



Revue de Presse Edition 2023



U-TRAIL

TRAILS
ENDURANCE



Saint Laurent du Pont - 3,4,5 Novembre 2023

Ultra-trail

Petites histoires de Chartreuse Backyard

Organisée vendredi 3 novembre à Saint-Laurent-du-Pont, la Chartreuse Backyard est une course à part. De par son concept (réaliser une boucle de 6,7 km en une heure maximum... puis recommencer encore et encore, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un coureur en lice), mais aussi grâce à des histoires parfois étonnantes. Petit florilège.

● **Le plus... endormi**

Lauréat de la première édition en 2019 (41 heures, soit quasiment 275 km parcourus !), Maxime Gauduin s'était accordé trois ou quatre siestes d'environ 20 minutes entre deux boucles. « J'avais aussi utilisé l'autohypnose, une première pour moi ! Comme le parcours était très facile, ça me permettait de courir en mode pilote automatique. J'avais certes les yeux ouverts, mais ainsi je reposais le cerveau, en laissant aller mon inconscient... et ça me permettait de m'endormir plus rapidement en arrivant à la base de vie. »

● **Le plus... découpé**

Nicolas Cointepas, vainqueur l'an passé (56 tours), raconte qu'il « essayait de [se] fixer des objectifs intermédiaires : tenir 24h, passer la barre des 200 km, puis des



Pour Nicolas Cointepas, vainqueur en 2022, « le départ de chaque tour, pendant presque un km, était assez laborieux, en particulier sur les dix dernières boucles. » Photo Le DL/Stéphane Pillaud

300 km, sortir de la nuit, etc. », ou tout simplement « regarder le paysage et laisser ses pensées divaguer ».

Le tenant de l'épreuve est aussi un adepte de l'alternance au sein d'un même tour : « Je cours pendant 15 minutes, puis je marche une minute, et après je fais des séquences de quatre minutes en courant/une minute en marchant. Ça me faisait faire des tours d'environ 45 minutes. »

● **Le plus... irrégulier**

Autiste asperger, Franck Derrien avait participé à la première Chartreuse Backyard, en 2019.

Alors que la plupart des concurrents bouclent généralement tous leurs tours en 45 à 50 minutes, le pensionnaire du club d'Eybens Sport Adapté avait réalisé les records du tour le plus rapide (29 minutes 45) et du tour le plus lent (59 minutes 56 secondes), respectivement aux troisième et sixième de ses

sept tours ! « Comme j'avais un objectif plus tard dans la saison, je ne souhaitais pas courir de nuit et j'avais donc prévu de m'arrêter vers 20h (le départ avait lieu à midi). C'est pour ça que je m'étais fixé ce petit défi. Et je m'étais dit que c'était également l'occasion de tester ce genre de stratégie - alterner tours rapides et lents - en vue d'une Backyard future. »

● **La plus... courageuse**

Alexandra Rousset a vécu

Repère ► Rendez-vous le 3 novembre

Le parcours (6,706 km et seulement 20 m de D-) est tracé en aller-retour sur les bords de la rivière du Guiers, depuis le gymnase de Saint-Laurent-du-Pont. Celui-ci sert de « base de vie » aux coureurs entre chaque tour, pour manger, dormir, se changer, etc. Le départ a lieu vendredi 3 novembre à midi... puis toutes les heures ! La course est limitée à 250 inscrits. Il restait encore 8 places (à 79 € l'inscription) au moment où nous mettions sous presse.

l'enfer pour sa première Backyard en 2020. En proie à des soucis gastriques, « [elle] ne pouvait ni boire ni manger, rien ne passait ! Mais l'alimentation, en ultra, c'est notre carburant. Si tu ne manges pas, tu n'avances pas ! Alors je me forçais entre chaque tour... mais immanquablement je vomissais tout sur la ligne de départ ou 300 m plus loin ! »

Pour faire face, elle essayait de « [se] convaincre que la souffrance n'est qu'une vue de l'esprit éphémère et [elle] pensait à autre chose », et avait ainsi tenu 31 tours !

● M.L.

Ultratrail - Chartreuse Backyard

Les néophytes de l'extrême

Emmanuel de Rambures (32 ans) et Grégoire Deren (25 ans) sont originaires de Lyon et de Paris. Ils voulaient courir la Chartreuse Backyard au moins une fois, ils étaient au départ de la course ce vendredi. Avec l'ambition, au moins, de faire 12 boucles.

« Je cours régulièrement mais je ne suis pas préparé pour aller loin. Ce n'est pas grave, j'avais envie de participer et faire cette course, elle donne envie ». À 25 ans, Grégoire Deren s'élanche pour la première fois sur la Chartreuse Backyard. Il est venu en famille, avec son beau-frère Emmanuel de Rambures (32 ans), à Saint-Laurent-du-Pont. « J'avais vu des reportages la saison dernière, on en a parlé ensemble et on s'est motivé », reprend le plus jeune des deux, journaliste dans sa vie professionnelle à Paris. « Je cours une fois par semaine ». Pas question pour eux de faire 30 boucles pour cette première.

La Chartreuse, ils connaissent bien. Saint-Laurent-du-Pont ? Beaucoup moins mais à force de tourner en rond autour du Guiers Mort, ils apprennent le parcours petit à petit. « Quand il fera nuit, on va se situer avec les flaques », rigole le Lyonnais, contrôleur

de gestion dans une entreprise de services à la ville.

« On fait les choses au feeling »

Baskets au pied, plusieurs t-shirts dans le sac et une belle quantité de compotes de pommes et de barres de céréales sur la table, ils comptent bien additionner les tours. Grégoire Deren a même pris un livre de Jean Raspail pour se changer les idées au bout d'un moment. « Quand ce sera dur, ça peut servir... » explique-t-il. Croyant, il a aussi un chapelet pas très loin. « Je ne l'ai pas pris avec moi pour le moment, seulement quand le mental commencera à lâcher. »

Pour les deux compères, pas question d'abandonner rapidement. Ils ne viennent pas pour faire de la performance mais pour se faire plaisir dans cette course à part entière. « On a pris plein de trucs avec nous, mais on fait les choses au feeling », reprend Emmanuel de Rambures. Il n'y a pas de stratégie établie en fonction de la nourriture, le temps au tour, le repos...

« La seule règle, c'est qu'on mange à tous les tours », corrige Grégoire, en prenant un peu de pâté pour se restaurer, entre deux gorgées d'eau. Assis dans des chaises confortables, les beaux-frères pren-



Grégoire Deren et Emmanuel de Rambures participent à leur première Backyard Chartreuse.

Photo Le DL/Stéphane Pillaud

nent encore le temps avant de repartir pour une nouvelle boucle le long des berges du Guiers Mort. Plaid sur les jambes pour continuer à se réchauffer, Grégoire se reconcentre. Emmanuel remet son tour de cou avant de repartir, pour un tour... jusqu'à ce que le corps lâche. Le plus tard possible. « On a décidé de se soutenir quoi qu'il arrive, mê-

me si un de nous abandonne. »

Pour une première, ils se sont attaqués au monstre sa-

cré de la course de l'ultra trail. Un mythe : la Chartreuse Backyard.

● Louis André

► Sur le web

Retrouvez la cinquième édition de la Chartreuse Backyard dans les conditions du direct en flashant ce QR code.



Saint-Laurent-du-Pont

La cinquième Chartreuse Backyard Ultra s'élançera demain



L'édition 2022 avait connu des conditions météo "rafraichissantes".

L'ultramarathon de la Chartreuse Backyard fait son retour pour une cinquième édition, ce vendredi 3 novembre. Deux cent cinquante coureurs sont attendus.

La Chartreuse Backyard est une course de trail d'ultraendurance à élimination, basée sur le concept du dernier homme debout, imaginé par Lazarus Lake (Laz) en 2011, créateur également de la mythique course américaine de la Barkley. Ici, pas question de dénivellé ni d'orientation, mais juste d'une boucle de 6,706 km à répéter inlassablement.

Benoit Laval, trailler de renommée internationale et fondateur de Raidlight, marque de produits de trail basée à Saint-Pierre-de-Chartreuse, sonnera ce vendredi 3 novembre à midi le départ de cette nouvelle édition iséroise. Ils seront 250 cette année à prendre part à cette course de trail, mais comme le souligne avec malice Laz, le créateur diabolique de cette épreuve : « À la fin, il n'y aura qu'un seul vain-

queur ». Nous aurons donc en Chartreuse 249 abandons, que l'on nomme des DNF ("Did not finish", n'a pas fini en anglais).

Le concept de la Backyard Ultra est sur le papier très simple : réussir à terminer un tour de 6,7 km en moins d'une heure. Au bout de 24 heures, vous avez donc parcouru la distance symbolique de 100 miles. Soit 160 km. Peu importe que vous parcouriez votre tour en 35 minutes ou en 59, tout le monde repart ensuite à l'heure pile. Il faut donc ajuster son effort et réussir à le maintenir le plus longtemps possible. C'est une course qui exige une très solide endurance mais aussi une force mentale hors norme, sans oublier de savoir gérer son alimentation et son sommeil.

Repousser ses limites

C'est ce concept qui, dès 2019, a plu aux quatre cofondateurs : Benoit, Cédric, Emmanuel et Nicolas, le triumvirat qui organise également la Chartreuse-Terminorum au printemps. La course est très

exigeante et c'est aussi ce qui explique le succès de cet ultramarathon. De nombreux participants viennent pour trouver leur propre limite : réussir un marathon, un 24 heures, un 200 km... tout en ayant le confort de pouvoir se "reposer" toutes les heures, à condition de rejoindre dans les temps le gymnase de Saint-Laurent-du-Pont. Si vous faites un tour en 53 minutes, comme la moyenne des participants en 2022, il vous reste donc 7 minutes pour vous alimenter, dormir ou passer aux toilettes...



La médaille du vainqueur et des DNF, "Did not finish".

La cinquième Backyard en chiffres

Côté statistiques, cette année, la moyenne d'âge sera de 40 ans, avec une fourchette d'âge comprise entre 18 ans pour le benjamin, Clément Journé et 76 ans pour Jean-Claude Long, le doyen de l'épreuve. Seulement 34 femmes seront au départ, avec quelques désistements de dernière minute, comme celui d'Alexandra Rousset de Saint-

Pierre-de-Chartreuse pour blessure, qui faisait figure de favorite. Chez les hommes, on suivra avec attention la prestation de Liess Makhlof, vainqueur avec 38 tours et ab. ...nant à la troisième place masculine en

4 ARTICLES

...ore, la finale des championnats du

monde qui vient de se dérouler aux États-Unis et qui a vu tomber le record du monde, avec 108 tours réalisés par l'Américain Harvey Lewis, soit un Paris Marseille à pied en quatre jours non-stop. Les femmes tenteront de se rapprocher du record de la Française Claire Bannwarth - Team Raidlight, avec 60 heures de course.

Ultratrail

Conditions climatiques dangereuses : la Chartreuse Backyard s'est adaptée

C'est une première dans l'histoire de la Chartreuse Backyard/les concurrents ont changé de parcours à la 24^e heure de course à cause la météo. Les organisateurs avaient anticipé ce cas de figure. Explications.

Il est 11 heures ce samedi quand Benoît Laval, l'un des organisateurs de la Chartreuse Backyard, lance : « On passe au plan B. » Comprendre que le parcours de 6.707 kilomètres, le long des berges du Guiers Mort n'est plus sûr. La faute aux conditions météo qui se sont nettement dégradées depuis l'aube et surtout le vent, qui est devenu trop fort. À force de fraîchir, les branches d'arbres et les feuilles amoncelaient le sentier le long de la rivière, bien trop dangereux dans ces conditions de continuer.

« J'ai eu peur à un moment »

« S'il y a quelqu'un qui ne revient pas, on ne sait pas s'il a abandonné ou s'il est bloqué à cause d'une branche ou autre. On ne préfère prendre aucun risque » abonde Em-



Quand le vent s'est levé brusquement, les organisateurs de la Chartreuse Backyard ont changé le parcours. Une première. Photo Le DL/Stéphane Pillaud

manuel Heyrman, autre organisateur de la course

Dans cette 23^e boucle, de 10 à 11 heures, les concurrents arrivent au fur et à mesure dans le gymnase de Saint-Laurent-du-Pont. Benoît Laval prend la parole et annonce que le parcours est modifié à cause des conditions météo. « Ils ont raison de faire ça. Au moment de faire le demitour, il y a des branchages un peu partout, ça peut être dangereux », explique le dossard

187. Alors que l'organisateur donne ses instructions, Elsa Rabou arrive dans le gymnase, visage caché dans un tour de cou et manteau plein d'eau sur le dos. Elle se pose dans son fauteuil et apprend la nouvelle.

« J'étais toute seule dans le dernier tour et j'ai eu peur à un moment. Le bruit du vent, les branches qui plient... Ce n'est pas un moment agréable à passer » explique-t-elle à ses deux équipiers, venus la

soutenir et l'aider pour la logistique. Liess Makhoulouf, gagnant en 2021, lui donne des mots d'encouragement pour la motiver à repartir. Elle fera encore deux tours avant d'abandonner.

Pour démarrer cette 24^e boucle, les coureurs doivent tout reprendre de zéro. Avec ce nouveau parcours, les organisateurs ont prévu de faire le tour du complexe sportif de la commune cinq fois en tout avec un tour de stade à

chaque fois. « Il faut reprendre nos repères », souffle Jérôme Baudegard. Il fera un tour de plus avant de bâcher.

« Ils ont raison de faire ça pour notre sécurité, je le comprends totalement. Tourner autour du stade, pour moi, c'est compliqué de me remotiver. Là, j'arrête. Je reviendrai une autre fois. » Les coureurs continuent de tourner malgré le temps et le vent. Au milieu d'après-midi, une coupure de courant frappe Saint-Laurent-du-Pont. On sort sa montre pour calculer les tours et le chrono. Pendant ce temps-là, les derniers survivants continuent de tourner dehors.

Définitivement, cette cinquième édition est à part.

● Louis André

► Sur le web

Retrouvez la cinquième édition de la Chartreuse Backyard dans les conditions du direct en flashant ce QR code.

Chartreuse Backyard

Pour un ami disparu, Makhlouf est allé au bout de l'effort

La 5^e édition de la Chartreuse Backyard a rendu son verdict dimanche, un peu avant 16 heures. Liess Makhlouf, 44 ans, a dompté la course dans des conditions dantesques. Il a tenu pour un de ses amis, récemment disparu. Il lui rend hommage avec cette victoire.

« Celle-là, elle est pour toi Fred ! » Liess Makhlouf a le trophée de la Chartreuse Backyard entre les mains, l'embrasse et le soulève vers le ciel. Ses pensées vont vers Frédéric Bellon, décédé d'une longue maladie à 54 ans mercredi dernier. Assistant, équipier et surtout ami du lauréat 2023. Il voulait la gagner. Pour lui. Rien que pour lui. « Je ne pouvais pas lâcher, c'était interdit. Il fallait que j'aille au bout pour Frédéric. C'était important pour moi. »

Après 51 heures, 46 minutes et 27 secondes d'effort, le vainqueur coupe la ligne d'arrivée. Il est le dernier survivant d'une édition qui restera dans les mémoires. Pour remporter cette épreuve d'ultra endurance, il faut réaliser une boucle de

6,706 kilomètres, toutes les heures, sans interruption. Dès le départ, vendredi à midi, les organisateurs avaient prévu de changer le parcours le samedi quand les conditions climatiques allaient être plus compliquées. Et samedi, à 11 h, le vent fait plier les branches des arbres, la pluie est violente. C'est la tempête. « Je fais 70 kilos, quand je l'avais dans le dos j'avancerais à 14 km/h. Face au vent en revanche, je n'avancerais pas ! C'est une édition qui va rester dans les mémoires. »

Le parcours de repli ? « Franchement, c'était pourri »

Face aux intempéries, les organisateurs changent donc le parcours, un aléa que n'a pas aimé le lauréat. « Franchement, c'était pourri. On passait du bitume à la boue, à l'herbe... L'autre alternative, c'était de courir dans le gymnase. J'ai demandé pourquoi ne pas neutraliser la course ? ». Les participants ont continué sur le parcours de repli pendant plusieurs heures avant de retrouver le sentier le long du Guiers-Mort, à 20 h, à

la 32^e boucle. Entre-temps, le courant est coupé dans tout Saint-Laurent-du-Pont. Le gymnase est éclairé par les lampes des participants. « Ça rajoute du stress aux coureurs ! On ne pouvait plus faire chauffer l'eau, ni charger les frontales... On avait un réchaud au gaz, mais d'autres n'en avaient pas. Dans un souci d'équité, on ne pouvait pas s'en servir », récapitule l'Échirollois, présent à toutes les éditions depuis la création de l'épreuve en 2019.

Samedi soir, vers 20 h, le courant est revenu. Liess Makhlouf était aux prises avec Maxime Le Meitour et Ronan Pierre. Le premier abandonne à 23 h et le duel dure toute la nuit entre l'Isérois et le Gersois. À la 51^e boucle, à 15h10 ce dimanche, le souriant homme du Sud-Ouest arrête, un tendon au pied en feu. « Je n'ai plus rien ». Makhlouf termine son tour, savoure, remercie les siens... Et regarde le ciel une dernière fois en pensant à son ami Frédéric Bellon. « Ça me tenait tellement à cœur... » Il remporte la Chartreuse Backyard une deuxième fois après 2021.

● Louis André



Liess Makhlouf, gagnant de la Chartreuse Backyard 2023 avec Ronan Pierre, le deuxième. En bleu, Benoît Laval, l'un des organisateurs de l'événement. Photo Le DL/L.A.

Ultra trail ► Makhlouf remporte la Chartreuse Backyard



Liess Makhlouf, lauréat de la Chartreuse Backyard 2023. Il a réalisé 52 boucles de 6,706 km en un peu plus de 51 heures. Le DL/L.A.

Après 51 heures, 46 minutes et 27 secondes, l'Isérois Liess Makhlouf pose le pied sur le tapis de chronométrage : il est le vainqueur de la Chartreuse Backyard 2023.

Lauréat en 2021, l'Échirollois a réalisé 52 boucles de 6,706 kilomètres sur un sentier à Saint-Laurent-du-Pont, dans le massif de Chartreuse en Isère. Dans des conditions dantesques, avec énormément de pluie et de vent, il a bravé les éléments et il a été le dernier à résisté à l'effort et à la fatigue. Son concurrent Ronan Pierre a abandonné à la 51^e boucle.

● L.A.



Chartreuse Backyard

Laval : « C'était vraiment compliqué pour les concurrents »

Les traits tirés mais avec le sentiment du devoir accompli, Benoît Laval, l'un des organisateurs de la Chartreuse Backyard, dresse le bilan de la cinquième édition de cette incroyable épreuve. Une édition qui s'est déroulée dans des conditions parfois difficiles et qui a consacré Liess Makhlouf.

Quel regard portez-vous sur Liess Makhlouf le vainqueur de la Backyard 2023, dimanche, qui l'avait déjà emporté en 2021 ?

« Liess est un vrai fidèle de l'épreuve. Il était présent pour la cinquième fois et c'est le seul qui a participé à toutes les éditions. Désormais, il est double-vainqueur, ce ne sera pas donné à tout le monde. Il s'est imposé après 52 tours et donc 52 heures, soit le même temps que lors de sa victoire il y a deux ans. Même si, selon le principe de la course où le dernier « survivant » l'emporte, ce n'est pas Liess qui a décidé de ce résultat, mais Ronan Pierre, le deuxième, qui a abandonné au 51^e tour. C'est un très beau vainqueur. »

En tant qu'organisateur, vous avez également dû vous adapter aux conditions climatiques...



Co-organisateur de la Backyard, Benoît Laval dresse un bilan positif de cette édition 2023. Photo Le DL/Stéphane Pillaud

« Cette année, on a eu des conditions particulièrement difficiles. Notamment le samedi avec de la pluie, mais surtout des vents à plus de 80 km/h. On a fait évoluer le parcours pour ne plus passer sous les arbres avec le danger potentiel des chutes de branches, voire plus. C'était vraiment compliqué pour les concurrents. Nous, on avait un plan B et même un

plan C. Si les conditions s'étaient encore durcies, on aurait fait courir les concurrents

« Chaque année, on sent que le niveau augmente en terme de performances »

à l'intérieur du gymnase. On n'a pas eu besoin d'en arriver là. Et pour couronner le tout, on a eu cinq heures de panne

d'électricité histoire de mettre un peu plus de piment ! Sachant que nous, les organisateurs, on n'est pas les plus à plaindre. C'est un plaisir d'organiser et de voir les coureurs aller jusqu'au bout d'eux-mêmes. »

Ces performances, chaque année, vous étonnent-elles ?

« Ce format de course, c'est bien sûr un combat physique,

mais aussi un combat mental. C'est plus de deux nuits sans dormir, ou juste en dormant par tranches de quelques minutes. Chaque année, on sent que le niveau augmente en terme de performances. Le record chez nous est de 56 tours et il n'a pas été battu. Le record du monde est tombé en octobre. Il est de 108 heures. Là, on n'était pas à la moitié... C'est assez étonnant. Et le record progresse à vitesse grand V. Certains pensent que le corps peut se mettre dans un équilibre d'alimentation, de sommeil et de course à pied à vitesse peu élevée qui pourrait durer indéfiniment. Le record aura peut-être doublé d'ici cinq ou dix ans. Nous, on a des solutions si un jour il faut aller plus loin que le dimanche... »

Quelles sont les perspectives désormais ?

« On va refaire la Chartreuse Backyard l'année prochaine à la même époque. Et on va organiser la Chartreuse Terminorum au mois de juin. D'après certains, l'édition 2023 était trop facile avec cinq finishers, donc on va la corser un peu plus pour que chacun trouve son plaisir. »

● **Propos recueillis par Pierrick Le Pezennec**

Résultats et classements

Notre podcast "Piste Noire"

Cyclisme

Football

Rugby

Ultra trail

Après 52 boucles et 348 kilomètres, Liess Makhoulf remporte la Chartreuse Backyard 2023

La Chartreuse Backyard 2023 s'est terminée ce dimanche, à 16 heures, quand Liess Makhoulf a réalisé la 52e boucle du parcours (348 kilomètres). Avec Ronan Pierre, les deux hommes ont repoussé leurs limites pour aller le plus loin possible. Le Gersois a abandonné au 51e tour... pour le bonheur de l'Isérois, qui gagne une deuxième fois la Chartreuse Backyard. Revivez les moments forts de cette 5e édition.

L.A. - 05 nov. 2023 à 19:07 | mis à jour le 05 nov. 2023 à 19:53 - Temps de lecture : 12 min



01 / 09

La Chartreuse Backyard, c'est quoi ?

1. Une simple et unique boucle de 6,706 km...

Jusqu'ici, ça paraît facile. Une boucle, toute plate (15 m D+), de 6,706 km à parcourir en une heure. [Au départ et à l'arrivée du gymnase de Saint-Laurent-du-Pont](#), et sur les bords du Guiers.

à réviser toutes les heures !

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

Quand l'avant-dernier abandonne, l'ultime survivant boucle un dernier tour et doit s'arrêter. Lors de la dernière édition en 2022, Nicolas Cointepas avait remporté l'épreuve en 56 tours (368 km).

4. Un record en 108 tours (724 km)

Le record du monde de la Backyard est tombé il y a seulement une semaine. L'Américain Harvey Lewis a mis la barre très haute à 47 ans.

5. La petite sœur de la Big Dog's

Créée en 2019 sur le modèle de la Big Dog's Backyard Ultra, la Chartreuse Backyard est qualificative pour la grande sœur américaine. Le vainqueur obtient son ticket pour cette "finale" mondiale qui se déroule chaque année dans le jardin de Laz, au Tennessee (États-Unis).

Les temps forts

Retrouvez ci-dessous les informations essentielles de ce direct.

- 15:12 : [Abandon de Ronan Pierre !](#)
- 12:09 : [4,8 heures de course](#)
- 09:56 : [La barre des 300 kilomètres franchie](#)
- 20:07 : [Un nouveau coureur s'arrête : trois encore en course](#)
- 19:09 : [Deux abandons, retour au parcours initial !](#)
- 18:15 : [Nouvel abandon, plus que six !](#)
- 13:19 : [Abandon d'Elsa Rabou](#)
- 11:16 : [Trop de vent : les organisateurs changent le parcours](#)
- 09:54 : [25 coureurs en piste](#)
- 16:03 : [Cinquième boucle lancée... et premier abandon !](#)
- 12:10 : [28 non-partants](#)

Masquer les temps forts

17:35

Liess Makhoulf vainqueur de la Chartreuse Backyard 2023

Après 52 tours, Liess Makhoulf gagne une nouvelle fois la Chartreuse Backyard après 2021. Merci à tous de nous avoir suivi, à très bientôt sur notre site.

A lire aussi

- [Le bilan de la cinquième édition de la Chartreuse Backyard](#)
- « C'était vraiment compliqué pour les concurrents » : Benoît Laval fait le bilan de la Chartreuse Backyard
- [Ami disparu, intempéries, parcours modifié : comment Liess Makhoulf est allé chercher une deuxième victoire si particulière](#)

16h

Liess Makhoulf franchit la ligne d'arrivée. Il gagne la Chartreuse Backyard 2023

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►



Ronan Pierre. Photo Le DL

La 51e boucle était celle de trop... « On a tout connu dans cette Backyard, avec le vent, la pluie, le changement de parcours, la panne de courant. Je m'en souviendrai, c'était une édition dantesque » !

15:12

Abandon de Ronan Pierre !

Coup de théâtre ! Alors que les deux coureurs repartaient, la douleur l'a emporté sur le corps de Ronan Pierre. Le Gersois a fait un tour de stade et il est revenu vers le gymnase de Saint-Laurent-du-Pont. La Chartreuse Backyard va être remportée par Liess Makhlouf. Il doit terminer son tour.

15:05

Un nouveau tour de plus...

52e boucle (348, 764 km). Les deux coureurs repartent. « Il reste encore 25 secondes, j'ai pas envie de rester sous la pluie » lâche Liess Makhlouf alors que son équipe le pousse vers la sortie. Les deux hommes restent ensemble depuis quelques boucles....

14:24

Makhlouf s'approche de son record, Pierre tient bon...

Boucle 51 (342,057 km) : Nouvelle boucle pour Liess Makhlouf et Ronan Pierre. Les deux concurrents piochent physiquement mais ils tiennent le coup. Les deux hommes se sont mis tout de suite sur leur matelas pour récupérer. En partant, Liess Makhlouf lève le pouce en l'air pour dire que tout va bien. Ronan Pierre aborde son sourire : il ne compte pas lâcher. Les deux hommes sont très

00 05 42 45
 Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
 50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

Boucle 50 (335, 35 km) : Et encore un tour de piste pour les deux derniers concurrents. Liess Makhoulf semble plus épuisé que son concurrent mais il tient bon. Depuis le départ, vendredi à 12 h, le lauréat de 2021 a couru 4h49'50'' et s'est reposé 7h10'09''. A l'inverse, Ronan Pierre s'est plus reposé (13h19'15''). Chacun sa stratégie pour aller le plus loin et s'approcher du record de France, 77 tours.

12:09

48 heures de course



Liess Makhoulf et Ronan Pierre courent depuis deux jours à Saint-Laurent-du-Pont. Photo Le DL/L.A.

Boucle 49 (328,643 km) : La barre des 48 heures est franchie. Les deux coureurs Ronan Pierre et Liess Makhoulf sont toujours en piste. La pluie commence à revenir en Chartreuse... Qui va craquer le premier ?

09:56

La barre des 300 kilomètres franchie

47 boucle (315,229 km) : Liess Makhoulf et Ronan Pierre se livrent un duel sans merci à Saint-Laurent-du-Pont. Aucun des deux hommes ne veut lâcher. Ils ont franchi la barre des 300 kilomètres....

06:25

Les deux derniers en lice sont Liess Makhoulf et Ronan Pierre. Ils sont dans la 43e boucle. Maxime Le Meitour a stoppé à la 36e boucle.

21:08

Ils tournent encore... la pluie et le vent reviennent

Boucle 34 (228,038 km) : Les conditions météo se détériorent mais ils sont toujours trois en course. Qui entre Liess Makhoulf, Ronan Pierre et Maxime Le Meitour va craquer en premier ? Les conditions météo devraient se détériorer dans la nuit, avec de fortes bourrasques de vent de nouveau. Les organisateurs pourraient de nouveau changer le parcours pour des questions de sécurité.

20:07

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

A propos du changement de parcours, le terrain est très boueux avec un tronç d'arbre au milieu mais « c'est gérable » selon Ronan Pierre. Si le vent est tombé, ce n'est pas le cas de la pluie, toujours bien présente... Et les prévisions ne sont pas très optimistes.

19:09

Deux abandons, retour au parcours initial !

Boucle 32 (214,624 km) : deux abandons de plus sur cette Chartreuse Backyard. Francois-Olivier Weichet bâche et le numéro 137 Sébastien Despas arrête à son tour. Ils ne sont plus que quatre à courir.

Les organisateurs ont décidé de changer le parcours de nouveau ! Le vent est totalement tombé et, après une inspection, il a été décidé de revenir au parcours initial. Les quatre survivants retrouvent donc le sentier sur la rive du Guiers Mort. En revanche, il pleut assez fort en Chartreuse.

18:15

Nouvel abandon, plus que six !



A la frontale, l'équipe de Liess Makhoulf prend soin du lauréat 2021.

Boucle 31 (207,917 km) : Le Belge Manuel Hilgers ne repart pas pour une nouvelle boucle. « Je suis venu pour 100 kilomètres, j'en fait 200... Là, c'est bon ». Ils sont encore six à faire un nouveau tour de manège.



Sans courant, il faut faire avec les moyens du bord pour avoir de la lumière...

17:27

Qui il reste en course ?

Ils sont encore sept à se disputer la victoire.

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

- 4 Le dossard 137 **Sébastien Despas**
- 5 Le dossard 173 **Manuel Hilgers, Belge**
- 6 Le dossard 147 **Pierre Ronan**
- 7 Le dossard 90, **François-Olivier Weichert**

On va voir si certains vont résister à la barre des 200 kilomètres...

17:09

Bientôt le 200e kilomètre

30e boucle (201,21 km). La barre des 200 kilomètres va être franchie dans moins d'une heure. Ils sont encore sept à braver les éléments. La luminosité baisse fortement en Chartreuse et il n'y a toujours pas de courant. Quelques loupiottes sont là pour les plus prévenants...

16:24

Encore quelques images de la course



01 / 05

02 / 05

Il faut accrocher la casquette pour éviter qu'elle ne s'envole. Photo Le DL/Stéphane Pillaud

C'est dur après

16:20

Sous le déluge, plusieurs participants arrêtent l'effort

29e boucle (194,503 km). Les abandons s'enchaînent à Saint-Laurent-du-Pont. « La pluie, c'est trop », souffle l'un d'eux, qui arrête la course au bout du 29e tour. Deux autres ne sont pas repartis. Dans le gymnase, le courant n'est toujours pas revenu

00 05 42 45
 Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

14:20

Douze pour faire tomber le record

Boucle 27 (181,089 km). Ils sont encore 12 à suivre le parcours autour du complexe sportif de Saint-Laurent-du-Pont. Les conditions météo semblent se dégrader avec un vent en train de fraîchir. Les bourrasques sont plus violentes. Le ciel est aussi de plus en plus sombre. La pluie devrait s'inviter dans quelques heures.

13:19

Abandon d'Elsa Rabou



Elsa Rabou avec Benoit Laval. Photo Le DL/Stéphane Pillaud

Il n'y pas plus de femme en course. **Elsa Rabou** vient d'ouvrir la porte du gymnase. « Où est ma médaille ? » s'écrie la dernière survivante. L'organisateur Benoît Laval lui met l'objet autour du cou avant de la serrer dans ses bras. « J'étais au bout, je ne reviens pas l'année prochaine », sourit-elle. A 51 ans, elle vient de terminer sa troisième Chartreuse Backyard.

13:07

Les images de la matinée



01 / 07

Les concurrents restent autour du complexe sportif depuis 11 heures à cause des mauvaises conditions météo. Photo Le DL/Stéphane Pillaud



02 / 07

Les concurrents DL/Stéphane Pi

13:03

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année!
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

Publication Facebook

12:40

La barre des 24 heures franchie

La barre des 24 heures est dépassée ! Ils sont trois à dire stop et ne s'élancent pas pour la 25e boucle. Ils sont encore 16 en lice...

11:39

Elsa Rabou, dernière féminine

Ils sont encore 19 dans cette 24e boucle. Elsa Rabou est la dernière femme encore en course. L'an passé, elle avait déjà livré un duel avec Alexandra Rousset.

La dernière femme debout de cette édition 2023 a failli lâcher mais elle a été remotivée par Liess Makhoulf pour repartir.

11:35

Le vent, nouvel ennemi des coureurs ?

Les concurrents doivent faire face à un vent violent pour avancer.

11:16

Trop de vent : les organisateurs changent le parcours

24e boucle (160,968 km) : c'est la 24e boucle et les organisateurs ont pris une décision radicale pour la sécurité des coureurs. Les bourrasques de vent sont trop violentes. Les athlètes réalisent un parcours autour du complexe sportif de Saint-Laurent-du-Pont sans s'enfoncer sur le sentier le long du Guiers Mort. Les organisateurs ne prennent aucun risque avec la sécurité des participants.

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

course. Ceux qui restent en lice vont chercher la gagne. Ils sont toujours 25 en course.

09:55

Les conditions devraient s'empirer

Au niveau de la météo, le vent ne s'est pas encore levé et ça devrait être le cas à la mi-journée. La journée s'annonce pluvieuse et venteuse à Saint-Laurent-du-Pont. Cela n'empêche pas les favoris d'espérer passer une deuxième nuit et de battre le record de l'an passé de 56 tours...

09:54

25 coureurs en piste

22e boucle (147,554 km) : le jour s'est levé depuis plusieurs heures en Chartreuse et la nuit a fait d'énormes dégâts chez les participants. A l'aube, il restait 33 coureurs toujours en course dans cette Chartreuse Backyard. Depuis, à chaque tour, les abandons s'enchaînent.

Au niveau des conditions climatiques, elles sont loin d'être idéales. Le brouillard est là, la pluie aussi et le froid n'arrange rien au tableau. Les derniers survivants grincent des dents à chaque sortie mais font preuve d'un courage remarquable. Il reste encore deux femmes en lice... Le favori Liess Makhlouf est également là.

21:21

Quelques photos nocturnes...



01 / 04

C'est dur dans le froid et l'humidité... Photo Le DL/Stéphane Pillaud

02 / 04

Seule lumière a

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année!
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

10e boucle (67,07 km) : C'est déjà l'heure de la dixième boucle en Chartreuse. La nuit est bien installée, les températures chutent mais les concurrents tiennent bon. Ils sont encore 145 en lice, dont 13 féminines. La nuit va faire des dégâts au classement. Certains sont venus pour faire 12 heures, d'autres 24... Les frontales continuent de rythmer la nuit à Saint-Laurent-du-Pont.

19:50

Pluie d'abandons en Chartreuse

8e boucle (53,656 km) : Avec le froid et la nuit noire, il est plus compliqué pour les participants de se motiver pour repartir une fois la boucle effectuée. Il reste 191 concurrents en lice.

18:52

Les départs à la frontale débutent à Saint-Laurent-du-Pont...

Publication [Facebook](#)

18:05

La nuit tombe en Chartreuse...

7e boucle (46,949 km) : le froid commence à se faire sentir à Saint-Laurent-du-Pont. Les abandons s'enchaînent. Ils sont six de moins sur la liste des poursuivants. Ils sont encore 219 en lice.

16:38

Fin de la cinquième boucle...

La cinquième boucle s'achève... les premiers sont déjà arrivés. La luminosité baisse en Chartreuse et les conditions climatiques ne sont pas optimales. Une petite bruine s'abat sur les participants, déjà bien usés par l'effort...

16:23

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année!
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

Cinquième boucle lancée... et premier abandon !

5e boucle (33,535 km). Petite performance dans cette Chartreuse, les 231 participants sont rentrés dans les temps. Au départ de la 5e boucle, le dossard numéro 200, Céline Lavaux a décidé de ne pas se lancer dans une nouvelle boucle. « C'est bon pour moi », explique-t-elle, en enlevant sa puce GPS de sa cheville droite. Il en reste donc 230 en course.

15:33

La pluie arrive, les premiers sont ultra-rapides...

Pour boucler ce 4e tour, les records tombent encore ! Le dossard 81, Clément Patoue, a réalisé le parcours en 31'09''. Les gouttes de pluie ont motivé les premiers à aller encore plus vite !

15:10

Ils ont dit...

Le dossard 187 est un nouveau venu sur la Chartreuse Backyard. A 50 ans, **Manuel Bercand** est un habitué des courses longues distances. A son actif ? La Diagonale des fous, les 24 heures d'Albi notamment. « Sur ce genre d'épreuve, on peut s'arrêter quand on veut. Là, c'est imposé, c'est une gestion différente », explique-t-il. Originaire de Haute-Saône, de Luxeuil, il vise au minimum 24 heures sur la course. « Je suis habitué à faire ce genre d'efforts ».

Le numéro 40 était aussi à Saint-Laurent-du-Pont il y a un an. **Jérôme Beaudegard** vise une trentaine de tours, sans prétention. « J'ai quelques douleurs au niveau des hanches. Je vais avancer au mental. »

15:00

Quelques gouttes de pluie pour le départ de la 4e boucle

4e boucle (26,828 km) : ils sont toujours 231 en course au départ de la 4e boucle. Le ciel se charge en Chartreuse, on peut noter quelques gouttes de pluie.

14:43

Les images de la 5e édition de la Chartreuse Backyard



00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

14:35

Nouveau record du tour

Nouveau record du tour ! Les athlètes sont pressés pour cette édition 2023 !
Alix Delorme vient de boucler les 6,706 km de course en 32'24". Il en reste encore 230 à passer...

14:01

Troisième tour...

14 heures (20,118 km) : départ de la 3e boucle, ils sont toujours 231 en lice. Les participants se restaurent, certains sont déjà en gestion et prennent du temps de repos.

13h

Départ du deuxième tour

Boucle 2 (13,412km) : Deuxième tour pour les concurrents. Tout le monde repart pour un tour. Il fait « chaud » en Chartreuse selon les dires de certains, qui enlèvent manteaux et quelques couches de vêtements.

12:45

Les chiffres de la Backyard

Les engagés. 33 femmes ont pris le départ en compagnie de 209 hommes. En tout, ils sont 242 à vouloir dompter la Chartreuse Backyard.

Le plus âgé. Le doyen de la Chartreuse Backyard s'appelle Jean-Claude Long. A 76 ans, le licencié de l'ASJ 74 est le seul de sa catégorie à se présenter sur l'épreuve.

Le plus jeune. A l'inverse, le plus jeune à se présenter est né en 2005. Clément Journée participe pour la première fois à l'épreuve.

Les nationalités. On compte cinq nationalités en tout pour la 5e édition de la Chartreuse Backyard. Un Suisse, un Belge, un Italien, un Albanais et des Français !

12:36

Fin du premier tour pour Valery Rebeyrol

C'est déjà la fin du premier tour pour le participant au dossard numéro 21,

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►



01 / 03

Le départ vient d'être donné à Saint-Laurent-du-Pont. Photo Le DL/Stéphane Pillaud

02 / 03

Le départ vient

12:10

28 non-partants

Ils étaient 259 inscrits, ils sont 231 sur le parcours actuellement pour la première boucle. Les organisateurs comptabilisent 17 non-partants.

12h

Le coup de corne de brume vient d'être donné !

12 heures : (1 boucle, 6,706 km).

C'est parti pour cette nouvelle Chartreuse Backayrd. Benoit Laval, l'organisateur, a prévenu que les conditions climatiques devraient fortement se dégrader dans les prochaines heures. Il n'est pas exclu que le parcours soit modifié en fonction de la météo.

Les 247 engagés ont pris le départ sur cette boucle de 6,706 km. Le gagnant sera déterminé quand le dernier participant arrêtera l'épreuve. 12 heures : (1 boucle, 6,706 km).

11:45

Bienvenue à Saint-Laurent-du-Pont

11 h 40 : Bonjour et bienvenue à tous à Saut-Laurent-du-Pont. Les conditions climatiques sont bonnes et agréables en Chartreuse, les 250 concurrents sont prêts au départ.

Pour cette course au survivant, les participants doivent réaliser une boucle de 6,7 kilomètres jusqu'au dernier survivant. Le départ est donné à midi précise, l'heure d'arrivée est inconnue. Tout dépendra de la performance des athlètes.

00 05 42 45
 Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année !
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

À LIRE AUSSI

Spécial Blanc | Jusqu'à -50%*

La Redoute | Sponsorisé

En savoir plus

Offre de bienvenue DISTINGO : Un taux à 4% + 80 € offerts

Distingo Bank | Sponsorisé

Sac à dos Petzl Alcanadre Guide 45L orange noir

DEPORVILLAGE | Sponsorisé

Découvrir

Formation. Pourquoi intégrer Ecoris en rentrée décalée ?

| Sponsorisé

Sac Ortlieb Duffle 110L jaune

DEPORVILLAGE | Sponsorisé

Découvrir

Grenoble : Dites adieu aux panneaux solaires coûteux si vous possédez une maison

Eco Experts | Sponsorisé

Nouveau SUV sportif Tonale Hybride

Alfa Romeo Tonale | Sponsorisé

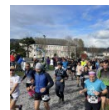
En savoir plus

Sur le même sujet

Saint-Laurent-du-Pont

Le bilan de la cinquième édition de la Chartreuse ...

07 nov. 2023



Trail

« C'était vraiment compliqué pour les concurrents » : ...

07 nov. 2023



Chartreuse Backyard

Ami disparu, intempéries, parcours modifié : comment ...

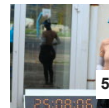
05 nov. 2023



Chartreuse Backyard

« Après une course comme ça, je ne dors pas pendant deux ...

04 nov. 2023



Chartreuse Backyard

Conditions climatiques dangereuses, coupure de courant ...

04 nov. 2023



Ultra trail

« On a décidé de se soutenir quoi qu'il arrive... », ...

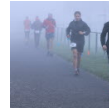
03 nov. 2023



Ultra trail - Chartreuse Backyard

« Bien gérer les premières 24 heures », quelle recette ...

03 nov. 2023



Ultra trail



00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

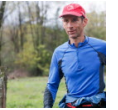
L'actualité au coeur de votre nouvelle année!
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►

01 nov. 2023

Ultra-trail

Sommeil,
courage... Les
petites histoires de ...



26 oct. 2023



Newsletter. Le café de sports

Chaque jour, recevez dans votre boîte mail l'essentiel de l'actualité sportive, des grands clubs de notre région aux événements internationaux.

S'INSCRIRE

Nous ne vous enverrons jamais de spam vous pouvez vous désinscrire à tout moment depuis [votre espace client](#).

00 05 42 45
Jours Heures Min Sec

L'actualité au coeur de votre nouvelle année!
50 % de remise pendant 12 mois

J'EN PROFITE ►



VIDÉO. 52 heures de course et 348 km parcourus dans le froid, le vent et la pluie : la Chartreuse Backyard a rendu son verdict

Publié le 05/11/2023 à 16h17

Écrit par Antoine Belhassen et Clara Delcroix

La Chartreuse Backyard 2023, course de trail qui consiste à parcourir une boucle de 6,7 km toutes les heures jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un participant, a pris le départ ce vendredi 3 novembre à Saint-Laurent-du-Pont (Isère). • ©FTV

La Chartreuse Backyard 2023, course de trail qui consiste à parcourir une boucle de 6,7 km toutes les heures jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un participant, s'est terminé après 52 heures d'épreuve ce dimanche 5 novembre à Saint-Laurent-du-Pont (Isère).



Ronan Pierre et Liess Makhlouf ont livré une longue et rude bataille au cours de la 5e édition de la Chartreuse Backyard, organisée depuis ce vendredi 3 novembre à Saint-Laurent-du-Pont, en Isère. Le concept de cette course de trail, importée des États-Unis, est simple : les 250 participants au départ doivent effectuer une boucle de 6,7 km toutes les heures. Ils recommencent cet effort jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un concurrent.

Après 36 heures de course, et donc 241,4 km, seuls Ronan Pierre et Liess Makhlouf étaient encore debout pour sillonner les bords du Guiers. Il a fallu attendre 16 heures de plus pour être témoin de la victoire de Liess Makhlouf. Le coureur a en effet profité de l'abandon de son compagnon de route, Ronan Pierre, pour remporter l'épreuve en 51h46min et 348,7 km.



Les deux coureurs ont affronté les éléments tout au long du week-end : le froid, la pluie, la nuit, l'humidité... Et surtout le vent. Des rafales allant jusqu'à 80 km/h ont eu raison de la ténacité de nombreux concurrents et même de l'organisation. Pour cause, la direction de la course a dû revoir ses plans en cours d'épreuve.

Pour la sécurité des coureurs, le tracé de la boucle a changé dans la journée de ce samedi 4 novembre : *"On a changé pour être sur un périmètre où il n'y a pas d'arbres qui peuvent tomber. Puis, le vent les ralentit dans un sens et les pousse dans l'autre. C'est surtout gênant pour eux. Pour nous, il n'y a aucun souci. Ils doivent désormais effectuer un tour d'1,35 km à faire cinq fois par heure"*, a expliqué Benoît Laval, l'organisateur.

"Il y en qui sont en forme, ils sont motivés et tenaces", observait-il ce samedi depuis le bord de la piste, où les quelques concurrents tournaient en rond. Une fois que le vent s'est calmé, les coureurs ont pu reprendre leur course sur le parcours habituel.

"Il faut faire avec"

Ils étaient 250 au départ. Et malgré les éléments, certains ont su garder leur bonne humeur : *"C'est sympa Saint-Laurent-du-Pont avec le soleil, le beau temps. C'est merveilleux"*, ironisait l'un d'entre eux. *"Il y a du vent. Il faut faire avec, mais c'est marrant"*, témoigne un autre.

Entre les tours, les concurrents ont quelques minutes pour s'abriter dans un gymnase et se reposer. Certains profitent de ce havre pour tenter une micro-sieste. D'autres se ravitaillent. *"De temps en temps, ça va. Puis à d'autres moments, c'est plus dur et on a envie d'arrêter. Mais il faut juste continuer. C'est ça la Backyard"*, constate un coureur, bonnet vissé sur la tête et assis sur une chaise longue. Puis, la corne de brume retentit : il faut reprendre le départ.

Pour aller plus loin :

[trail sport](#)



Interview : Christophe Chardon / Nicolas Diederichs
Vendredi 27 octobre
18h20 Actu Week-end
3 minutes



Le JT - 03/11/23 - Lancey Energy Storage, Arbre dessiné, Pickleball, Chartreuse Backyard

Images : Nicolas DIEDERICHS

Durée Vidéo 1:40



Le JT - 03/11/23 - Lancey Energy Storage, Arbre dessiné, Pickleball, Chartreuse Backyard



Source : <https://www.dailymotion.com/video/x8pbx4q>

SPORT



© Sophie Rodriguez. L'alternance entre course et marche pendant chaque tour est l'une des clés du succès.

« Une course très mentale »

Publié le 26 octobre 2023, rédigé par Martin Léger

La 5^e Chartreuse Backyard se déroule vendredi 3 novembre à Saint-Laurent-du-Pont. Maxime Gauduin, victorieux de la première édition en 2019, décrypte cette épreuve de course à pied qui consiste à enchaîner les tours de 6,7 km en une heure maximum... et recommencer jusqu'à épuisement !

Sur le papier, une Backyard – un concept né aux États-Unis – peut sembler facile : il « suffit » de boucler chaque tour à moins de 7 km/h de moyenne, une allure relevant davantage de la marche rapide que de la course. Mais dans la pratique, *« c'est un format très déroutant. On est sur un jeu d'épuisement, où il ne s'agit pas d'être le plus rapide, et où il faut avant tout se concentrer sur soi »*, explique Maxime Gauduin.

Dès lors, même si les derniers coureurs qui restent en lice ont tous de grosses qualités physiques, le vainqueur de la première édition assure que la Backyard est *« surtout une course très mentale. Autant pour un ultra-trail, la clé du succès est de s'entraîner*

beaucoup en amont, sur le même type de terrain, autant sur la Backyard, où le parcours ne présente pas de difficultés particulières (il est quasiment tout plat), la clé est d'avoir une bonne gestion de son corps, de l'alimentation et du manque de sommeil. Or toutes ces questions sont très liées au mental ». La tactique de course est donc essentielle pour espérer aller loin. Pour le coureur de 35 ans, domicilié à Theys, « il n'y a pas qu'une seule stratégie efficace. Mais il faut qu'elle soit claire. Pour ma part, je trouve qu'il est préférable de mettre plus de quarante-cinq minutes par boucle, afin que le corps ne se refroidisse pas trop jusqu'au départ du tour suivant. Donc en général, je cours sur les deux premiers tiers de la course, puis je marche sur la fin. Il n'y a que si je veux dormir entre deux tours que je cours plus vite, afin d'avoir au moins vingt minutes de sommeil ».

Le concept même de la Backyard génère un état d'esprit particulier, « très convivial, où on est davantage dans la collaboration que dans la confrontation. On va plus se servir des autres pour que la boucle passe plus vite, et apprendre de leurs stratégies. Il n'y a que lorsqu'on n'est plus que deux en course que cela change un peu. Mais même s'il peut y avoir un peu de bluff, on va surtout s'encourager ».



TRAIL

Résultats Chartreuse Backyard Ultra

du 3 au 5 novembre 2023 - Saint-Laurent-du-Pont (38)

Trail > Chartreuse Backyard Ultra Description Courses Résultats 3 commentaires

TERMINÉ

Cet évènement est terminé depuis le 5 nov. 2023



Évaluation (3 notes)



Saint-Laurent-du-Pont (38)

France

Isère / Auvergne-Rhône-Alpes

Résultats de l'épreuve **Chartreuse Backyard Ultra 2023 - 24h**, course qui a eu lieu le vendredi 3 novembre 2023 à Saint-Laurent-du-Pont (38).

Terminé depuis 2 mois

Organisateur : Chartreuse Sports Nature | [Contacter](#)



13 membres ont participé

Abritel®

RÉSERVER

Type d'épreuve

Ultra Trail

Distance

24 h

Terminé

Ven. 3 nov. - 12h



Vous avez terminé cette course 24 h ? Enregistrez votre résultat !

Collectionnez les badges finisher et les résultats de chacune de vos courses.

JE SUIS FINISHER DU 24 H

Résultats Ultra Trail

	Dossard	Nom	Catégorie	Temps	Pl. Cat
1	205	Makhlouf Liess	M1	45:20	1
2	147	Pierre Ronan	M1M	50:48	1
3	220	Le Meitour Maxime	SEM	54:08	1
4	160	Bourgeot Stéphane	M3M	54:51	1
5	139	Bonne Sébastien	M2M	54:00	1

Abritel®

TRAILS

ENDURANCE

08 Novembre 2023

ACCUEIL - ACTUS - CHARTREUSE BACKYARD 2023 : LE DOUBLÉ DE MAKHLOUF

CHARTREUSE BACKYARD 2023 : LE DOUBLÉ DE MAKHLOUF



La Chartreuse Backyard 2023 a rendu son verdict dimanche dernier après 51 heures et 46 minutes de course : victoire de Liess Makhlouf. Déjà vainqueur de ce format en 2021, le coureur isérois réalise un doublé historique en parcourant 348 km, lors d'une édition marquée par des conditions climatiques très difficiles.

Le concept de la Chartreuse Backyard est simple sur le papier : réaliser une boucle de 6,706 km le long du Guiers à répéter inlassablement ; et pourtant, rien ne s'est passé comme prévu sur cette épreuve d'ultra endurance.

LA MÉTÉO DURCIT L'ÉPREUVE

Samedi matin à midi, les 231 participants s'élancent sous le soleil, mais c'est la tempête annoncée qui est dans toutes les têtes : vent et pluie sont au programme, et il faudra faire avec. Les premiers tours s'enchaînent, avec des slaloms entre les flaques du chemin plat, et les premiers abandons arriveront avec l'arrivée de la pluie en fin d'après-midi. Ces DNF vont s'accumuler tour à tour, notamment aux passages symboliques des 12h, 100km, 24h ; autant de barrières mentales qu'il faut réussir à dépasser. Lors de cette édition 2023, la moyenne des participants sera de 13 tours réalisés. Il y a certes des barrières physiques, mais comme le résume Benoit Laval, co-organisateur de la course : « on peut surmonter la douleur, il faut débrancher le cerveau et courir... » on retrouve le même type d'humour chez Lazarus Lake, créateur américain de la course Bakyard.

LE PARCOURS MODIFIÉ EN COURS DE ROUTE

Très vite donc la course va réunir seulement un petit groupe de coureurs solides. Les organisateurs vont malgré tout prendre au tour 24 une sage décision : modifier le parcours pour des raisons de sécurité. En effet les prévisions météorologiques de samedi midi avec des rafales de vent assez violentes faisant plier les branches des arbres étaient incompatibles avec un parcours historique qui passe dans les bois... Les 19 participants

restants réaliseront donc une boucle autours du gymnase de St Laurent du Pont à répéter 5 fois pour avoir la même distance de 6,706 km. Cette solution sera difficile tant à cause du revêtement différent que des bourrasques de vent. Elsa Rabou, dernière féminine à tenir debout, nous le confirmera en abandonnant au 26e tour. Il faudra attendre le tour 31 soit 214 km au compteur pour que les 4 encore debout reprennent le parcours historique. Ce fut difficile pour eux de courir sur le chemin rectiligne du Guiers et rapidement les fortes pluies mettront le moral des 3 derniers à rude épreuve et l'électricité du gymnase en berne pendant 5 heures.



Liess Makhlouf, vainqueur

C'est Maxime Le Meitour qui lâchera le premier, laissant place à un beau duel fratricide entre le Gersois Ronan Pierre et l'Isérois Liess Makhlouf. Toute la nuit, ils vont tourner très régulièrement mais pas dans le même rythme : 44 minutes au tour pour Ronan contre 51 minutes pour Liess, ce qui au final fera une différence de 6 heures de repos en plus. Mais la fraîcheur et le sourire de Ronan ne suffiront pas face à un tendon en feu. Et son abandon au début du 52^e tour laissera la victoire à Liess Makhlouf, auteur d'un doublé historique après sa victoire sur cette Chartreuse Backyard en 2021 (52 tour également). Chez les filles, Elsa Rabou fut la dernière à rendre les armes, après sa 25^e boucle.

Une épreuve qui restera dans les annales, avec un contexte météorologique très difficile, un changement de parcours, et au final une épreuve d'ultra marathon qui a tenue toutes ses promesses avec une durée de course de 52 heures pour une distance de 348 km, très loin tout de même du record du monde fraîchement établi le mois dernier avec 108 heures de course par l'Américain Harvey Lewis, à Buckle Bell (USA).

Source : <https://trails-endurance.com/chartreuse-backyard-2023-le-double-de-makhlouf>

U-TRAIL

Accueil Actu Trail résultats trails

Résultat Chartreuse Backyard : victoire de Liess Makhlouf

8 novembre 2023



Résultat Chartreuse Backyard

Ce week-end avait lieu la Chartreuse Backyard. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que les athlètes ont encore repoussé les limites de la dinguerie. En effet, le vainqueur (dont nous allons reparler) a parcouru 52 fois la boucle de 6.7km. ça nous donne donc la bagatelle de **348.7km en 51h46**, et surtout, c'est 52 fois le même tour ! en termes de patience et de résilience, ça vous place quelqu'un !

Résultat Chartreuse Backyard – Le vainqueur de l'édition 2023 est Liess Makhlouf ; ce qui est intéressant, c'est qu'il s'est retrouvé en face à face avec le dernier concurrent (en la personne de Ronan Pierre) à partir de la 36ème boucle. Sur les 348km, ils en ont couru 107 à deux. On peut donc aisément dire qu'ils les ont allègrement posées sur le nez de chacun de leurs adversaires, et méticuleusement.

Résultat Chartreuse Backyard

Et comme si ça ne suffisait pas, ils ont mangé du froid, de la pluie, de l'humidité, et un vent de dingue ; on est montés à des rafales des 80km/h ; fallait pas laisser les cornards sortir ! D'ailleurs, en raison de ce vent, l'organisation a changé le tracé de la boucle dans la journée du samedi pour aller sur périmètre sans arbre capable de leur tomber sur le coin de la figure.

On pourra toujours tergiverser sur le fait de savoir le format Backyard, dernier homme de bout ou Barkeley est du trail ou pas. J'ai envie de dire qu'à partir du moment où on est sur des sentiers (ou à partir du moment où on doit se créer ses sentiers, comme c'est le cas pour la Barkeley), bah c'est du trail.

Ou alors si ça n'en était pas, je dirais que c'est encore plus dur que du trail.

Source : <https://www2.u-trail.com/resultat-chartreuse-backyard-victoire-de-liess-makhlouf/>