

Le Dernier Homme Debout 2^e édition

Comme toutes les premières, il y a des appréhensions, des doutes légitimes qui font qu'un organisateur se demande si le projet va plaire aux participants. L'organisateur, c'est les Sans Borne du Diable et la manifestation c'est Le Dernier Homme Debout (LDHD).



La première s'est déroulée fin juin à Sanilhac et a été rassurante : les traileurs qui sont venus participer à ce concept novateur ont adoré, les inscriptions pour la seconde édition sont déjà bien avancées car limitées à 300 inscrits. Bruno Cheravola, directeur de la course, nous explique cela. « Le concept est Franco-Belge, 5 courses en France, une en Belgique, répartie sur des secteurs. Ici, à Sanilhac, nous avons le Sud-Ouest de la France. Et nous sommes le seul à être en été, les 21 et 22 juin 2025. Le nombre d'inscrits est limité à 300 entre les coureurs solos et en équipes pour une bonne raison, c'est qu'ils vont tous

emprunter la même boucle pendant 24 H. Donc forcément, il doit y avoir une régulation du flux pour que tout le monde y trouve du plaisir ».

C'est le moment de rappeler le concept du LDHD (on parle d'Homme Debout mais on peut très bien dire Dame Debout, est ouvert à toutes et tous) : un concept qui permet à chacun de repousser ses limites et de goûter à l'effort de (très) longue distance. Une ambiance hors du commun, une émulation collective et un format de course qui pousse chacun et chacune bien plus loin qu'il ou elle ne l'avait imaginé. Venez participer au LDHD Sanilhac 24 en Dordogne, organisé par l'association des Sans Borne du Diable ! Une boucle d'environ 7,5 kilomètres (environ 290 m de D+) à parcourir en moins de 60 minutes et pas une seconde de plus, sinon c'est l'élimination. 300 coureurs au départ, un seul à l'arrivée : Le Dernier Homme ou Dame Debout. De 7,5 à 180 kilomètres, chacun se fixe son objectif avec une seule contrainte : valider sa boucle en moins d'une heure pour pouvoir repartir. Tic tac, tic tac... « Pour la première édition, trois équipes ont réussi à faire 24 tours. Dans ce cas, c'est celle qui franchit la ligne la première qui remporte la course. En individuel, personne n'a fait 24 tours. Dans ce cas, le vainqueur pour valider sa victoire doit obligatoirement faire un tour de plus que le second, c'est compliqué de refaire 7,5 km mais le vainqueur solo, Benjamin Rascalou l'a fait. Il finit avec 20 tours en 16h52'20. Suivi par le périgourdin Damien Besse avec 18 tours en 16h24'06. La vainqueur chez les femmes est Isabelle Lombard avec 7 tours en 6h42'47. En équipes, c'est Yoann Sacriste et Benoît Deprez de TGC de Nontron qui finissent avec 24 tours en 22h37'45 en tête. En équipes mixtes, c'est Mickaël Ployaud et Camille Lozach qui s'imposent avec 15 tours en 13h24'40. Je tiens à saluer tous les coureurs car les conditions étaient dantesques, de la pluie, de la boue fin juin, c'était très difficile de tenir le rythme. Il y avait une côte pour laquelle nous avons dû modifier le parcours pour des raisons de sécurité. Cette année, le parcours sera légèrement changé mais pas trop car, pour ceux qui sont déjà venus, tout sera différent si c'est grand soleil et forte chaleur ».

Rentrons un peu plus dans le détail. La base de vie, départ et arrivée

est positionnée au boulodrome de Sanilhac. L'occasion de saluer le club de pétanque qui sera présent bénévolement pour assurer la restauration et les buvettes. Les traileurs vont pouvoir poser leurs affaires dans leur espace dédié, ce qui leur permettra à chaque tour de changer de vêtements, d'avoir leur alimentation, de prendre leur frontale pour la course de nuit. « Le départ étant à 11h50 (car le premier tour dure 1h10 pour offrir un repérage du parcours plus poussé), ils vont courir 24 heures dont la moitié de nuit. Les coureurs vont partir pour une heure maximum sur la boucle, ils peuvent bien entendu, la faire plus vite, ce qui leur donne du temps pour se poser, se faire masser ou s'alimenter. En finissant une boucle, ils doivent valider le tour en

Un concept qui permet à chacun de repousser ses limites



21 & 22 JUIN 2025
SANILHAC - 24

7,840 KM
D+ 288 M

LDHD 2025

Un départ toutes les 60 min pendant 24 heures...
Seras tu le dernier debout?

Participez à la 2^e édition
INSCRIPTIONS : WWW.CHRONOM.ORG

tapant une cloche. Une musique assez forte annonce la fin du tour 3 mn avant, ce qui permet à ceux qui ne sont plus très loin de prendre conscience qu'il faut se dépêcher. Ensuite, le tour redémarre pour une heure. Si le coureur n'est pas prêt, qu'il doit se préparer encore, il a 3 minutes pour prendre le départ, pas plus. Ce temps de 3 minutes n'est pas décompté, il perd alors ses 3 minutes sur son temps de boucle. Tout est piloté grâce des puces électroniques. Le parcours est technique, le dénivelé qui est autour des 300 m D+ casse bien les jambes. Nous avons un ravitaillement après une belle montée et 4,5 km au Château de la Gauderie tenu par Nicolas et Charlotte ».

Ce format de courses longues distances est très tendance, pour preuve, pour la première édition, 33 départements différents ont été

recensés. Les traileurs viennent de toutes les régions. C'est un public averti qui cherche à relever un défi ou qui se sert de ce format particulier pour finaliser une préparation pour des ultra-trail qui sont souvent d'août à octobre. Nous récompenserons les trois premiers par catégories Homme, Femme et Équipe. Les spectateurs et les accompagnateurs ont la possibilité de suivre la course directement sur le parcours, sur les zones indiquées et sécurisées, toujours derrière les rubalises. Avant de conclure, le



directeur de course remercie la mairie de Sanilhac qui met tout en œuvre pour réussir l'accueil des participants, qui aide l'organisation dans les démarches logistiques. Car beaucoup de chemins qui font le parcours sont privés, il faut avoir de bonnes relations avec les propriétaires, le dialogue entre privé - public est très important. Infos au 06 76 87 10 06, sur chronom.org et <https://sanilhac.ledernierhommeдебout.run/>