

TRAIL DU SAINT-QUENTIN (aux alentours de Metz) – Edition Juin 2013

CE RECIT PEUT PARAÎTRE LONG MAIS JE VOUS INVITE A LIRE LE POST-SCRIPTUM MALGRÉ TOUT ;-)

Après une période de récupération bien méritée pour laisser mon organisme se ressourcer et réparer les (micro)-traumatismes laissés par le « TRAIL des ROCHES – 75km / 4000m D+ » du 28 avril 2013, je voulais repartir vers de nouvelles aventures mais un peu moins folles tout de même. En effet, même si j'ai pris plaisir au cours de mes 9h15' de course, il me faut une course plus courte car (même si aucune étude ne le prouve concrètement actuellement du fait d'un manque de recul) je pense que si on veut durer, il faut savoir écouter son corps et prendre conscience des légères séquelles physiques et psychologiques présentes à plus ou moins long terme.

C'est pourquoi, et comme je pense avoir bien récupéré, je me fixe comme objectif « un trail courte distance ». Au départ, je partais pour gambader sur mes sentiers vosgiens et pour le trail court de la vallée des lacs (Gérardmer), référence du TTN (Trail Tour National) 2013, et ses 25km / 1200m D+ afin de rencontrer l'élite du trail français, de me confronter à ces cadors du monde de la course de montagne et de revoir tous les amis vosgiens afin de « tailler la bavette ». Cependant, une certaine envie de découvrir d'autres terrains de jeu se fait sentir. Me voilà donc à chercher une autre sortie dominicale ;-) et j'apprends que des amis-coureurs du WTL (Association sportive où je m'entraîne et où les finalités sont partage, convivialité, grands moments de rires et un soupçon de dépassement et d'effort en fonction de ses motivations) vont prendre part au « Trail du Saint-Quentin » (30km / 1000m D+). C'est parti, je valide mon inscription avec pour objectif de prendre du plaisir et d'aller chercher pourquoi pas le TOP 10 (étant tout de même un compétiteur né, je me fixe toujours des objectifs pour mes Trails tels que « finir pour du long », « faire un temps pour du court » et en premier lieu « me faire plaisir » et même si pour la majorité des lecteurs ou lectrices de ce récit, se disent « Quel est le plaisir de courir des heures, souvent seul, et par des conditions, parfois, dantesques ?...pour le savoir, il faut essayer et comprendre le rôle de l'endomorphine et ses vertues ;-)...).

Après ces quelques lignes d'introduction, il serait temps de rentrer dans le vif du sujet et relater mon « trip dominical » et mes sensations.

Nous sommes un peu plus de 200 coureurs sous l'arche de départ. Il est 9h15 et il fait déjà bien chaud (20°, je pense). Un petit briefing de course par l'organisateur afin de nous rappeler quelles sont les signalétiques du parcours et le coup de sifflet est donné, 9h30'. Je me place aux avant-postes en compagnie de quelques autres coureurs du coin. Après une centaine de mètres, c'est un peu du n'importe quoi, tout le monde part dans tous les sens...pas d'indication et aucun ouvreur de course...franchement c'est un « vrai merdier » pour rester encore poli...nous décidons tous de rebrousser chemin afin de retourner au départ et de « remettre le couvert » après discussion avec l'organisateur...C'est de la FOLIE (on a l'impression d'avoir à faire aux prémices de ce trail alors que nous sommes sur la 9ème édition)...mais bon tout s'arrange...et puis on aura fait un petit kilomètre d'échauffement ;-)...

Allez, second départ (en espérant que ça sera le bon ;-)...)...il est 9h45'...je décide de me mettre « carrément » devant pour voir si quelques coureurs se mettent dans le rythme...c'est le cas car nous sommes un petit groupe de 5 à s'élancer à l'assaut du « Mont Saint-Quentin »...nous réalisons une petite boucle dans le village permettant d'étirer le joli peloton et repassons par le site du départ, non pas pour redonner « le clap de départ ;-) » mais bel et bien pour attaquer les hostilités...

Après 2 bons KM, une première côte apparaît à nos yeux, le terrain est encore légèrement gras et les appuis sont un peu fuyants. J'ai décidé de prendre les commandes de la course, on verra bien si je tiens le choc...c'est une première pour moi ☺...j'emmène avec moi 2 autres coureurs...nous grimpons ainsi jusqu'au RAVITO 1 (4,5km) par des sentiers techniques et quelques obstacles tels que des marches, des arbres...je ne prends pas le temps de m'arrêter au R1 car je sais qu'au cours de cette course, 5 Ravito sont présents et cela tout les 5KM environ...je constate que je suis tout seul pour attaquer une partie ludique (un enchaînement de petites bosses) et une belle descente...mon seul poursuivant se situe déjà à une centaine de mètres...j'ai vraiment bien monté cette première difficulté...même si je suis pas encore entièrement chaud, je sens que je suis en forme...mais bon il reste encore du chemin jusqu'au Graal

et puis je ne connais pas la technicité du parcours...donc on va appliquer ma maxime « Chi va Piano, va Sano et va lontano » pour se faire plaisir sur ces 30KM....

En bas de cette belle descente, on « rembraye » sur une autre montée en passant aux abords d'une ruine de fort pour retrouver le Ravito 2 (identique au R1), où je prends le temps d'attraper quelques morceaux de banane et chocolat pour repartir vers le R3...en passant par des singles-tracks et autres sentiers comme je les aime...un vrai terrain de jeu où je prends « mon pied » en m'enfilant entre les différents obstacles comme un vrai chamois ☺...descente, montée s'enchaînent sans grande difficulté physique, j'ai même l'impression de voler ;-)...

Me voilà au Ravito 3 (KM15 environ), et mes jambes sont en forme, je prends le temps d'informer les bénévoles qu'il y a un endroit où un balisage manque (peu de visibilité) surtout que nous passons dans une zone bien dense et drue avec une course plutôt à « quatre pattes »...un peu d'eau dans la casquette car il commence à cogner (26°, je pense)...faut dire que jusque là, le soleil a bien joué à « cache-cache » avec nous et que tous les Trails auxquels j'ai pris part, le temps était plutôt hivernal....

Comme depuis notre départ, des petites bosses, de belles montées font partie du jeu et d'après le profil nous aurons cela jusqu'au Ravito 5...j'adore pouvoir grimper et ensuite relancer...c'est vraiment ludique et surtout par des petits sentiers techniques...tu ne vois pas les kilomètres et le temps passer...mentalement c'est important...au Ravito 4, les bénévoles sont plus à fond que moi (elles voudraient presque que je ne prenne pas le temps de m'arrêter, je trouve cela marrant...) mais je prends le temps de leur « tenir un peu le crachoir », le temps d'ingurgiter banane, chocolat et orange et me relancer pour en finir avec ce trail très appréciable tant au niveau technicité qu'au niveau du panorama et des spots découverts....j'emprunte un sentier plutôt roulant pour ensuite redescendre dans un cirque et remonter de plus belle vers le Ravito 5 (identique au R4)...je recroise mes bénévoles forts sympathiques...elles m'encouragent vivement et sont « bluffées » par mon aisance et ma fraîcheur physique...et il n'y a pas qu'elles car même pour moi, je ne sens pas de douleur physique, j'ai même l'impression que j'attaque seulement la course alors que ça fait déjà plus de 20KM que j'en découds avec ce parcours....

Lors de la visualisation du profil, je savais que le plus dur de la course était derrière moi...en effet, en ce qui concerne les 7-8KM restant, je passe mon temps à 13,5-14 km/h sur des singles-tracks et enfilades très ludiques en terrain vallonné...c'est vraiment un Trail amusant....Me revoilà au Ravito 3 qui fait office aussi de Ravito 6, les bénévoles ne m'attendaient pas aussi tôt ☺....ils sont surpris de me voir...je prends pas le temps de m'arrêter car rien n'est en place pour accueillir les participants du 30km...je me dirige vers l'arrivée sur une belle allure et c'est à ce moment que je rattrape le « Trail 15km »...je suis obligé de leur annoncer mon dépassement...j'invite même certains à embrayer mon rythme....mais sans résultat...je continue sur ma lancée...franchement, je me sens très bien...et puis le fait de savoir qu'hormis une défaillance physique mais aussi sur les dires des bénévoles et les 10' d'avance que j'aurais sur le second, je me faufile et rebondis sur ce terrain de jeu souple et technique avec une certaine aisance...ces derniers kilomètres en compagnie des coureurs du 15km sont plutôt plaisants...à 1km de cette ligne tant escomptée, je rattrape François (participant du 15km) et lui propose de finir notre trip ensemble...car je trouve qu'il est plus beau de passer cette ligne d'arrivée à deux afin de partager ensemble, sous des objectifs différents, notre victoire....

Voilà, après 2h25' d'effort, un réel plaisir du départ jusqu'à la fin...où amusement et rencontres diverses ont fait partie du cocktail de ce Trail du Saint-Quentin, je réalise mon premier podium de l'année 2013 avec une première place (le jour de la fête des pères ☺...c'est un beau cadeau pour lui ;-)... que je savoure en compagnie de quelques amis proches (Ma bouille, Sarah, Micatchou et la petite Chloé) venus m'encourager et mes acolytes traileurs du WTL (Seb, Claude, Jérôme, Pierre, Mario, Philippe, Félicie, Claire...en espérant ne pas en avoir oublié) mais aussi une bonne bière ☺...

Félicitations au WTL pour leurs performances, aux organisateurs (qui malgré quelques dysfonctionnements) ont su faire de cet événement quelque chose de magique et aux bénévoles, très sympathiques, qui sans eux tout ceci ne pourrait avoir lieu....

PS : je voulais revenir sur ce qui est pour moi primordial dans notre pratique « LA RECUPERATION ».

Qu'est ce que cela signifie ?

La récupération correspond au temps nécessaire après un effort physique pour que votre organisme retrouve un état physiologique lui permettant de fournir à nouveau un effort équivalent voire plus important. C'est pourquoi, pour progresser et retrouver rapidement la forme, il faut gérer la fatigue en agissant sur 3 tableaux : le MENTAL, Le PHYSIQUE et l'EQUILIBRE ALIMENTAIRE.

Je vais donner quelques étapes clés pour optimiser cette phase responsable à 70% au moins de la « future » performance qui est la RECUPERATION après un Trail :

- **Boire** (des eaux riches en minéraux) par petit gorgée jusqu'au prochain repas afin d'éliminer les toxines et diminuer la déshydratation pouvant être responsable de douleurs, de migraines, de diarrhée...
- **Continuer à bouger en marchant tranquillement.** Ne pas s'arrêter brutalement afin d'éviter un malaise dû à une chute brutale de la tension artérielle.
- **S'étirer correctement** c'est-à-dire toute la chaîne musculaire. A titre informatif, je réalise des étirements non pas directement après l'effort mais je laisse au minimum 15' avant d'attaquer le stretching afin d'éviter de traumatiser encore plus les fibres musculaires qui ont été sollicitées fortement. Je préconise de réaliser des prémisses d'étirement sous la douche (si la douche est prise au moins 15' après l'effort) à raison d'un maintien de 20'' minimum par muscle. Une position correcte et adaptée à chaque mouvement est préconisée afin d'éviter des contraintes bio-mécaniques et créer de nouvelles zones de douleur (attention surtout à la position du dos).
- **Prendre quelques jours de repos complet** après un Trail (20km à 100km) c'est-à-dire 3 à 10 jours sans activités physiques et sportives sauf de la natation (afin de drainer et d'apporter une meilleure récupération) et si on peut se le permettre des séances de kinésithérapie. Pour reprendre par une séance à allure cool et renouer avec de bonnes sensations tout en écoutant son corps afin de ressentir si les points de douleurs ont disparu totalement.

En définitive, il est important **d'écouter son corps et ses sensations** avant de repartir vers de nouveaux objectifs. La moindre douleur dès la reprise doit néanmoins alerter sur une récupération à 100%. Il faut ne pas oublier que notre finalité première (du moins c'est ce que moi je pense) **est de durer voire de perdurer le plus longtemps possible** et ceci en prenant toujours autant de plaisir que lors de notre première sortie ou de nos premiers kilomètres. Je conclurai cette prose (un peu longue j'avoue mais cela en vaut la peine) avec la maxime déjà employée un peu plus haut et que j'essaie d'appliquer au cours de ma vie en général prononcée par Marco OLMO (un traileur expérimenté) qui est « Chi va Piano, va Sano et va lontano ». A vous de méditer et de tirer le meilleur de ce récit.