

RECIT DU TRAIL DE ROUFFACH – Le Circuit des Grands Crus – Edition du 16 mars 2014

Au départ, j'avais plus ou moins programmé ma participation au Trail court (25km / 900m D+) afin d'accompagner quelques acolytes trailers du WTL (Pascal, Xavier, Philippe, Julien H. et Julien A.). Ma présence sur cette course dépend aussi de ma récupération, optimale ou pas, du Trail Hivernal de la Moselotte du 23 février 2014. Les jours précédents et même les quelques semaines n'ont pas été de tout repos tant niveau professionnel que sportivement. Est-ce raisonnable de prendre part au départ ? C'est bien la question que je me pose quasi jusqu'au dimanche.

Puis, voilà, je charge les copains ☺ afin de prendre la direction de l'Alsace et plus particulièrement de Rouffach. Il est 5h30 et nous sommes dimanche 16 mars 2014 alors que la majorité de la populace est sous la couette ou rentre d'une soirée bien arrosée...mdr...L'ambiance dans « la tuture » est à son paroxysme. Je vous laisse imaginer les dialogues ☺ entre 5 « mâles » et cette seule envie d'en découdre avec les parcours concoctés par l'organisation. Cela ne dure qu'un temps car après une bonne demi-heure de route mes compères « de banquette arrière » sont en plein rêve et répétition mentale du tracé...mdr...tout cela accompagné d'un léger sifflement ou autre bruit inexplicable ☺...

Après 2 bonnes heures de trajet et un beau lever de soleil, le « p'tit village typiquement alsacien » de Rouffach avec ses maisons à colombages nous ouvrent ses portes ☺...Nous arrivons à 7h30' sur l'aire de retrait de dossards et je ne sais toujours pas si je vais m'engager sur « Le Circuit des Grands crus » (et cela même si depuis 2 ou 3 jours j'ai plus ou moins envie malgré « une p'tite sinusite » et « une légère fatigue »...), je suis encore hésitant...puis dans un élan de folie ☺, je vais chercher mon dossard car je me dis « qu'est ce que je vais faire pendant que « mes potes » s'amusent sur le « Trail du petit Ballon (50km / 2000m D+) pendant ces quelques heures ☺ ? »...et puis à voir ce temps exceptionnel, résister à la tentation de chausser les « Trails » et de se laisser divaguer sur ces sentiers est fort compliqué...allez, on verra bien, me dis-je !!...si je vois que les sensations ne sont pas au rendez-vous, je mettrai le mode « Sortie Off » afin de contempler ce beau paysage s'offrant à nos yeux...et je ne tenterai pas « un combat » avec tout ce beau monde venu en découdre sur cette étape du Trail Tour National 2014...

Allez, rentrons dans le vif du sujet...il est 10h et le coup de pétard est donné...plus de 1200 participants s'élancent à l'assaut de ce parcours de 25km et 900m D+ sous un soleil radieux et une température presque estivale ☺...pour dire, je suis en short et t-shirt...quel bonheur de recourir vêtu comme ceci ☺...je ne change pas mes habitudes et me poste en première ligne, le rythme imposé est, une fois plus, « affolant »...au fil de mes courses, je me dis que ça part de plus en plus vite ☺...

Après quelques hectomètres, un « p'tit coup de cul » m'amène dans les sentiers viticoles alsaciens...je suis aux avant-postes mais franchement les sensations ne sont pas au « TOP », le souffle est rugueux et je parle même pas de mes « gambettes » qui sont dures comme du bois...l'impression et l'expression « avoir des boulets au cheville » se résume bien là ☺...je tente tout de même de garder cette foulée qui me semble « éléphantique » et le constat est sans appel car je me fais dépasser assez rapidement par une armada de coureurs légers et aériens ☺...

Je me dis que ceci va passer et que « la machine humaine va se dérouiller voire se débrider » comme à son habitude au bout de 30' - 45' de « promenade » ☺...donc je continue en essayant de trouver « ces putains de sensations obtenues au THM, il y a 3 semaines »...je me faufile sur des chemins blancs très larges, peu appréciables en ce qui me concerne, et emprunte un petit single très sinueux parsemé de racines et cailloux prêtant à l'amusement ☺ et fort sympathique mais pas aujourd'hui au regard de mon ressenti...

Je pointe au 1^{er} ravito, ingurgite un verre d'eau afin de diluer mon gel énergétique maison (miel, sirop d'agave, sirop, sel) et attrape quelques morceaux de fruits (banane et orange) pour « rembrayer » sans perdre de temps...à priori, je suis 41^{ème} ...je me dis que ça va aller mieux et cela même si je trouve que je n'ai rien dans le sac...une belle petite côte me « rebooste » car faut dire que depuis le départ, les montées sont plutôt bien réalisées avec « des quadri répondant à la demande de mon cerveau » ☺...mais après une légère relance en haut de la butte, mes foulées sont rasantes, « les soi-disant jumeaux qui me servent de muscles dans les mollets » ☺ sont raides comme « une vieille peau »...pas de ressort du tout...je suis « éléphant-man»...mdr...

Je continue donc mon trip dominical et revois mon objectif : le mode « Sortie Off » prend le dessus sur le plus ou moins objectif fixé en amont de « taquiner les cadors du trail français »...la seconde partie de la course où sentiers et monotraces sont quasi inexistantes m'invitent pas à renouer avec de bonnes sensations...je sature un peu voire beaucoup sur ce terrain de jeu qui laisse place à de gros chemins larges peu ludiques et techniques ☹️ où seulement « les routards (coureurs venus de la route) » peuvent afficher leurs qualités...ce que j'aime par-dessus tout dans le Trail, c'est ce côté singletracks, « droit dans le pentu » et descentes en enfilades permettant de faire parler les vraies aptitudes du trailer : puissance, anticipation et vitesse...

Malgré ceci, je prends mon pied sur le décor proposé ou les vignes alsaciennes et les quelques sommets vosgiens (Grand Ballon, Petit Ballon...) se dessinent devant moi...j'en profite aussi pour « peaufiner » mon teint...mdr...avec ce soleil étincelant...qui reste très agréable...

Malgré une course dans le « moins du moins » au niveau ressenti, je termine 60^{ème} au général en 1h55' et 35^{ème} senior sur 1210 classés. Je félicite « mes compères de galère » pour leurs finis du 50km dans des temps plus qu'honorables. Félicitations aussi à Julien A. pour ses 2H12' et sa belle 196^{ème} place au scratch et 105^{ème} en senior pour sa première expérience en Trail.

Que faut-il, pour moi, retenir de cette nouvelle expérience ? Cela fait tout juste 6 ans que je pratique cette activité « Outdoor » qui m'a jusqu'ici apportée énormément de choses. De part toutes ces aventures allant du Trail court à l'Ultra (avec une participation à l'Infernal Trail de Saint-Nabord en 2011 et ses 165km / 7500m D+), j'ai pu découvrir que nous nous fixons les limites que nous désirons. Je ne veux pas dire que toutes et tous nous pouvons réaliser 31h de rush mais que celui qui décide de rester « cloué » dans son canapé ou bien qui souhaite ne pas sortir de chez lui, le veut tout simplement. C'est la limite qu'il s'est fixée. Cependant, sans être l'avocat du diable, il est tout à fait possible de repousser cette limite (notre porte de résidence... ☺️...) et aller « s'aérer » simplement l'esprit avec une « p'tite ballade d'une demi-heure » afin de libérer cette hormone « l'endorphine » apportant cette sensation de bien-être.

Vous vous demandez pourquoi je parle de tout ceci ? Eh ben, c'est tout simplement pour vous dire, que oui, j'en ai plus ou moins bavé ce dimanche et que par moment j'avais juste envie de stopper cette galère ☺️...et puis au cours de ce laps de temps (un peu moins de 2h), je suis passé par différentes sensations avec une grande majorité de plénitude, de bonheur et de plaisir alors que j'étais vraiment pas au TOP ☺️...cela en valait vraiment la peine car au franchissement de cette ligne d'arrivée, je me sentais détendu et avec une « putain de banane » et ce malgré un sentiment d'insatisfaction et des sensations en demi-teintes...

Cette nouvelle aventure m'a encore appris beaucoup de choses telles que l'importance de la RECUPERATION et de la PREPARATION d'avant course. En effet, depuis le début de l'année, l'enchaînement de courses mais aussi d'entraînements ont mis mon organisme à rude épreuve. J'ai toujours relaté que la RECUPERATION pendant les séances de fractionné mais surtout celles en amont et post-trail est essentielle afin de laisser son corps récupéré et assimilé les efforts effectués. Cette notion fait partie, à 70%, de la performance recherchée que se soit pour réaliser un « chrono » ou simplement « être finisher ». De plus, la qualité du sommeil mais aussi l'alimentation sont deux éléments à ne pas exclure du programme d'entraînement. Il est important au cours des jours précédents l'objectif c'est-à-dire « J - 7 » (une bonne semaine avant) de rentrer dans cette phase « d'affûtage et de régénération complète ». Des bonnes nuits de sommeil réparatrices et des repas équilibrés avec une augmentation en féculents et en nourriture anti-oxydante (betterave, artichaut, épinard et baies de Goji...) sont des facteurs à prendre réellement en compte afin d'arriver au « Pic de forme » comme dit dans le jargon. Il est aussi essentiel de diminuer progressivement sa charge d'entraînement voire de couper complètement (entre 2 ou 5 jours en fonction de la distance) afin de « faire du jus ». C'est un peu ce protocole qui m'a permis, de réaliser un THM 2014 dans les meilleures conditions. Cette impression d'avoir tous les « voyants au vert » était de mise ☺️...

En définitive, les victoires, les objectifs atteints, mais surtout les échanges et les échecs apportant une réflexion sur soi-même sont les paramètres clés d'un apprentissage continu. Il faut sans cesse se remettre en question afin de continuer à avancer et progresser.