



Photo : Philippe Peccate

Tangui TRANCHANT aux France Pointes d'Or

Prise de Licence

Les athlètes licenciés au club l'an dernier ont tous reçu les documents pour renouveler leur licence, s'ils le souhaitent. La nouveauté cette année est le questionnaire « santé » qui permet de donner au certificat médical 2016 une validité de 3 ans. A défaut, ou pour une réponse positive au questionnaire, pour un changement de type de licence ou pour une prise de licence nouvelle, il conviendra de fournir un certificat médical de non contre-indication au sport en compétition de moins de 6 mois à la date de prise de licence.

La validité de la licence de la saison précédente s'achève le 31 août 2017. Les athlètes désirant participer aux premières courses en septembre devront renvoyer leurs documents au club avant cette date.

☞ Pour rappel, le club ne s'occupe plus des inscriptions au Relais de Condé-sur-Sarthe du 10 septembre. Par contre, le club se charge des inscriptions aux Galopades du Patrimoine du 15 septembre.

A toucher les étoiles !

Ces dernières années, en tant que dirigeant de club, avec d'autres, j'ai pu accompagner des jeunes athlètes à différents championnats de France FFA, que ce soit en cross ou sur la piste. Certes, cela n'a pas toujours été possible pour tous pour des raisons matérielles ou de disponibilité personnelle mais je considère comme un devoir pour un dirigeant d'être présent à ces grands rendez-vous. Cette présence a été pour moi l'occasion de vivre de grands moments d'émotion et de partage.

Pour les cross, la partie était difficile, l'enjeu était simplement de bien figurer au classement; être dans le top 100 était déjà une gageure ! Il convient de citer Basile Leduque, Simon Ganné, Guillaume Thibaudau, Alexandre Plet.

Pour la piste, nous avons eu des jeunes qui ont atteint cette étape ultime d'une saison, Albin Foubert sur 1500 m en 2013 à Dijon et en 2014 à Valence. Timothée Fournier aux France Pointes d'or à Verzèze en 2015, le même Timothée Fournier sur 100 et 200 m et Alexandre Plet sur 1500m en 2016 à Châteauroux.

Pour cette saison, nous avons retrouvé le cadet Timothée Fournier aux France in-door à Nantes en février 2017. Malheureusement pour lui, une blessure à l'ischio l'empêchera de se donner pleinement sur le 200m aux France piste à Dreux en juillet dernier.

Le minime Tangui Tranchant atteint ce niveau national l'an dernier aux France Pointes d'or à St-Florentin. Il renouvelait l'expérience cette année aux France Pointes d'Or à Angoulême avec des ambitions certaines.

Je suis particulièrement heureux que ces jeunes aient pu accéder à un tel niveau de compétition même si la peine a été plus souvent au rendez-vous que la joie. C'est la règle du sport. Mais ils ont pu approcher ces étoiles que tout sportif rêve un jour de toucher. L'avenir leur laisse ouverte cette belle piste aux étoiles, c'est tout le bien ce que je leur souhaite.

PP

PS : Je salue bien sûr nos masters qui ont largement moissonné ce champ étoilé ces dernières années

RÉSULTATS

Août 2017

Meeting d'EVRON - vendredi 30 juin 2017 (59 km)

1500m

Didier DARCEL en 4' 32" 58 R4

3000m

Valérie FOURNIER en 12' 29" 46 D1

Championnat de France piste CA/JU à DREUX - samedi 1^{er} juillet 2017 (113 km)

200m CAM (série)

13^e Timothée FOURNIER en 22" 61* IR2

* Timothée relevant de blessure, il n'a pas pu s'aligner dans la pleine possession de ses moyens !

Meeting de COUTANCES - samedi 1^{er} juillet 2017 (163 km)

1500m

9^e et 1^{er} CAM Maxence RALU en 4' 25" 99 R3 rp

300m

2^e Amaury RALU en 40" 33 D1

3000m Steeple

1^{er} Simon GANNE en 9' 54" 55 IR3

5^e et 1^{er} M40 Jean-Louis GALODE en 11' 39" 36 D1

Tour des glaciers de la Vanoise à PRALOGNAN LA V. - samedi 1^{er} juillet 2017 (876 km)

- 73 km et D+ 4000m -

451 classés

297^e et 19^e F Sandrine LEBON en 14 h 05 min 05 s

410^e et 39^e F Katia GAPAILLARD-LEMOINE en 15 h 37 min 16 s

La Croix Verte à MONTSOULT (95) - dimanche 2 juillet 2017 (221 km)

- 10,5 km -

... classés

1^{er} Eddy CLOUTIER en 34'44"

La Normandique à TOURGEVILLE (14) - dimanche 2 juillet 2017 (129 km)

- 12 km / marche nordique-

285 classés

55^e et 32^e M Denis DECAUX en 1 h 39 min

115^e et 51^e F Sophie GAUTIER en 1 h 47 min

166^e et 86^e F Florence DEAN en 1 h 52 min

234^e et 139^e F Catherine RAGOT en 2 h 02 min

Les 10 km de FALAISE (14) - vendredi 7 juillet 2017 (72 km)

369 classés

15^e et 3^e M1M Mickaël POTTIER en 35' 38 R2 qi

19^e et 9^e SEM Anthony NOLIERE en 36' 29 R3

20^e et 5^e ESM Simon GANNÉ en 36' 41 R4

23^e et 10^e SEM Nicolas MOISSERON en 36' 46 R4

24^e et 4^e M1M Jean-Louis GALODE en 36' 56 R4

25^e et 5^e M1M Fabien LAMIRE en 37' 12 R4

33^e et 2^e CAM Maxence RALU en 37' 35 R5

36^e et 15^e SEM Yacob MAËL en 37' 52 R5

50^e et 4^e JUM Amaury RALU en 38' 52 D1

130^e et 37^e M1M Mathias GRAFFIN en 43' 41 D5

173^e et 1^{ère} M2F Valérie FOURNIER en 45' 57 R5 qi

182^e et 2^e JUF Josephine DRION en 46' 30 R6

207^e et 2^e M2F Chantal LETOURNEAU en 47' 38 D1 qi

209^e et 80^e SEM Cedric VENOT en 47' 42 D7

232^e et 12^e SEF Vanessa LETOURNEAU en 49' 23 D3

252^e et 26^e M2M Laurent BOSQUET en 50' 31 D8

336^e et 11^e M1F Stéphanie POILPRÉ en 58' 54 D7

100 km entre Terre et mer à CLEDER - dimanche 9 juillet 2017 (357 km)

184 classés

115^e et 46^e M1M Sébastien VESQUE en 12 h 16 min 59 s D8

RÉSULTATS

Août 2017

Finale Nationale des Pointes d'Or Colette Besson à ANGOULÊME - 8 et 9 juillet 2017 (367 km)

117 participants

12^e

Tangui TRANCHANT

avec 121 points* IR1

* ex-aequo aux points avec le 1^{er} au triathlon classique

100m haies en 13 77 (-0,8) / hauteur avec 1m 89 / javelot avec 44 m 70

Les Foulées de Narbonne à St-LEONARD-DES-BOIS - samedi 8 juillet 2017 (20 km)

- trail de 5,5 km -

86 classés

8^e et 1^{er} M2M

Bruno CEYSSEL

en 24 min 33 s

La Ronde des Alpes Mancelles à St-LEONARD-DES-BOIS - samedi 8 juillet 2017 (20 km)

- trail de 15 km -

426 classés

219^e

Céline LEGALLAIS

en 1 h 34 min 06 s

384^e

Jérôme FOUQUET

en 1 h 53 min 26 s

Nozeroy Urban Trail à NOZEROY (Jura) - dimanche 9 juillet 2017 (624 km)

- trail à obstacles de 7 km -

83 classés

5e et 2e M2M

Didier DARCEL

en 29 min 59 s

Eki'Gesnes / GESNES-LE-GANDELIN (72) - vendredi 14 juillet 2017 (12 km)

- 4 x 10,6 km , D+ 130 m-

62 équipes classées

7^e et 6^e équipe 4 Hommes : Team Bedouet en 3 h 00 min 22 s

↳ avec Roméo Fenouillet, **Bruno CEYSSEL**, Mathieu Lemoine et Mathias Le Hello

25^e et 1^{ère} équipe 4 Féminines : Team A3 Filles en 3 h 27 min 42 s

↳ avec **Chantal LETOURNEAU**, Valérie FOURNIER, Vanessa LETOURNEAU et Stéphanie CORMIER

31^e et 5^e équipe Mixte : A3 onsemeten quatre en 3 h 36 min 44 s

↳ avec **Thierry JACQUET**, Katia GAPAILLARD-LEMOINE, Sandrine LEBON et Thierry JACQUET

Course nature de BENOUVILLE-BLAINVILLE - vendredi 14 juillet 2017 (117 km)

- 12,7 km -

404 coureurs classés

256^e et 54^e M2M

Laurent BOSQUET

en 1 h 03 min 03 s

Les Foulées du large à QUIBERON - samedi 22 juillet 2017 (319 km)

- 10 km -

309 classés

206^e

Patricia LEVESQUE

en 52 min 29 s

D5

5 km de la côte de Beauté à St-GEORGES-DE-DIDONNE (17) - dimanche 23 juillet 2017 (395 km)

111 classés

10^e et 1^{er} M2M

Bruno CEYSSEL

en 18 min 42 s

Les Foulées Brettevillaises à BRETTEVILLE SUR AY (50) - dimanche 30 juillet 2017 (183 km)

- 8,9 km -

102 classés

15^e et 4^e M1M

Jean-Louis GALODE

en 35 min 33 s

Les Foulées de la Marquise à GUIGNAN (26) - dimanche 30 juillet 2017 (809 km)

- 11,8 km -

160 classés

69^e et 10e M2M

Denis DECAUX

en 59 min 39 s

ROY Sylvain

plaquiste

- isolation - cloisons sèches
- faux plafonds - parquets
- pose de menuiserie bois - PVC - alu
- aménagement de placards

BPI 127 - 61004 ALENÇON 06.14.60.61.28

INJECT STYRENE

Isolation par injection de Microbilles polystyrène

www.inject-styrene.com

Crédit Mutuel

LA banque à qui parler

Hair.Voieffure

Coiffure mixte

Distributeur L'Oréal professionnel

02 33 26 16 56

62, Cours Clémenceau

61000 Alençon

e-mail: hair.v@voiesurf.fr

Etudiants & moins de 20 ans (- 20 %)



Les entraînements 2017-2018

Pour la nouvelle saison, des changements vont être apportés aux horaires des différents entraînements. Ces informations sont données encore sous réserve de l'accord de l'USDA pour la séance de Janik le jeudi:

- Mardi : 18 h 30 à 20h 30 : entraînement piste à partir de la catégorie Benjamins 2 (nés en 2004) avec Janik Lemaire

- Mercredi : de 14 h 00 à 15 h 30 : entraînement Ecole Athlétisme (2010, 2008 et 2009) et Poussins (nés en 2007 et 2006) avec Janik Lemaire

- Mercredi : de 15 h 30 à 17 h 00 : entraînement pour la catégorie Benjamins 1 et 2 (nés en 2004 et 2005) avec Janik Lemaire.

- Jeudi : de 18 h 30 à 20 h 30 : entraînement piste à partir de la catégorie Minimes avec Janik Lemaire

- Jeudi : de 18 h 30 à 20 h 30 : entraînement demi-fond avec Simon Ganné

- Jeudi : de 18 h 30 à 20 h 30 : entraînements fond

- Samedi : de 10 h 00 à 12 h 00 : séance PPG/PPS avec Simon Ganné.

- Samedi : de 17 h 00 à 19 h 00 : entraînements demi-fond et fond spécifiques avec Simon Ganné

A ces horaires, il convient d'ajouter une sortie footing la mardi de 19 h 30 à 20 h 30 au départ du 60 cours Clémenceau à Alençon et l'activité Marche Nordique le mercredi à 18 h 00 avec Denis Decaux.

Il sera demandé aux jeunes, à partir de la catégorie Benjamins, de s'engager dans un projet sportif personnel, c'est-à-dire de donner une prolongation aux entraînements en participant à des rencontres sportives tout au long de l'année dont le but sera avant tout de s'inscrire dans une progression sportive personnelle.

Durant les vacances scolaires, des stages spécialisés seront proposés sous la direction de Simon Ganné.

Un an de présidence

Mon année de présidence du club va bientôt s'achever. Ce fut une expérience forte, très chronophage, très enrichissante avec beaucoup de grands moments avec les athlètes mais aussi avec des désillusions. Gérer un club fort de 175 licenciés aux parcours bien différents, la route, la piste, le cross, le trail, le loisir, la marche nordique sans qu'il y ait de heurts ou de déconvenues reste une gageure !

Je ne retiendrai que le meilleur. Le club a évolué, il continuera d'évoluer. Cette année, le club a organisé avec succès deux grandes compétitions sur piste, les départementaux BE/MI et surtout la finale régionale des Pointes d'or.

Ce club a accompagné autant que faire se peut les athlètes dans leurs différents projets sportifs, aussi bien sur la route, en cross ou sur la piste, avec la présence de ses officiels et/ou de ses dirigeants, avec des moments de convivialité et avec son soutien financier dans les limites de ses moyens.

La tour de chronométrie va être enfin construite. La piste sera pleinement opérationnelle pour accueillir des compétitions. Cependant, tout le long de l'année, je me suis désolé des incivilités qui se déroulent sur cette piste qui semble pour beaucoup plus un terrain de loisirs et de jeux de plage, qu'un lieu dédié à la pratique de l'athlétisme comme il se devrait et comme partout ailleurs !

La prochaine Assemblée Générale se déroulera en octobre. Voilà plus de 14 ans que je suis membre du bureau de l'A3, un beau bail !

Le feu est loin d'être au vert pour rempiler !

PP

TEMPS ET VITESSE EN UN COUP D'ŒIL

Pour connaître les temps à faire sur toutes les allures en fonction de la vitesse, rien de plus simple avec ce tableau qui, en un coup d'œil, vous donne le bon « chrono » à réaliser. Indispensable pour faire des séances à l'allure de l'objectif, puis pour noter ses temps de passage le jour « j »

	100 m	200 m	300 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m	5000 m	10 km	semi	marathon
9 km/h	40 s	1mn 20s	2 mn	2mn 40s	5mn 20s	6mn 40s	10 mn	13mn 20s	20 mn	33mn 20s	1h 6mn 40s	2h 20mn 40s	4h 41mn 08s
10 km/h	36 s	1mn 12s	1mn 48s	2mn 24s	4mn 48s	6 mn	9 mn	12mn 38s	18 mn	30 mn	1h	2h 06mn 35s	4h 13mn 10s
11 km/h	33 s	1mn 05s	1mn 38s	2mn 11s	4mn 22s	5mn 27s	8mn 11s	10mn 55s	16mn 22s	27mn 16s	54mn 33s	1h 55s 05s	3h 50mn 09s
12 km/h	30 s	1 mn	1mn 30s	2 mn	4 mn	5 mn	7mn 30s	10 mn	15 mn	25 mn	50 mn	1h 45mn 29s	3h 30mn 59s
13 km/h	28 s	55 s	1mn 23s	1mn 51s	3mn 42s	4mn 37s	6mn 55s	9mn 14s	13mn 51s	23mn 05s	46mn 09s	1h 37mn 22s	3h 14mn 45s
14 km/h	26 s	51 s	1mn 17s	1mn 43s	3mn 26s	4mn 17s	6mn 26s	8mn 34s	12mn 51s	21mn 26s	42mn 51s	1h 30mn 25s	3h 00mn 50s
15 km/h	24 s	48 s	1mn 12s	1mn 36s	3mn 12s	4 mn	6 mn	8 mn	12 mn	20mn 41s	40 mn	1h 24mn 23s	2h 48mn 47s
16 km/h	23 s	45 s	1mn 07s	1mn 30s	3 mn	3mn 45s	5mn 37s	7mn 30s	11mn 15s	18mn 45s	37mn 30s	1h 19mn 07s	2h 38mn 14s
16,8 km/h	21 s	43 s	1mn 04s	1mn 26s	2mn 51s	3mn 34s	5mn 21s	7mn 09s	10mn 43s	17mn 51s	35mn 43s	1h 15mn 21s	2h 30mn 42s
18 km/h	20 s	40 s	1 mn	1mn 20s	2mn 40s	3mn 20s	5 mn	6mn 40s	10 mn	16mn 40s	33mn 20s	1h 10mn 24s	2h 20mn 24s

Quand t'es dans le brouillard !

Un superbe récit, tout en intériorité, de Thierry Jacquet sur sa participation au trail des Glaciers de la Vanoise, début juillet de cette année.

Dès mon arrivée au camping de Pralognan, une semaine avant l'épreuve, j'ai senti que quelque chose n'allait pas. J'avais pourtant bien effectué ma préparation physique, j'étais raisonnablement en forme et les signaux psychologiques semblaient être au vert. Pourtant, chaque matin de la semaine précédant la course, alors que je m'apprêtais à partir en randonnée avec mon épouse, je ressentais une sorte de brume m'envahir, comme si mon corps et surtout ma tête renâclaient à démarrer. L'aspirine ou la douche fraîche n'y faisaient rien, j'avais l'impression d'habiter à côté de chez moi. Et puis cette envie irrésistible d'aller me coucher...

Après soixante et un an de vie commune avec mon corps, je commençais cependant à assez bien me connaître. Il fallait se rendre à l'évidence, je souffrais de stress, je distillais de l'adrénaline en continu. Je m'étais mis la pression, situation rarissime en ce qui me concerne.

Dès la deuxième randonnée, je m'aperçus que j'allais m'attaquer à forte partie. Je tenais à grimper les sept premiers kilomètres de la course allant de Pralognan au Col de la Vanoise, histoire de prendre la mesure de ce qui m'attendait. Au bout de presque trois heures de rando et 1000m de dénivelé, je n'étais pas vraiment rassuré : le jour de la course, j'allais devoir grimper cela de nuit en moins de deux heures et cependant en garder sous la semelle pour gérer les 66km restants. La beauté du paysage ne laissait pas de m'émerveiller mais ne me rassurait nullement...

Hébergeant Katia et Sandrine pour le week-end du trail, je demandai à mon épouse de ne rien leur révéler de mon état psychologique histoire de ne pas leur mettre de pression. La course serait suffisamment dure pour que je ne partage pas mes doutes. Le samedi, rejoints par Mickaël qui logeait dans le bourg, nous avons fait un rapide tour du village avant de nous rendre au briefing d'avant course non sans prendre la mesure de ce que nous étions face à la nature alpine qui n'avait pas l'aimable modestie de notre Normandie.



"Ce n'est pas un trail, c'est une aventure humaine..." Ça commence bien ce briefing, le directeur de course n'y va pas par quatre chemins : "Nous n'avons prévu des cars de rapatriement qu'aux 36ème et 50ème km, le reste n'est pas accessible par la route, si vous vous faites une cheville à la Vanoise ou à l'Arpont, il faudra rentrer par vos propres moyens, pareil si vous vous mangez une barrière horaire !" Je regardai autour de moi, la majorité des personnes présentes étaient des types ayant trente-cinq ans de moyenne d'âge, taillés comme de triathlètes. Les quelques filles participant à ce 73km étaient du même acabit. J'avais envie de m'excuser et de m'éclipser discrètement. Mais non, Mickaël m'appelle coach et les filles m'ont toujours fait confiance en ce qui concerne l'entraînement. Mon rôle jusqu'ici n'a pas été de les améliorer mais de les pousser à croire en elles afin qu'elles prennent conscience de leurs possibilités. Ce n'était pas le moment d'exprimer des doutes.

Dimanche quatre heures trente du matin, le directeur de course en rajoute une couche comme qui dirait : "Mettez trois épaisseurs, il est tombé de la neige ce week-end, attention, c'est trempé là-haut et ça glisse, j'espère que vous y verrez quelque chose car on nous annonce du brouillard, bonne chance pour ceux qui iront jusqu'au bout !"

Merci pour la pression ! Nous partons avec huit minutes de retard. Nous sommes environ six cents dont les neuf dixièmes sont comme nous pourvus de bâtons. La première barrière horaire se situe à 6h30 après 7700m de course et 1095m de dénivelé positif. Je pousse sur mes bâtons, adoptant un rythme de marche rapide, essayant de me maintenir à un bon quatre à l'heure. La montée aux Fontanettes fait mal ainsi que celle vers les Barmettes. La brume nocturne combinée à la chaleur de mon corps créent une buée qui couvre vite mes lunettes. Ne pouvant prendre le risque de courir en aveugle, je les fixe à mon équipement en attendant que la buée s'évacue. Arrivé aux Barmettes, mes lunettes ont disparu. Il faudra faire avec. Je peux encore lire l'heure sur ma montre, c'est toujours ça.

La pente jusqu'au Lac des Vaches est plus douce mais très caillouteuse. Souffrant d'hallux valgus aux deux

pieds, je commence à ressentir des brûlures à chaque fois que l'articulation de mes gros orteils entre en contact avec une pierre. C'est le genre de douleur que l'on ressent quand au réveil on heurte malencontreusement un pied de lit alors qu'on cherche ses chaussons... Aussi douloureux que cela puisse être, ce sera la seule vraie douleur qui me gênera tout au long de ma course, mes bâtons m'évitant certainement les douleurs aux cuisses et aux genoux.

Le Lac des Vaches est un passage mythique de ce trail, on le traverse par le milieu sur un chemin fait de pavés de schiste. Le paysage dominé par la Grande Casse qui culmine à plus de 3800m y est majestueux... quand le temps est dégagé. Malheureusement, tout est pris dans la brume et nous progressons le nez dans le guidon. C'est dans la dernière montée avant le Col de la Vanoise que je fais ma première chute, face contre terre, le plexus en contact avec une aspérité rocheuse. J'ai le souffle coupé mais pas de dégâts.

Allez, encore un effort, j'arrive au premier ravitaillement après 1h45 de marche forcée, il y a encore du monde derrière. Je m'arrête moins de cinq minutes mais plus longtemps que mes trois camarades que je ne reverrai plus. Ils ont entre 39 et 45 ans, s'ils ont moins d'expérience que moi, ils ont une meilleure récupération et surtout un mental à toute épreuve. Moi aussi j'ai eu 45 ans, moi aussi j'ai aligné mon coach de presque vingt minutes lors de mon premier marathon. C'est l'ordre naturel des choses.

J'ai trois heures pour rejoindre le refuge de l'Arpont, la première partie de cette étape est plutôt facile et d'ailleurs, le dénivelé durant ces 15km n'est que d'environ 400m. Le soleil apparaît fugitivement derrière un sommet, je fais mon unique cliché de la course à ce moment-là.

Nous quittons ensuite ce plateau humide et brumeux pour nous rapprocher des glaciers et finalement progresser dans des chaos de moraines schisteuses. Le temps est froid et l'atmosphère sombre, chaque plaque de roche est une mini patinoire, il faut deviner sa route parmi les rochers tout en regardant où l'on met les pieds. Deux chutes sur le dos plus tard, j'arrive au refuge de l'Arpont au 21ème km. J'ai parcouru le tronçon le plus facile de tout le trail. Le refuge est pris dans un épais brouillard, on ne voit strictement rien du paysage. Je me restaure et demande aux bénévoles où on en est en ce qui concerne la barrière horaire, ils m'indiquent qu'ils n'ont pas d'ordre à ce propos. Bizarre...

Le prochain refuge est au 36ème km mais lors de ces quinze nouveaux kilomètres, j'ai à monter environ 1000m et à descendre le même dénivelé. Les quatre heures maximum accordées par l'organisation ne sont pas de trop, ça monte et ça descend sévèrement, le terrain est de plus en plus difficile sans parties propres à la récupération. Je progresse souvent seul dans une purée de pois quasiment londonienne. De temps à autre, j'aperçois des spectres errants de coureurs mais aussi des randonneurs couverts de grandes bâches imperméables qui surgissent dans cette quasi-nuit tels des dieux psychopompes prêts à faire passer les âmes de ceux qui s'égarerent en ces lieux.

Je doute beaucoup durant cette partie fantomatique de la course. Mon rythme est certes régulier mais plutôt

lent. Tour à tour, je me vois éliminé pour cause de dépassement de barrière horaire en plein milieu de la course ou au contraire arrivant enfin à Pralognan, brandissant mes précieux bâtons en signe de victoire.

Il m'arrive cependant d'avoir de brefs échanges avec d'autres coureurs mais globalement, je cours seul ce qui n'est pas vraiment une bonne chose pour un esprit grégaire comme moi. Je n'ai jamais beaucoup aimé ma compagnie, ce qui m'a toujours poussé à aller vers les autres par peur de l'introspection.

Un rayon de soleil, j'arrive au refuge du Plan Sec avec environ 40 min d'avance sur la barrière. Je suis



Photo prise deux jours après la course



rasséré, je m'octroie une bonne dizaine de minutes d'arrêt ravitaillement, m'enfilant deux verres de soupe coup sur coup et mangeant ce que je trouve sur la table. Je repars plutôt en forme dans une longue descente qui est suivie par une sévère montée effectuée pour une fois en plein soleil. A mes pieds, un grand lac de retenue aux eaux bleu-vert, devant moi la glorieuse nature alpine. J'aurai droit à presque deux heures de soleil après avoir ressenti le froid, l'humidité, le vent ou respiré l'épaisse brume qui colle aux poumons et obscurcit les esprits.

Je me dirige vers le refuge de l'Orgères. J'ai deux heures trente minutes pour effectuer quatorze kilomètres pour seulement 700m de montée mais aussi plus de 900m de descente parmi les cailloux et les rochers. Quatrième chute sans gravité pour l'organisme mais non sans conséquence pour le mental. Je sais que de nouvelles chutes favorisées par le manque de vigilance dû à la fatigue pourraient m'être très préjudiciables, je deviens prudent et cela me ralentit.

A proximité de l'Orgères où se situe la dernière barrière horaire (50 km pour 11h de course), je suis rejoint par un coureur de mon âge qui reconnaît en moi un collègue V3. Nous descendons une forêt en rencontrant des promeneurs qui nous induisent en erreur, nous faisant croire que le refuge est proche. Je regarde ma montre, nous ne sommes plus qu'à un quart d'heure de la barrière horaire, mon avance d'une demi-heure a fondu comme neige au soleil et je ne vois rien arriver. Mon compagnon regarde son GPS et me dit qu'il reste deux km. "Ça peut le faire lui dis-je s'il n'y a plus de montée..." Une jeune femme nous passe à toute allure comme si le Diable la poursuivait. A peine a-t-elle disparu que nous abordons un véritable mur que nous grimpons à la glorieuse allure de 2 km/h. "C'est cuit, dis-je à mon compagnon."

Nouvelle descente puis brutale remontée vers le refuge, les deux V3 sont accueillis par un bénévole souriant qui leur annonce que leur course est finie. Presque un quart d'heure de retard malgré la demi-heure d'avance au Plan Sec.

Rétif aux règles comme bien des gens de ma génération, mon camarade d'infortune me dit qu'il a envie de poursuivre la course malgré sa mise hors classement. Je n'ai pas mal aux jambes, seuls mes pieds me font souffrir. J'ai assez de caisse pour parcourir les 23 derniers kilomètres. J'ai cumulé 3000m de montée et plus de 2500m de descente. Le plus dur reste à faire avec le col de Chavières mais cela reste à la portée de mon corps.

De mon corps, pas de mon esprit. La brume du fatalisme a pénétré mes pensées. Je m'assois sur un banc. La jeune femme qui m'avait passé à toute allure un peu plus tôt vient me trouver. "Je me suis fait recalier pour un peu plus de cinq minutes, m'annonce-t-elle, c'est la deuxième fois que je me fais arrêter à Orgères."

Je la regarde, elle a l'âge de ma fille, elle est jolie et reste souriante car elle sait qu'un jour elle y arrivera. Ce ne sera pas mon cas. Les sables du temps filent entre mes doigts.

La sévérité des barrières horaires ou l'épuisement ont stoppé près d'un quart des coureurs. Je me réfugie dans le car qui est plein mais passablement silencieux. Le voyage de retour dure plus de deux heures, mes jambes me font finalement mal à cause de la chaleur régnant dans le car et de la position assise. Je retrouve mon instinct grégaire et engage la discussion avec un jeune Montmartrois de trente-six ans qui se dit débutant en course à pied comme moi à son âge. Nous discutons entraînement et je lui prodigue des conseils qui semblent l'intéresser. J'ai toujours aimé échanger et partager. Sauf avec moi-même.

De retour à Pralognan, je retrouve ma chère femme qui m'annonce que Sandrine a bouclé les 73km en 14 heures, ce qui la situe à la 19ème place féminine. Je considère cela comme un exploit personnel, voilà qui devrait lui donner confiance en elle. Au sortir de la douche, je vois passer Katia qui termine une heure et demie après Sandrine, à la limite de ses possibilités physiques et surtout respiratoires mais menée cependant par son mental en acier. Un quart d'heure plus tard, malgré de nombreuses chutes, Mickaël termine en presque seize heures de course mû, m'a-t-il dit, par le souvenir de son père qu'il admirait et chérissait ; de cette manière, il n'a jamais couru seul et je trouve ça beau...

Le repas du soir est chiche, les organismes ont été secoués et l'appétit se fait attendre. J'ai presque honte de manger quasi normalement. En tant que coureur, je ne suis pas très fier mais en tant que coach, je suis admiratif envers ces trois-là. Je n'ai pas transmis pour rien. Le lendemain matin, Katia et Sandrine se préparent à partir. Mon épouse et moi restons encore une semaine. Nous croisons une dame d'un certain âge quoique très sportive avec laquelle nous avons déjà échangé. Elle demande des nouvelles de la course, Josette lui énumère les exploits de mes jeunes camarades car il s'agit bien d'exploits si l'on considère l'extrême difficulté de certains passages et la grande sévérité des barrières horaires.

" Et le père, qu'est-ce qu'il a fait ? dit la dame en me regardant."

Me voilà papa de deux belles blondes de 39 et 45 ans... Si j'avais encore quelques illusions, je n'en ai plus ; je dois vraiment faire mon âge.

Texte et photos : Thierry Jacquet

A3 ALENÇON

☎ 06 08 03 70 04

www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier



Admiratif de ce que tu as tenté, Thierry. Les défaites peuvent être plus glorieuses que les victoires. J'aurais tant aimé t'accompagner comme autrefois dans nos aventures communes. Le destin est un courant violent où nous nous débattons sans réelle prise..

La montagne est un magnifique terrain de jeux où le regard se perd dans ses horizons infinis. C'est ce vertige sensoriel qui donne du sens à ce que certains cherchent comme un inaccessible rêve, toucher les étoiles !

PP