

## RECIT DU TRAIL de Buis-les-Baronnies - SEPTEMBRE 2014

### SECOND CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRAIL

Je n'avais pas trop programmé ma seconde partie de saison car j'avais en tête de réaliser la traversée des Pyrénées d'Est en Ouest soit 800km et 42000m D+ environ, le tout en une vingtaine de jours. Malgré une envie de réussir et surtout de prendre beaucoup de plaisir, j'ai été contraint de stopper mon périple au bout de 12 jours et plus de 400km / 23000m D+. Pourquoi ? Il y a deux raisons. La première est matérielle c'est-à-dire que mes chaussures n'ont pas supporté les kilomètres et le terrain pierreux sur lequel j'ai randonné. Il faut savoir que j'empruntais la Haute Route Pyrénéenne : un itinéraire destiné à des personnes expérimentées et préparées physiquement. La seconde est biomécanique c'est-à-dire qu'au bout de 5 jours, je me suis fait une légère entorse de la cheville droite. Cette blessure, avec la répétition des kilomètres, m'a fragilisé le releveur de la cheville qui c'est transformé en tendinite. Ma jambe droite ressemblait au pied d'éléphant-man...mdr...

Après mon retour prématuré, je me suis mis au REPOS complet pendant 10 jours. Mon organisme était fatigué dans sa totalité. Je n'avais envie de rien faire, du moins pas d'activité sportive. Une fois ces 10 jours, je me suis remis à pratiquer du VTT, de la natation et un peu de CAP. Puis, Hervé MOUGEL, ami et acolyte trailer, me propose de participer au championnat de France de Trail qui se déroule cette année à Buis-les-Baronnies. Je suis hésitant car il souhaite faire une équipe sur le format long (60km / 3100m D+). Je réfléchis quelques jours et valide cette opportunité sachant qu'entre temps, on décide de s'aligner sur le format court car nous n'avons pas tous les coureurs nécessaires et qualifiés pour participer à cet événement.

Nous sommes à 3 semaines de mon rush dominical. Je remets donc le couvert avec des séances de CAP contenant un peu de vitesse, histoire de retrouver une foulée aérienne et économique car il va falloir aller vite sur les 23,5km et 1100m D+ proposés par l'organisation. La motivation est à son comble et les sensations reviennent petit à petit. J'ai hâte d'en découdre et de me faire plaisir sur ce terrain de jeu.

Nous y sommes...après un voyage en compagnie de 5 autres adhérents du COHM (Luc, Fabien, Nathalie, Catherine et Hervé) le samedi, une soirée sympathique et nuit plutôt réparatrice, je me présente sur la ligne de départ. Il est 9h30'. Nous sommes pas loin de 600 coureurs prêts à s'élancer à l'assaut du parcours concocté par les organisateurs. Je me situe dans la zone réservée au « Open » et non dans celle des « FFA » car étant seulement licencié depuis quelques jours, le règlement ne m'autorise pas à faire partie des participants référencés « championnat de France » et cela malgré une participation à un trail TTN.

Ce n'est pas ceci qui m'empêchera de me faire plaisir...le coup de pétard est donné. Une belle marée humaine défile dans l'avenue principale de Buis-les-Baronnies. Je me faufile comme je peux entre les participants et les marronniers afin de me positionner en peu plus devant. Ce n'est pas trop dans mon éthique sportive mais je sais que si je veux prendre mon pied ensuite afin de pouvoir courir, je n'ai pas trop le choix...

Après, un petit KM, j'emprunte une route qui monte et qui m'amène sur un single. Je suis toujours en mode « je dépasse » en étant légèrement obligé de me mettre un peu dans le rouge...Je croise quelques connaissances et continue mon petit bonhomme de chemin...Une seconde partie de route me permet de rejoindre enfin les sentiers forestiers. Je commençais à douter sur la qualité du parcours...J'enchaîne les 10km suivants comme animé par une envie de bien faire. Je prends mon mal en patience et gère mes efforts en fonction de l'état du terrain, de la pente et des participants. Les sentiers sont techniques et parsemés de gros cailloux entourés de chardons (AIE !!!! mes menottes par moment qui auront gardé quelques marques d'épines....)...Je me sens poussé des ailes dans les montées qui me paraissent plutôt faciles (je sais vous allez dire que je me la raconte mais mes jambes déroulent toutes seules...). Mes sensations sont vraiment bonnes et je prends vraiment mon pied. Que ceci est appréciable !!! Le paysage est magnifique. Je pointe au ravito (KM 12,5) à la 98<sup>ème</sup> place, un p'tit verre d'eau et un autre sur la casquette car le soleil tape pas mal...un p'tit tuc puis j'attaque une légère montée m'amenant sur un sentier sinueux

et bien dru...je me fais vraiment plaisir car l'enchaînement est ludique : replat, dos d'âne, descente et petites bosses font partie du jeu...c'est trop cool ☺...en bas de cette section, je bifurque à 180° afin de reprendre un sentier un peu gras et qui grimpe...je me souviens qu'il annonçait une session de 170m D+ sur 700m, j'y suis...mes jambes n'ont pas l'air d'être fatiguées et le bonhomme à tous les voyants au vert...je prends donc le taureau par les cornes et « envoie la purée »...mdr...je dépose quelques participants qui ont l'air de souffrir et arrive en haut de cette soi-disant fameuse grimpette ☺...sans être trop éreinté malgré l'heure et demie à gambader dans cet environnement superbe...j'embraye dans la descente rocailleuse sous les pins...tout est OK et les bénévoles m'ont averti sur le reste du parcours : 8km de descente donc on lâche les chevaux...mdr...j'ai une grosse banane.

La descente se déroule sans embûche, hormis un laçage à refaire...

Néanmoins, j'ai croisé la première féminine qui venait de chuter sévèrement. D'après ses paroles mais aussi de l'état de son coude et de son épaule, elle souffre. Je prends le temps de discuter un peu avec et trace ma route afin d'alerter les organisateurs...Je comprends ce qu'elle peut ressentir à ce moment...

Je continue mon chemin et croise Philippe (Président du COHM), Sylvaine et Sylvain venus nous encourager. Je me faufile entre les arbres, les racines et les rochers. C'est vraiment excellent ☺...

J'arrive sur une portion de route, traverse un ruisseau, reprends une autre section de route et bascule vers Buis-les-Baronnies en empruntant un dernier beau sentier entouré d'oliviers. C'est chouette...

Après quelques centaines de mètres, j'aperçois la ligne d'arrivée. Je laisse un concurrent me dépasser. Ce dernier à l'air d'être pressé : il préfère peut être gratter une place et quelques secondes au lieu de finir avec l'esprit trail...Partage, Convivialité et Entraide...Bref, je rattrape un participant et l'invite à terminer avec moi...il est dans la philosophie ☺....plutôt sympa comme finish ☺....

Pour ma seconde participation au championnat de France de trail, je termine donc à la 62<sup>ème</sup> place au général et à la 8<sup>ème</sup> place en « Open », le tout en 1h59' soit 19' derrière les avions de chasse du podium. Je me suis vraiment fait plaisir tout du long et découvert de beaux terrains de jeu ☺...

Je tenais à féliciter Hervé pour sa 46<sup>ème</sup> place, Catherine (301<sup>ème</sup>), Luc (377<sup>ème</sup>), Fabien (449<sup>ème</sup>) et Nathalie (513<sup>ème</sup>). Une très grande congratulation à Sarah Vieulle qui termine 4<sup>ème</sup> sur le format long et qui obtient sa qualification en équipe de France trail pour le mondial 2015.