

RECIT DE LA MAXIRACE DU LAC D'ANNECY – EDITION DU 1^{er} JUIN 2014

J'attendais ce weekend avec impatience...cette date du 1^{er} juin 2014 ne faisait que trotter dans ma « caboche » depuis que nous avons décidé avec une bonne partie des adhérents de l'association du WTL de Laxou d'y participer...en effet, cet événement est incontournable dans notre monde du trail...LA MAXIRACE attire les cadors de notre discipline...Sébastien SPEHLER, Xavier THEVENARD, Fabien ANTOLINOS et tant d'autres...

Pour cette édition, les organisateurs nous ont gâtés : un temps exceptionnel, un parcours magnifiques et des bénévoles forts sympathiques...en gros le TOP ☺...

Que dire de ce Trail...et de ma course en elle-même...tout débuta par un trajet vers le Lac d'Annecy avec une étape dans le Jura (vers le Lac du Vouglans pour une p'tite rando en mode oxygénation ☺...) le vendredi...sans suit une nuit en mode baroudeur dans la voiture ☺...en compagnie de ma Julie...puis une virée vers notre point de destination : ANNECY et ce site magique et éblouissant...le samedi est consacré à encourager tous les acolytes trailers participants aux autres formats de course proposés par l'organisation : 86km / 5300m D+ ou 44km / 2700m D+...qui d'ailleurs ont réalisé de bien belles performances...FELICITATIONS à Xavier, Philippe et Damien, finisher de l'ultra en respectivement 16h34' pour les deux premiers cités et 18h pour Damien...ainsi qu'à Pascal, JF, Vincent, Philippe, Chloé et Yannick pour avoir terminé leur première étape aisément ☺...je parle de première session car ils leurs restent encore les 43km / 2800m D+, auxquels je prendrai part aussi, à parcourir le dimanche matin...et d'après les commentaires, la section la plus exigeante et technique...

Après, une troisième nuit en mode baroudeur ☺...et un p'tit dèj rapidement avalé, m'y voilà, il est 8h et ce n'est pas loin de 1500 coureurs qui s'élancent de Doussard (alt. 480m) à la conquête de « La Tournette »...

Je pars en compagnie du peloton de tête car j'ai envie de voir ce que j'ai dans les gambettes et me confronter réellement à cette élite du trail. Après quelques kilomètres de plat, le train de course est élevé et je tempore en laissant partir un groupe de 6-7 gars afin de ne pas me « cramer » d'entrée de jeu ☺...la montée en direction du « Col de la Forclaz » (alt. 1150m) est sinieuse et le terrain est souple. Je me sens en forme même si la machine à du mal à se mettre en route. Faut dire que la vitesse de départ a été affolante ☺...le passage au col est superbe. Une « ribambelle » de spectateurs sont là pour nous accueillir et nous encourager...c'est vraiment ENORME...l'ambiance est à son comble ☺...

Après ces 7km et 700m D+ avalés en 50' environ (un peu vite à mon goût ☺..), je me dirige vers le « Chalet de l'Aulp » (KM 13), les sensations sont bonnes. Tous les voyants sont aux verts à ce moment ☺...le terrain de jeu est vraiment ludique. C'est une réelle partie de plaisir. J'ai une grande banane ☺....J'ai trouvé mon rythme de croisière...

En prenant la direction du « Col des Nantets », je rattrape Chloé et Yannick partis 1h avant « Le Marathon de la Maxi-Race »...une p'tite accolade et j'enchaîne sous leurs encouragements...quel bonheur de partager notre passion...merci à eux ☺...je remets le couvert pour prendre la direction du « Roc de Lancrenaz » où je croise Philippe et Vincent (WTLanders...)...il scande mon prénom et je les encourage aussi dans leur rush ☺...j'adore cette ambiance...c'est comme cela que je vois le TRAIL...

Les sentiers empruntés sont magnifiques. Je foule des sols variés : sentes herbeux, chemins roulants et sinieux, singletracks rocailleux tout ceci par des « droits dans le pentu (25%) » par moment...de vrais murs droits dans les roches ou quelques « biquettes » y sont installées ☺...c'est magique...je vous parle même pas de la vue...qui est surprenante voire fabuleuse et enivrante. Un surplombant du Lac d'Annecy se dessine sous mes yeux et une superbe chaîne alpine ou je distingue le « Mont Blanc » s'offre à mes mirettes ☺...Ce n'est que du BONHEUR ☺...

Me voilà en haut du Roc (Alt. 1780m environ) et 15km sous les pieds...un plus d'un tiers de mon périple...je me sens pousser des ailes...à ce moment je pointe dans le TOP 10...la question qui trotte dans ma p'tite tête ☺ est : est-ce que tu ne vas pas faire « un joint de culasse » (en terme un peu plus technique une hypoglycémie) ?...la seule réponse est « Tu verras bien » ☺... j'attaque une belle et bien longue descente en direction du seul ravito (solide et

liquide) positionné à Menthon-Saint-Bernard (alt. 500m environ)...il ne s'agit pas de nos descentes vosgiennes, celle-ci affiche par moment des pourcentages de pente négative pas loin de la correctionnelle ☺ (25% dans de la caillasse)...il faut avoir de la cuisse et être attentif...« je kiffe grave » pour faire jeun's - ☺...durant cette partie, je dépasse Pascal (inscrit sur le format 2 x 43km)...il est en forme...une p'tite tape sur l'épaule et j'enchaîne...

Après, un remplissage du camelback, une p'tite « souquette », quelques raisins secs et des morceaux de banane, je « rembraye » le pas pour attaquer la seconde partie de mon trip...la semelle de mes « Kalenji Kapteren XT4 » (achetées dernièrement afin de tester ce matériel) ont pris 28km (et le produit est plutôt pas mal : une bonne accroche et un amorti surprenant ☺...)...il en reste donc 15km...mes sensations sont plutôt bonnes et, comme depuis le départ, j'ai ma copine Julie qui est là afin de m'encourager ☺...cela mets du baume au cœur et fait du bien mentalement...

Je m'engage vers le « Col de Bluffy » (alt. 630m)...tout se passe bien jusqu'ici...mais p'tit à p'tit, je commence à ressentir une douleur abdominale...je continue à m'hydrater et j'ingurgite une pom'pote...mais c'est de pire en pire...est-ce que je serais en train d'accuser le départ rapide et la course folle que je viens de produire jusque là alors que physiquement je suis au Top ?...allez, ne flanche pas...ce n'est pas le moment ☺...mais rien n'y fais, je suis sous le point d'abdiquer...la montée vers le « Col des Contrebandiers » est un vrai supplice et les descentes sont un calvaire... « La machine Jojo » ☺...est aux bords de la rupture...ce fameux joint de culasse est là ☺...

J'arrive au KM 35, dernier ravito en eau et prends le temps avec les bénévoles et quelques spectateurs de comprendre ce qu'il se passe...ces derniers ont vraiment été aux p'tits soins pour moi et m'ont donné la motivation de tenter de terminer ☺...bien qu'il faille encore parcourir 8km dont 6km de descente que je redoute car je souffre terriblement en pente...je ne peux plus dérouler...j'ai cette sensation de crampe au niveau du bas ventre à droite...

Je me mets en mode « Step by step » et prends mon mal en patience...le plus dur dans toute cette histoire est, certes la douleur, mais il y a pire encore quand tu es compétiteur comme moi...c'est le fait de se faire dépasser par des tas de participants...ceci est redoutable au niveau psychologique...il faut faire abstraction de cette déconvenue...et oublier l'objectif fixé de départ en se faisant à l'idée que notre but maintenant est de finir ces 43km dans de bonnes conditions...

Après, cette superbe descente sinueuse et technique où j'aurais pu prendre mon pied total en bondissant et me faufilant au travers tous ces obstacles tels que les racines, les rochers et les arbres, j'arrive sur les berges du Lac d'Annecy...Ma Julie est là pour m'accueillir et m'accompagner sur le dernier KM...c'est très agréable...je la remercie énormément...elle m'a été d'un grand réconfort sur les 10 derniers KM ☺...

En définitive, je franchis la ligne d'arrivée après 5h24' d'effort à la 68^{ème} place sur 1181 classés et 46^{ème} senior...on me dira « belle perf Jojo »...mais au fond de moi je reste sur ma fin...j'ai un peu d'amertume sur mon résultat...je ne peux que m'en vouloir car même si ma préparation physique a été bien menée, au niveau alimentation d'avant course, je n'ai pas été raisonnable...les jours qui précèdent une échéance pareil, je me dois de recharger en sucres rapides c'est-à-dire féculents...et ceci n'a pas été le cas...en sautant des repas, j'ai épuisé mon organisme...que cela me serve de leçon pour mes futurs trails...on dit toujours que c'est par ses échecs que l'on apprend et progresse...je ne serai que plus attentif pour la suite ☺...

D'un point de vue général, j'ai tout de même pris mon pied pendant une très grande partie de la course...j'ai eu de bonnes sensations...j'en ai pris plein les « mirettes »...ce site est superbe, magnifique, éblouissant...les mots me manquent...il y a tout pour satisfaire un mordu d'OUTDOOR comme vous et moi ☺...pour cela, je vous invite à venir découvrir cet endroit et surtout prendre part à l'édition 2015 (pour ma part, j'ai déjà coché ce weekend sur mon calendrier) qui risque d'être un événement exceptionnel avec les Championnats du monde de Trail ☺...je pense que cela sera de la pure folie et l'ambiance sera plus qu'énorme...