

## RECIT DU TRAIL DES ROCHES 2013

Avant d'attaquer mon récital, je vais vous faire une petite rétrospective des 15 derniers jours de ma préparation d'avant course.

Depuis le début de l'année, j'ai participé à 2 trails : Le Trail Hivernal de la Moselotte à Cornimont (le 24 février 2013 avec 25km / 1450m D+) dans des conditions dantesques (neige entre les genoux et le bassin) et le Trail du Petit Ballon à Rouffach (le 17 mars 2013 avec 50km / 2000m D+) où un invité de dernière minute s'est joint à nous, LA NEIGE (à raison de 30cm à 1000m d'altitude).

Au fond de moi même, l'envie de participer au Trail des Roches est incontestable car il s'agit de la 10<sup>ème</sup> édition et que les organisateurs nous ont concocté un nouveau parcours avec 73km / 3400m D+. Néanmoins, et ceci est mon point de vue, la distance est conséquente pour une course de début de saison et je ne souhaite pas me « cramer » pour le reste de la saison qui s'annonce riche en émotions (j'aimerais bien participer aux championnats de France de Trail à GAP le 6 octobre 2013). C'est pourquoi, après le Trail de Rouffach, j'ai coupé la Course A Pied (CAP) pendant 8 jours afin de laisser mon organisme récupérer d'un début de saison bien riche en course et en entraînement. Comme je dis souvent, LA RECUPERATION fait partie à 70% de notre préparation et de nos performances. Je pratique seulement du vélo en salle car le temps lorrain ne me permet pas de ressortir les 2 roues (c'est moche, quand je repense à l'année dernière où j'avais enquillé les kilomètres en sortie vélo de route). Après cette coupure, je reprends les séances en alternant fractionné long (entre 1h et 1h15), sorties au seuil (entre 1h30 et 2h) et vélo (RPM en salle plus spécifiquement). Je ne suis pas trop adepte de sorties très longues mais je préfère réaliser entre 4 et 6 séances par semaine pour habituer mon corps à l'effort régulier. De plus, j'essaie assez souvent d'effectuer 3 séances de suite qui me permettent de faire un peu de volume. A la fin de ces 4 semaines bien chargées (450km / 26h d'activités physiques variées), je diminue légèrement pour couper complètement 10 jours avant mon objectif. J'en profite pour aller faire un petit check-up chez l'ostéopathe (nous sommes à J - 8 avant mon rush). Comme toujours, après une séance d'ostéopathie, la pratique sportive est déconseillée pendant au moins 48h et cela tombe bien car je pars pour une semaine de vacances en Camargue avec ma louloute. Je vais, comme on dit dans le jargon, « FAIRE DU JUS » et laisser mon organisme emmagasiner tous les efforts produits les semaines voire les mois derniers (tant physiquement que professionnellement). Au cours de ces bons moments de vacances, je réalise 2 petites sorties CAP : la première à jeun (le mercredi 24 avril 2013) sur 50' avec 11,5km et la seconde (le vendredi 26 avril 2013) en compagnie de ma bouille pour 55' avec une dizaine d'accélération comprises entre 45'' et 1'15'' pour 12,5km. J'ai les jambes qui piquent, c'est bon signe et j'ai hâte d'en découdre ce weekend et d'affronter le parcours digne de son NOM et très technique.

Bon, après ce petit aparté sur ma préparation, nous y voilà enfin !!! Il est 1h30' du mat' le dimanche 28 avril 2013 et j'embarque, du moins nous embarquons car je pars depuis Nancy avec quelques « Fadas » (oui je nous vois comme de « Foufou » car à cette heure une grande majorité de la population est bien au chaud sous la couette ou alors en pleine soirée « Boîte de Night » ☺) dans nos bolides en direction de Saint-Diè et sa fameuse « Tour de la Liberté » où se situe le départ. Après une petite heure de route ponctuée par une belle galère (crevaison pour la seconde voiture à 2km du départ), nous y sommes et une certaine effervescence se fait sentir dans le groupe. Certains découvrent le long pour la première fois : Xavier et Pierre. Les autres, Pascal et Jérôme, sont déjà plus ou moins expérimentés et savent un peu à quoi s'attendent même si chaque course est unique et différente en raison de sa topographie et de la météo.

Nous allons chercher notre dossard puis ensuite nous préparer tranquillement. J'ai hésité sur ma tenue vestimentaire car il faut dire que les températures ne sont pas du tout printanières, au contraire l'hiver est encore là et quelques flocons sont annoncés vers 800m. C'est quand fou qu'en cette fin du mois d'avril, on ne puisse pas profiter des premières journées de soleil. Le dicton « en avril ne te découvre pas d'un fil » se vérifie parfaitement cette année. Je me souviens que lors de ma participation à l'édition

2012, les températures fleurent avec 25° et nous avons pu pique-niquer le midi. Cette année ça ne sera pas le cas. Bref, après quelques hésitations, je me vêtis simplement : pour les jambes ça sera short et booster aux mollets et pour le haut, une première couche, des manchons et un k-way. Je prends aussi des gants et un « buff ». Pour le matériel, j'ai mon sac « salomon advanced xt skin », ma frontale et mes chaussures « asics gel fuji sensor ». Pour l'alimentation et l'hydratation, j'ai opté pour des « pom'potes », des savanes, des sandwichs au fromage et thé vert-miel-citron puis un breuvage préparé par mes soins remplaçant les gels énergétiques du commerce constitué de sirop d'agave, de miel, de sirop et de sel. Je verrai bien si cette préparation personnelle sera bénéfique ou pas. Il faudra que j'en ingurgite une bonne gorgée toutes les 45' accompagnée d'eau pour permettre sa dilution car la consistante est assez épaisse tout de même et le goût est intéressant.

Bon, après toutes ces informations sur H-1, et j'espère que je ne vous ai pas perdu lors de votre lecture, entrons dans le vif du sujet. Il est 3h30, le briefing a été effectué et ce n'est pas loin de 200 coureurs (comprenant les solos et les relais) et « loupiotes » qui s'élancent à l'assaut de la première partie du Trail : une boucle de 31km et 975m de D+ qui nous reconduira à notre point de départ. Au cours de cette section, j'emprunte une première portion de route en faux plat montant sur 3km environ qui nous amène à la première difficulté de ce trail, la montée assez technique par le célèbre sentier des « Schlitteurs » qui nous fait passer de 330m à 900m d'altitude en 3,5km environ. Le temps est brumeux accompagné d'une vaporisation et un léger saupoudrage blanc s'invite même en haut. Cette atmosphère m'amène à me concentrer davantage car les faisceaux de ma frontale éclairent peu et comme les appuis sont fuyants sur les sentiers rocheux je n'ai pas envie de me blesser en chutant. Je me sens vraiment en forme, les jambes répondent bien et ma motivation est à son maximum. Je redescends en empruntant de beaux et agréables singles à courir. A l'approche du Ravito 1, je réattaque une belle « grimpe » sur 3 à 4km avec 280m D+ puis je pointe au R1 après 1h42' d'effort. J'ai, au cours de cette section, ingurgité « pom'potes et savanes » agrémenté de ma « potion magique » qui passe plutôt bien. Au ravitaillement, je mange banane, chocolat et orange. Je repars pour attaquer une belle petite descente entre pierres et rochers assez sympa pour ensuite reprendre 180m de D+ sur 4km qui restent tout de même moins violents que la première difficulté. Une dernière descente m'amène vers le Ravito 2 finissant par une partie de route. Au cours de cette descente, je croise mon ami Arnaud (qui a pris part à cette épreuve en relais), on discute rapidement car je me dis que je prendrais le temps de tailler « une petite bavette » avec lui au R2 dans quelques minutes. C'est à ce moment que la frontale n'est presque plus de mise car le jour se lève tout doucement sur Saint-Dié mais le soleil se cache bien derrière cette nappe bien épaisse de nuage. Me voilà, en 3h02', de retour à la Tour de la Liberté, pour me ravitailler correctement : soupe qui réchauffe et fait un bien fou, sandwich, TUC....passage aux toilettes (car j'ai une grosse envie ☺)...bref 10 petites minutes de pause bien mérité après « cette mise en bouche » car « le plat de résistance qui va suivre » s'annonce technique et difficile. Je demande à Arnaud de me remplir mon camelback et pendant ce temps je m'alimente et m'hydrate. Il me dit que le « train de course » est rapide. C'est vrai que j'étais parti sur 3h30' de course mais bon on verra par la suite, je me sens bien pour le moment mais attention à ne pas « mettre la charrue avant les bœufs ». J'embraye le pas pour m'attaquer à cette seconde partie de Trail qui, du fait d'une connaissance du profil, ne s'annonce pas facile. Une petite portion de route me fait arriver à la montée en direction de « la Pierre de Laître (KM 35) » par un singletrack. Les sensations sont bonnes et le mental est au beau fixe. Je suis tout seul sur les sentiers et j'en profite pour laisser mon esprit s'évader et contempler cette flore et ces sites superbes.

La section qui suit (35km à 55km = Ravito 4) est une portion qui va faire mal. En effet, une fameuse descente suit, les mains vont être très utiles sur ce tronçon afin de se tenir aux cordes pour maîtriser sa vitesse. Après cette descente hors piste, je remonte vers le Col de Climont, puis la Roche de Froidefontaine (un beau petit mur à gravir). Un court répit, puis j'attaque à travers rochers et sapins vers un autre sommet de mon périple. A partir de là, je relâche les cuisses, mais reste vigilant parce que c'est 150m de dénivélé

négatif quasi "dré dans l'pentu" que je dois dévaler !!!...AieAieAie...ça tape bien dans les guiboles ☺...Cette descente m'amène au centre de Rougville où je traverse la route départementale pour attaquer le sentier du Rotary. J'emprunte cet itinéraire balisé du début à la fin et passe par la Roche Pierre Trois Jambes, le carrefour de Périfontaine, la Roche du Haut de l'Envers, le Ban Bois, la Pierre de la Roche, le Col de Noirmont, le site celtique du Chastel, avant de redescendre vers le Carrefour de la Goutte, lieu du 4ème ravitaillement. Au KM49, je ne me sens pas au TOP alors que jusque là je n'avais jamais été aussi bien. J'ai une envie de « faire un gros dodo ». La fatigue se fait sentir. Il faut dire que ça fait bientôt 6h que je crapahute sur les sentiers et je suppose que le manque de sommeil (nuit blanche car impossible de fermer les yeux avec un départ à 3h30) mais aussi le retour de vacances de la veille y sont sûrement pour quelque chose. J'ai une allure de « tortue », je n'avance plus alors que physiquement je me sens bien mais mon corps ne demande qu'une chose « DODO ». J'essaie par tous les moyens de remettre le pied à l'étrier mais rien n'y fait. Je n'arrive même plus à manger et à boire quoi que ce soit. Mon esprit veut tout simplement s'allonger et j'en viens même à chercher aux alentours des sentiers un endroit ou un arbre couché pour faire un somme ☺...c'est dingue ce qui m'arrive...C'est à ce moment que le mental prend le relais, il faut se focaliser sur des micro-objectifs et le mien est d'arrivée au Ravito 4 (KM55) pour réfléchir sur la suite de mon aventure. Et comme une chose n'arrive jamais seule, voilà que mon genou gauche fait des siennes. Une douleur lancinante juste au-dessus de la rotule me gêne dans ma progression et la descente devient un vrai calvaire. J'en peux plus. J'ai envie d'abandonner, de mettre au sol tel un fœtus pour « taper un gros roupillon » ☺...mais je continue tout de même (car j'ai aussi un autre leitmotiv qui me donne la force de continuer, se sont les petits textos d'encouragements de ma bouille qui font sonner mon téléphone...) et j'atteins en fin ce check-point tant attendu après avoir parcouru 5 à 6km en 1h30' environ...un vrai escargot ☺...Je ne suis pas au mieux mentalement et un peu blessé physiquement. Je pointe et indique aux bénévoles mon envie d'abdiquer...Je vois défiler quelques coureurs dont Lionel et Benjamin, deux amis traileurs qui m'encouragent à reprendre...je suis hésitant mais après une brève discussion avec les bénévoles et quelques spectateurs (que je remercie fortement pour les encouragements) et quelques verres de coca et boisson énergétique, je repars « comme en 40 »...physiquement et mentalement ça n'a plus rien à voir à la galère vécue précédemment ☺...

Mon objectif suivant est le Ravito 5 (KM65) et dernier avant l'arrivée. Je passe dans la rivière qui me rafraîchit les idées et attaque la suite des hostilités. Traversée de la route départementale, passage dans le tunnel de la voie ferrée, puis jonction avec le GR 533. Quelques variantes plus loin, j'aperçois le massif du Kemberg qu'il va falloir gravir. Je traverse la route au Col d'Anozel, il ne reste plus "que" 12km environ. J'emprunte le sentier Maçonnat avant de rejoindre les Censes de Grandrupt (Ravito 5) que j'atteins en un peu plus d'1h à une belle allure. J'en profite aussi pour reprendre quelques places au passage et rattraper mon ami Benjamin avec qui nous décidons de finir ensemble ce rush de malade. Je suis à un peu plus de 8h de course avec des jambes de feu. Je n'ai pas l'impression d'avoir parcouru 65 km sur des sentiers escarpés et bien techniques.

Après, un coca, quelques bananes et du chocolat, je m'engage sur la dernière difficulté de mon trip dominical ☺, la montée vers la Roche d'Anozel. Une montée agréable avec un pourcentage progressif, voire exponentiel sur la fin de la côte. Au cours de cette session, je progresse en compagnie des participants du Trail de 19km et je croise même des adhérents du WTL qui sont venus en découdre avec ce beau petit parcours. Je les encourage et c'est réciproque...j'aime cette ambiance où entraide et partage font partie du jeu ☺... Arrivée au sommet, le panorama est magnifique. Je poursuis ma route sur 7km vallonnés et mon allure est toujours bonne (9 à 10km/h), par le sentier des Ducs via la Roche de la Pierre Percée et la Roche du Kiosque avant de pouvoir savourer la dernière belle et longue descente. Et quelle descente !!! Car on a le temps de voir se rapprocher la Tour de la Liberté et sa pelouse où sera jugée l'arrivée du Trail des Roches.

En définitive, je touche enfin ce Graal tant mérité après tous ces efforts et ces passages mentalement et physiquement difficiles parfois en passant cette ligne d'arrivée en 9h16' à la 24ème place (sur 135 classés) et un kilométrage de 76 pour un dénivelé positif de 4000m sur ma montre GPS. Ce franchissement se réalise comme je les aime c'est-à-dire en compagnie de Benjamin (ami et finisher) main dans la main avec « ses petits boutchous »...C'est comme cela que je conçois la pratique du Trail avec PARTAGE, RENCONTRE, ENTRAIDE et CONVIVIALITE où des émotions et des sensations riches et variées nous envahissent...

En ce qui concerne mes potes venus tenter l'expérience, Jérôme et Pascal ont abandonné alors que Xavier, Pierre et Basile terminent respectivement en 11h05', 11h42' et 11h47'...Pour les autres acolytes traileurs vosgiens, Jérémy en finit après 10h06' d'effort et Julien a abandonné puis Lionel a fait une erreur d'aiguillage....

Merci à toute l'organisation et aux bénévoles de nous avoir accueillis aussi chaleureusement et de nous avoir fait passer un agréable moment sur les terres déodatiennes...je vous donne RDV pour l'édition 2014 ☺...