

## RECIT DU TRAIL HIVERNAL DE LA MOSELOTTE – EDITION du 23 FEVRIER 2014

Cette édition ne ressemble pas du tout à celle de l'année dernière. C'est le jour et la nuit. Les conditions sont plutôt printanières et non dantesques comme en 2013 avec « une masse » de neige. En effet, depuis notre entrée en hiver, la neige joue plutôt à cache-cache. Elle a vraiment du mal à pointer le bout de son nez. Néanmoins et malgré des températures avoisinant les 15° durant la semaine précédente ce THM 2014, le terrain de jeu, technique et ludique, est bien gras avec des portions légèrement enneigées. Tout ce que j'aime car les appuis sont fuyants. Il faut être attentif. De plus, tous les ingrédients sont donc réunis afin de tester mon nouvel investissement « en pneumatique ☺ », les INOV8 Roclite 243 qui m'ont bluffées à l'essayage tant par leur légèreté que par leur confort (de vraies pantoufles ☺...).

Durant les 5 à 6 jours avant ce trip dominical, « je fais du jus » comme on dit dans le jargon. Qu'est ce que cela veut dire ? Cela vous intrigue ?...On emploie cette expression afin de préparer son organisme à l'effort. Avant chaque épreuve, je laisse mon « p'tit corps » ☺ récupérer de toutes les séances réalisées. En résumé : J -7 c'est-à-dire dimanche 16 février 2014, je « me tape » une bonne séance de côtes (17km en 1h20') ; le lundi un peu de natation avec 3km en 1h (pour décrasser et drainer) ; le mardi, entraînement avec tous « les WTLeuses et WTLeurs » pour PPG (1h) et VMA courte (2 x 7 x 200m / 100m en 20') ; le mercredi est une journée repos ; le jeudi, je remets une couche de natation (2km en 40') et 30' de détente avec du sauna et hammam ; le vendredi repos. La veille de mon escapade sur mes terrains de jeu, je file un bon coup de main à toute l'organisation composée d'ami (e)s et acolytes trailers : un peu fatigué mais avec les jambes qui « piquent » et qui ne demandent qu'à en découdre....Vivement demain ☺...

Nous y voilà, dimanche 23 février 2014. Le gymnase ressemble à une vraie fourmilière. Tout ce p'tit monde s'agite afin de récupérer son dossard, de terminer sa préparation (Quelle tenue ? Quelle alimentation ? Quelle hydratation ?...tant de questions que toutes ou tous coureurs se posent avant de se lancer dans l'aventure ☺...). C'est aussi le moment, où l'on revoit toutes nos connaissances et/où on « blablate » sur tout et rien, sur le peu de neige présent cette année en prenant un p'tit kawa ou thé ☺... L'ambiance est au rendez-vous. J'adore toute cette agitation.

Revenons à nos moutons...pour cette 3<sup>ème</sup> édition, deux formats sont proposés : un nouveau parcours de 14km / 750m D+ afin de permettre à toute à chacun de découvrir cette pratique, LE TRAIL, qui a le vent en poupe. Le THM des deux dernières années voit sa distance augmentée à 28km / 1500m D+ avec un tracé remodelé à 80% par rapport à 2013...

Il est 9h et pas loin de 500 coureurs s'empresent à rejoindre la ligne départ...après, un p'tit briefing...le pétard retentit...je ne change pas mes habitudes et me poste aux avant-postes et cela malgré les grands noms du Trail français présents : Sébastien SPEHLER (Champion de France de Trail long 2013), Alexandre MAYER (vainqueur de l'édition 2013 venu remettre son titre en jeu), Mickael VOIRPY, Sébastien REICHENBAG, Frédéric JUNG, Stéphane TOUSSAINT et d'autres...

Cà part encore très vite...et un groupe de 10-15 participants se détachent rapidement...j'en fais parti ☺...après, « ce pain droit dans le pentu : 300m à 25% de pente » (comme j'aime), je bifurque sur une portion de route (500m) amenant aux sentiers...un concurrent prend la poudre d'escampette mais il est très vite rattrapé par nous tous...je cours en compagnie de Sébastien SPEHLER...quelle classe ☺...son aisance et sa légèreté dans ses appuis sont époustoufflants...un vrai « p'tit cabri »...le rythme est élevé mais je suis bien...à l'approche des singles, je suis dans les 5 premiers...le futur gagnant Sébastien SPEHLER a déjà fait le trou malgré une chasse menée ☺ par le vainqueur 2013, Alexandre MAYER...de mon côté, je prends l'allure de notre TRIO d'aventure (je parle de triade car je vais parcourir un bon bout du tracé en compagnie de Mikael VOIRPY, 3<sup>ème</sup> au final et du coureur qui finira 5<sup>ème</sup> au classement final)...

J'attaque la première section de 4,5km et 400m D+ environ...je me mets à mon rythme avec toujours en ligne de mire mes deux compères...le terrain est bien gras mais mes appuis sont bien posés grâce à l'accroche de mes nouvelles chaussures...c'est excellent, j'ai l'impression de « ventouser » le sol ☺...au cours de cette partie, un « bon droit dans le pentu » se mets en travers de notre périple...les « cuisseaux » vont chauffer tout doucement... s'en suit une session roulante avec un bon 15cm de neige...quel plaisir de fouler ce chemin ☺...passage au « Col de Lansau »

puis direction « La Croix des Moinats » (Alt : 890m)...je bifurque vers le Col des Hayes en empruntant le « sentier du Péchin »...j'ai la chance d'avoir de forts encouragements sur cette section de 2km et 100m D+...je déroule et prends vraiment mon pied ☺...

A partir d'ici, je connais la moindre aspérité...se sont mes sentes, mes singletrack et autres « freerun » que je foule depuis mes premiers pas ☺...un léger faux-plat m'amène sur une trace en lisière de forêt avec une vue sur la vallée de Saulxures-sur-Moselotte...j'aime arpenter ce coin aux aspects ludique et technique...après 1 bon kilomètre, me voilà, en dessous du point culminant de ce Trail avec le « Haut du Roc » (Alt : 1014m)...un « bon pétu » de 300m avec un 50m D+ et une vue magnifique sur la Vallée de Sapois s'ouvre à mes yeux ☺...à ce moment, j'enchaîne avec une belle descente de 5-6km par des chemins roulants, des sentiers et « des coupes droit dans les fougères »...c'est vraiment amusant et j'ai le « Smile »...en bas, je passe à quelques mètres de ma maison d'enfance où mon entourage donne de la voix afin de me donner encore plus d'ailes...car même si j'ai dévalé cette section comme « un avion de chasse » ☺...j'ai l'impression de ne pas avoir encore tout donné...je suis vraiment bien physiquement et psychologiquement...j'arrive au seul ravito à la Base de Loisirs et de Nature de Saulxures-sur-Moselotte en compagnie de Mickael VOIRPY...nous pointons donc à la 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> place...une belle surprise pour moi ☺...

Un p'tit gobelet de coca, quelques morceaux de banane et je ne tarde pas afin de « rembrayer » sur la seconde partie de mon aventure et qui ne sera pas la simple...je longe la route sur 500m puis m'engage sur un raidillon (ou nous posons Mica et moi devant le photographe de Vosges matin ☺...mon leitmotiv a toujours été de profiter et prendre du plaisir..) bien pentu qui va m'amener au « sentier des retraités »...je grimpe cette belle montée avec prudence et c'est à ce moment que Mickael décide de « mettre un coup de collier », je ne le suis pas (à l'arrivée, je me dis que j'aurais peut être dû...mais bon qui sait, j'aurais peut être pas finis ma course aussi bien...)

Me voilà donc tout seul même si j'aperçois par moment Mickael...une petite relance avant de s'attaquer à la seconde difficulté de mon périple : « Les Bosses du Chameau »...comme son nom l'indique, il s'agit d'enchaîner deux belles montées bien raides sur un terrain technique parsemé de racines et de « caillasse », c'est vraiment amusant...au second pic, quelques amis scandent mon nom et « flashouillent », cela donne le sourire même si jusque là tous les voyants sont aux verts...avant d'en finir avec ce THM 2014, il reste la belle p'tite surprise concoctée par mes chers « amis-acolytes organisateurs-trailers », à ma connaissance, ce dernier « droit dedans » va « piquer nos quadris », j'en profite donc pour recharger en prenant une belle dernière gorgée de « ma potion magique » (un gel maison composé de miel, sirop d'agave, pincée de sel et sirop quelconque qui jusqu'ici a été à la hauteur de mes attentes) et « téter » mon bidon « d'eau-sirop-citron »...

Je m'enfile vers un single forestier, croise la route du « Rupt de Bâmont » pour arriver dans un grand pré et « tailler » un azimuth dans une sapinière bien drue...une légère montée où Julien FRANCOIS et Dédé BURASCHI (co-organisateurs de cette superbe édition 2014) m'encouragent de vive voix...je prends vraiment mon pied et quel plaisir d'avoir de telles sensations...aucun « coups de mou » à déclarer jusqu'ici ☺...

M'y v'là devant cette coupe droit dans le mur...je crapahute, et mais même la main à terre par moment tant le sol est glissant, à travers les fougères et les déjections des cervidés...ça pique les « gambettes »...cela dure 600 bon mètres puis je rejoins un singletrack situé au « Haut du Comte » pour ensuite m'aventurer par un layon vers les 4 derniers kilomètres de descente...le terrain est très très gras et malgré l'accroche terrible de mes chaussures, je me laisse glisser sur mes semelles, c'est vraiment TOP et plaisant...les enfilades techniques pris à belle vitesse me procure des sensations énormes : j'ai l'impression de voler et bondir entre chaque obstacles qui se dressent devant ma route ☺...je sais que Mickael n'est pas loin, ce n'est pas l'envie qui me manque de « mettre le turbo » en route mais ma raison me dira d'éviter la blessure en ce début de saison, qui pour le moment est bien partie...

C'est pourquoi, le dernier KM s'effectuera en roue libre sur la route afin de franchir la ligne d'arrivée avec « Une Putain de banane » « Un Smile, un sourire jusqu'aux oreilles » après 2h28' d'effort et de pur bonheur de course...je prendrai donc une belle 4<sup>ème</sup> place au général à 1' de Mickael VIORPY, 7' d'Alexandre MAYER et à 16' de « l'avion de chasse » Sébastien SPEHLER, grand vainqueur de ce TMH 2014...

Je remercie l'organisation pour cette ambiance énorme tout au long de cette journée, tous les bénévoles mais aussi les spectateurs pour leur bonne humeur et leurs encouragements...j'ai déjà hâte de refouler les sentiers en compagnie de vous tous, finishers de cette belle édition 2014 et acolytes de « Dame nature » ☺....