour relativiser, cette année seulement trois coureurs ont fini trois tours, et un seul a fini les 5 fameux tours. Pourtant, parmi les 40 partants, il y avait cette année, et comme toujours, d'excellents ultrarunners, finishers des plus grandes courses du monde. Les montagnes de Frozen Head ne semblent pas si insurmontables, avec des collines d'à peine 400 mètres de dénivelé, des chemins de randonnée propres et balisés, une forêt de feuillus assez ouverte et agréable. Nous ne sommes ni à l'Everest ni dans un désert au fin fond du monde. Alors qu'est-ce qui est si difficile ?



« LA BARKLEY »



Quelques dollars et une plaque d'immatriculation en guise de taxe d'inscription...

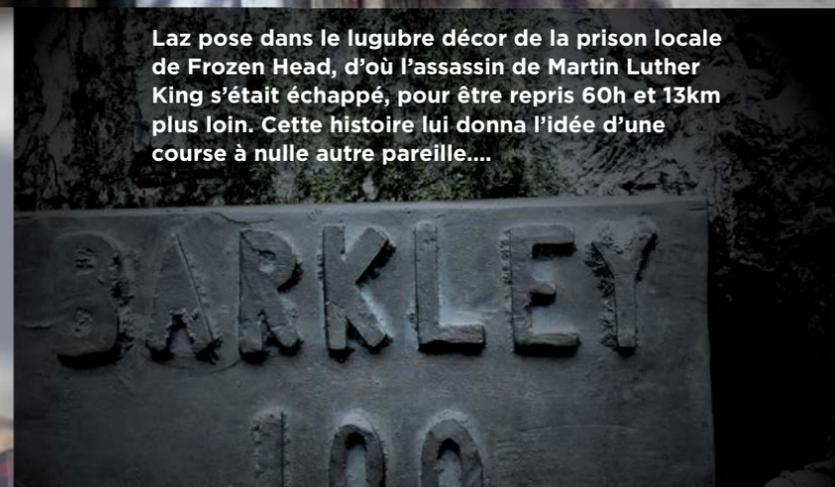
Clope au bec, Laz vérifie la « récolte » des coureurs, qui doivent arracher la page de livres cachés dans la forêt pour témoigner de leur progression.



Laz souffle dans une conque. Les concurrents savent alors que le départ approche....



Laz pose dans le lugubre décor de la prison locale de Frozen Head, d'où l'assassin de Martin Luther King s'était échappé, pour être repris 60h et 13km plus loin. Cette histoire lui donna l'idée d'une course à nulle autre pareille....





Un maximum d'embûches dans cette forêt...

**Distance / Dénivelé...**

Avec 20.000 mètres de D+ en 100 miles (ou 200km réel), cela représente le double de dénivelé d'un UTMB ou d'un Grand Raid de la Réunion ! C'est énorme, sans répit, toujours à monter ou descendre...

Tout-terrain...

Le parcours est pour moitié en dehors des sentiers. Cela augmente considérablement l'effort à produire d'être dans les dévers, dans les feuilles, d'avoir toujours à contourner les arbres, obstacles, arbres morts, de passer par-dessus les ruisseaux, etc... Egalement, hors sentier, cela permet de tracer un itinéraire « droit dans la pente », et donc très raide...

Orientation...

Le parcours n'est pas balisé, et il faut suivre l'itinéraire avec carte et boussole, et des explications sur un topo. C'est de l'orientation relativement simple, mais qui nécessite une concentration permanente, qui n'autorise pas l'erreur, sans quoi il devient impossible de trouver les fameux livres d'où il faut arracher les pages pour justifier de son passage... Et cela de jour, et de nuit...

60 heures...

Il faut donc faire 200km, 20.000 mètres de dénivelé, en tout terrain, en orientation, de jour et de nuit, ... en 60 heures maxi. Et c'est là où cela devient très difficile. Avec le double de temps, il y aurait un quota de finishers raison-

nable. Mais là, ça équivaut par exemple à ce que les barrières horaires de l'UTMB soient calibrées pour... 21 heures. Forcément, ça écrème !

De plus en plus dure...

Sous ses aspects de gros barbu bourru, Laz est en fait un passionné d'ultratrail et d'endurance, qu'il a beaucoup pratiqué avant de prendre un peu d'âge et d'embonpoint. Et sa volonté d'organisateur avec la Barkley, c'est de repousser les limites toujours un peu plus loin. Ainsi, le parcours et les règles de la Barkley évoluent avec toujours un peu plus de difficulté à chaque fois qu'il y a un finisher. Ainsi, la Barkley 2016 est certainement 20% plus dure que la 2010, et 50% plus



20 000 m
de dénivelée en
100miles...



Benoit Laval dans la course cette année.



Jared Campbell est le héros de la Barkley. Il parvient à boucler cette édition 2016 en vainqueur, pour la 3^e fois !

dure que les premières. Mais comme pour les records du monde en athlétisme, les barrières humaines autant physiques que psychologiques sont repoussées...

Et plein d'autres choses...

Deux points d'eau seulement pour chaque boucle de 40km, l'heure de départ qui n'est pas connue, le règlement non écrit, la météo souvent

capricieuse, le poids de l'histoire de cette course, la langue anglaise pour nous, Français... Et l'humour et la dérision permanente de Laz, par exemple quand il vous explique que la course sera plus facile l'an prochain, puisqu'il y aura encore plus de descente...

Je compte bien y retourner l'an prochain pour faire cette fois-ci au moins 3 tours (plus me semble désormais inaccessible, disons que pour

garder espoir statistiquement j'ai 1 chance sur 100, comme le pourcentage de finishers...). Trois tours, c'est ce que Laz appelle avec une grosse dose d'humour la « Fun Run », la course pour que les femmes et les enfants puissent participer... (en fait environ 8% de finishers pour ces 3 tours, seulement...).

c'est quoi déjà ?

Lieux : State Park de Frozen Head, dans le Tennessee, USA.

Distance : environ 200km

Déniv.: 20.000m D+ / D-

Parcours non balisé, suivi d'itinéraire à la carte et boussole (GPS, téléphone, altimètre interdits)

La moitié du parcours est en tout-terrain, la moitié sur des chemins.

Temps maxi : 60 heures,

Parcours : Il s'agit de faire 5 fois la même boucle de 20 miles, chacune en moins de 12 heures, dans un sens, puis la nuit, puis dans l'autre sens, puis la nuit, etc...

Limité à 40 coureurs chaque année, sélectionnés selon un processus assez secret (pas de site internet de la course, pas de formulaire d'inscription,...).

CIMALP

LIBÉREZ VOS MOUVEMENTS
Praticité, légèreté et technicité tout l'été !

- ▶ Tissu **3D-Flex** 2 fois plus stretch et isolant
- ▶ Technologie **Ondul-Air** avec tissage **3D-Flex** en canaux : maintien musculaire, optimisation de la posture et respirabilité
- ▶ Technologie **Ultrashell® Slim** 2,5 couches : étanchéité de **10 000 mm** / respirabilité de **12 500 MVP**

En vente sur www.cimalp.fr

Florian Olivier, Ambassadeur Trail CimAlp

VESTE ULTRASHELL® IMPERMÉABLE STORM
219 g
Prix web : 119,90 €

T-SHIRT 3D-FLEX PERFECT
164 g
Prix web : 49,90 €

SHORT 2 EN 1 3D-FLEX TWIN
160 g
Prix web : 59,90 €

COACH BANFI
www.coach-banfi.com

COACHING ET STAGES

Que vous soyez plutôt "Podium" comme Alex et Cécile, ou parfois confrontés aux barrières horaires comme Jean Paul et Béa,

VENEZ PROGRESSER AVEC LE TEAM BANFI !

COACHING ET STAGES

Tel 06 88 21 26 69 Mail contact@coach-banfi.com

beaufortain
ERGYSPO



BARKLEY

COMMENT LA PRÉPARER ?

On a beau vous dire que c'est la course la plus dure du monde, les « virgins » disent tous : « C'est plus dur que ce que je pensais ». Si Coluche était encore là, il se demanderait comment ça peut être plus dur que ce qu'il y a de plus dur...

Le but de l'article est de vous dissuader d'aller faire la Barkley (je mets dans la logique de Laz). En imaginant que vous n'écoutez pas ce conseil, je vais vous donner mon avis sur ce qu'il faut faire pour être le premier Français à finir la Barkley.

Le décor : Frozen head state park. Pas le plus beau parc des Etats-Unis, ni du Tennessee d'ailleurs. Une prison lugubre qui a donné à Laz l'idée d'organiser la course. Vous êtes dans l'Amérique

profonde, celle que John Grisham décrit dans ses romans. La course se passe d'ailleurs dans Morgan County.

L'inventaire des qualités nécessaires pour finir la Barkley :

1) Le sens de l'humour, enfin un sens de l'humour compatible avec celui de Laz, qui est souvent assez noir. Si vous arrivez à trouver son adresse mail et que votre lettre de motivation éveille chez lui un soupçon d'intérêt, vous recevez une lettre de condoléance qui valide votre inscription.

2) Le sens de l'orientation. Pas de balisage sur la course, une carte au 24 000^e très approximative (même par rapport à nos cartes au 25 000^e). Sur une partie de la carte (hors du parc) les routes (carrossables) ne sont pas représentées. Une douzaine de livres sont cachés sur le parcours. Pour attester de votre passage, vous devez arracher la page correspondant à votre numéro de dossard. Pour vous donner un exemple, le premier livre est sous un rocher d'une trentaine de kilos. Mieux vaut éviter de soulever plu-

sieurs tonnes avant de tomber sur le bon (rocher)

Si vous avez fait de la course d'orientation, oubliez (en partie) ce que vous savez. La définition des « postes » prend 3 pages et relève plus de la vue de l'esprit que de la réalité du terrain. Et ne venez pas râler parce que le livre était à droite alors qu'il était indiqué à gauche, ça ferait rire tout le monde.

3) Un très bon niveau de course à pied. Vous l'avez compris, il va falloir suivre un « vet » (pour vétérinaire). Un qui a déjà participé et qui pourra vous guider dans l'univers impitoyable de la Barkley. Plus votre niveau de course est élevé, plus vous pourrez suivre les stars comme Jared Campbell ou John Kelli. A titre indicatif, Jared a déjà gagné la Hard Rock, ce qui prouve que le gaillard galope. Attention à ne pas se tromper d'allure, quelques heures en sur-régime en départ de course et TAPS (la sonnerie aux morts qui accompagne chaque abandon) résonne déjà à vos oreilles.

4) Une préparation physique « différente ». Sur un ultra traditionnel, vous pouvez gérer votre intensité de course (en regardant votre fréquence cardiaque par exemple) comme vous le souhaitez. Pas sur la Barkley. Explication : un chemin « normal » fait le tour du Parc De Frozen Head. La traduction « Laziène » de normal est **Candy Ass Trail** (Candy : sucrerie, ass : postérieur, cul et trail : chemin), je vous laisse vous faire une idée de la traduction. La moitié de la distance de la boucle se fait sur du « candy ass trail », l'autre moitié (qui représente au minimum 80 % du temps passé sur la boucle) fait la spécificité de la Barkley. Je ne reviens pas sur la difficulté à s'orienter...

5/ Concernant le terrain, c'est raide : comme le dit Laz dans la description de l'itinéraire : prenez la descente à l'est, vous avez l'impression que c'est trop raide ? Ne vous en faites pas, ça va empirer. Allez voir à l'adresse suiv-

ante, les images de S.O.B.D. <http://www.mattmahoney.net/barkley/> (Son of a bitch Ditch, le fossé fils de pute) pour vous faire une idée. Vous êtes régulièrement dans du très raide et très « sale » (au niveau végétation). Résultat des courses, impossible de rester sur un mode de gestion classique. La Barkley impose son rythme : des passages de « Candy Ass Trail » qu'il faudra gérer de façon conservatrice et des « hors sentiers » qu'il faudra gérer... du mieux possible. Il va donc falloir que la préparation intègre ses données.

Voici mon avis sur ce qu'il faut mettre en place :

> un travail de musculation spécifique. Il faut améliorer la force (chaque pas de montée dans du 50 % est un squat) et l'endurance de force (les montées et les descentes font entre 300 et 400 mètres de D+/D-). Un travail du haut du corps sera aussi utile (ne serait-ce que pour sortir de Son of a Bitch Ditch). Pour la préparation de Dominique, nous avons intégré pas mal de Cross Fit, ce qui me semble une bonne idée. Un petit coup d'escalade peut d'ailleurs être utile pour franchir les quelques « high walls » qui traînent et pour sortir du tunnel de la prison.

> Un entraînement classique auquel va se rajouter des séances spécifiques style une heure de chemin « normal » et une heure de hors-piste raide et compliqué techniquement.

> Un entraînement nocturne. Le départ pouvant être donné entre minuit et midi, la plus grande partie du premier tour sera fait de jour. Ce qui veut dire qu'une bonne partie du deuxième tour sera fait de nuit... Je vous laisse vous imaginer dans la « jungle » obscure, seul (e) et pas certain de l'orientation. Situation dans laquelle il va falloir se mettre volontairement à l'entraînement.

> Et pour l'organisation logistique, voici mon constat : une fois arrivé sur place, il va falloir passer du temps sur le terrain pour s'imprégner de l'ambiance Barkley. Vous allez vous

Sed esre, sum et ipsam consptati imetur

rendre compte qu'il faut passer beaucoup de temps pour avoir une chance de finir la course. Hors le temps passé à jardiner sur le parcours est incompatible avec la fraîcheur nécessaire à la réalisation d'un ultra comme celui-ci.

A mon avis, deux solutions :

1) Considérer le premier essai comme une « formation » et donc prévoir d'emblée de revenir sur le « chantier ».

2) Passer du temps sur le parcours quelques mois avant la course pour se fabriquer sa « bibliothèque d'images ». Dans les deux cas, cela représente un budget et un investissement important. Mais la Barkley n'est pas « cheap ».

Et même si vous avez tout fait parfaitement, il n'existe pas de garanties sur la Barkley. Lisez le compte rendu de John Kelly, victime d'une attaque surprise de ronce géante (au niveau du cou...) en 2016 pour vous en convaincre.

Le mot de la fin à Laz : « **Pour réaliser quelque chose de significatif (sic), il faut que la probabilité d'échouer soit importante** ». Etre finisher de la Barkley, c'est possible. Mais une seule erreur et you're gone (vous êtes finis). ●