



Est-ce que ça vaut le coup de se faire si mal sur un vélo ? 7 cols ou montées pour se poser la question, la reformuler, se la passer en musique de fond quand ça fait mal là, là et là, pour lui donner tout son sens, des débuts de crampes aux mollets pour éliminer toute incertitude quant à la réponse, un passage en cyclocross et un zeste d'orage des fois que subsiste le moindre doute. Putain, ça fait mal le vélo... Mais le petit nuage une fois la ligne franchie, la fierté d'être allé au bout malgré tout, un ego qui prend de l'embonpoint quand on dépile mails, SMS, commentaires sur Facebook et bien vite je me dis que le mieux c'est sans doute d'éviter de se poser ce genre de question.

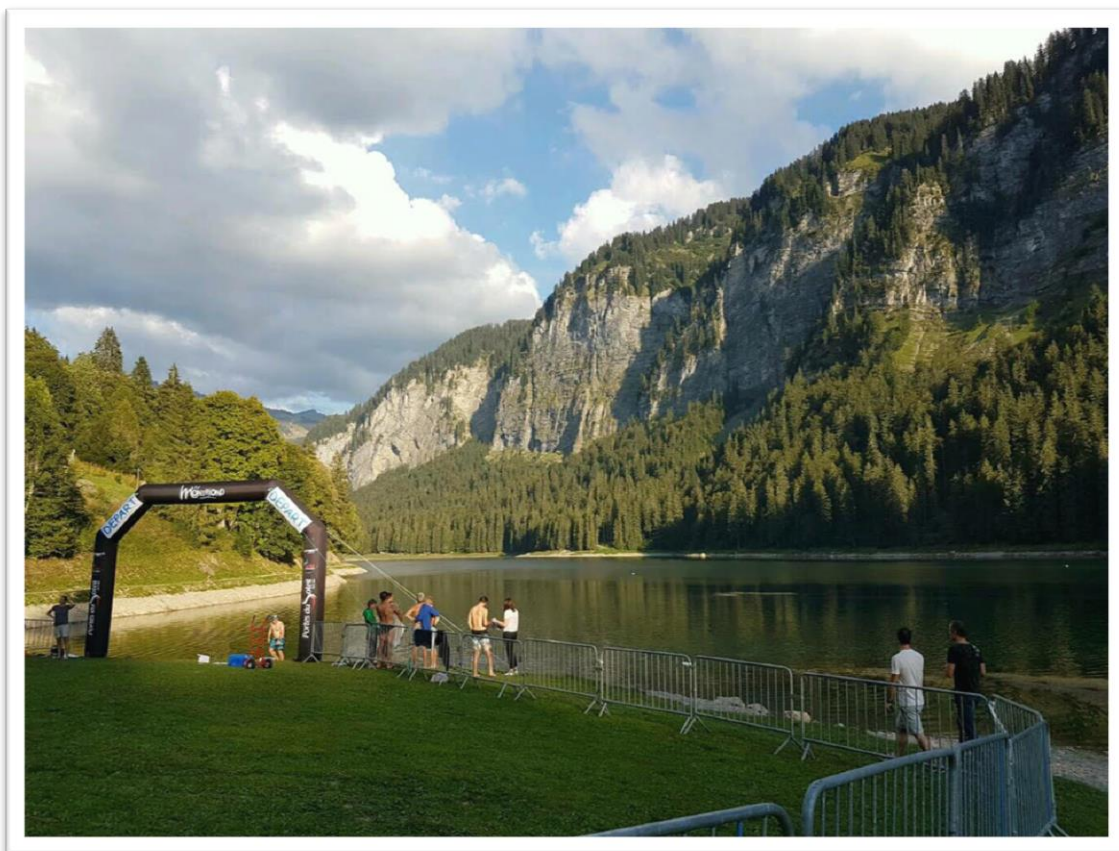
Saison sportive 2015 conforme aux précédentes, remplie de trails comme l'UTMB, L'UltraRaid28, Le St Jacques et la Saintelyon avec dans les 2 derniers cas un aller en Off depuis la ligne de d'arrivée jusqu'au départ. Comment renouveler les plaisirs en 2016? Patrick n'est pas à court d'idées et nous vante les mérites de l'Evergreen, une sorte de pique-nique en montagne avec un lac pour se tremper les pieds, un peu de vélo pour les points de vue et une rando sympa dans les verts pâturages pour y faire quelques galipettes. Vu les précédentes années Trail, je peux au moins capitaliser là-dessus, reste à se mettre sérieusement à la natation et au vélo. Top là, j'achète le projet...

Pour un premier triathlon, c'est sans doute un très gros morceau, limite déraisonnable mais ça doit passer sous réserve de sécuriser vite les 4km de nage pour se focaliser sur la partie qui me fait un peu flipper quand je m'engage : le vélo.

8 mois pour se préparer, voilà les chiffres : 394.000 Kcalories dépensées. à un g de pâtes les 4kcal, il faut quand même en manger l'équivalent de 12 kilos par mois en sus de son régime alimentaire de base. Presque aussi usant finalement que l'entraînement, forcément à la hauteur de l'épreuve, mais bon, ça c'est secret maison.

Le vélo en montagne. Je connais ponctuellement la version « un col », mais là on entre dans un nouveau monde avec 7 et plus de 5000D+. Pour toucher du doigt (ou du jarret) la difficulté, enchaînement des 3 montées du Ventoux à Pâques, course de la Marmotte début Juillet en moins de 9h : s'il n'y avait que du vélo, à l'arrache, l'Evergreen ça le ferait. Mais a-t-on envie de monter sur un vélo après 4km de nage ? Et dans quel état est-on une fois déguisé en trailer ? C'est bien là la question, réponse le jour J..

Nous y voilà... La météo est estivale et la logistique proposée par Patou va nous faciliter la vie. On dort au pied du lac de Montriond, il suffira de se lever pour poser les vélos en zone de transition et se mettre à l'eau.



Pas de pression au départ, j'en prends plein les yeux, trop de trucs à assimiler pour moi, j'improviserai en copiant sur les autres, espérant ne pas faire de connerie monumentale.



L'aube se lève à peine et on devine tout juste les bouées quand le départ est donné. Direction l'Inconnu, il n'y a qu'à suivre les bonnets verts.



L'eau est à 18°, idéale pour nager. Ne sachant pas trop comment progresser en groupe, je reste sur le côté m'économise sur la première longueur de 1000m, alternant respiration en 2 et 3 temps pour fluidifier la nage sans m'abimer les épaules. Passage aux 1000 sous les 19', c'est plus que tout bon, je suis dans le rythme. Nouvelle longueur pour une sortie à l'Australienne à 2100m et j'ai bien du mal à m'extraire de l'eau, je reste accroupi pour ne pas tituber et avance comme en fin de soirée arrosée avant de me remettre dans le jus en 38 minutes. Thomas m'ayant dit que nager dans la course des autres permettait de s'économiser, je me bagarre un peu dans un groupe sur les 1000m qui suivent, m'appliquant à optimiser la glisse et ne faisant aucun battement de pieds : on aura tout le temps d'exploser les cuissots dans les 20h qui viennent. Conservant mon allure, je remonte des nageurs ainsi que les derniers de l'EVG118 à qui l'on prend un tour, tout en savourant la transparence du lac dont on voit le fond et les bat-flancs rocheux qui nous entourent, c'est top... Le dernier km passe vite même si je dois finalement rallonger un peu car j'ai raté une bouée qui n'était pas sur le parcours au premier tour ; 50m de perdus, c'est rien et on en finit avec la nage avec encore plus de difficultés à me remettre debout. 20 secondes à 4 pattes, et ça repart.

Patrick m'avait prévenu que la zone de change risquait de poser problème, mais elle est encore bien vide et ce n'est que le lendemain que je comprendrai que je suis sorti dans le top 20. Je vais pouvoir crâner pendant des années avec ça. Je ne retrouve pas mon sac alors que je vois le 49 et le 51 : il fallait comprendre que les numéros pairs étaient en face, quelle drôle d'idée.



14 minutes pour me déguiser en cycliste crème solaire incluse, ça ne doit pas être optimisé puisque je perds 34 places.

J'y vais cool jusqu'en sortie de zone de peur de casser une cale de chaussure car le terrain de transition est merdique, j'enfourche enfin mon nouveau vélo et là le compteur vélo refuse de démarrer. C'est une première, il ne me servira que de chrono en dépit de 3 arrêts pour tenter de le ramener à la raison.

Maintenant, place au doute et au gros challenge : 9 à 10h à vélo, avec comme objectif d'arriver à la section trail ni carbonisé ni hors délai. Peu de marge et pas suffisamment d'expérience pour essayer de doser. Pas de compteur pour objectiver les sensations et se motiver, donc on fera tout au feeling. Après 250km de rodage, il va falloir qu'on s'entende bien avec mon BMC Roadmachine flambant neuf. Montée du col de Joux Plane d'entrée de jeu, j'ai peut-être eu tort de ne pas chauffer un peu les jambes car les sensations sont mauvaises, les jambes lourdes. Je me fais remonter par des cyclistes rapides, engueuler par les arbitres qui pensent que je suce les roues, bref 15km bien longs qui me font plutôt gamberger, même si après coup il semblerait que j'ai gagné des places : bizarre.



Le dérailleur électrique s'impose comme une évidence. Comment peut-on faire sans. Les 11 vitesses autorisent pas mal de combinaisons. Accessoirement cela permet de croiser la chaîne sans bruit, avis aux puristes... Bien souvent en montée je plébisciterai le 34/31 pour me préserver autant que possible. Fin de Joux Plane, on va pouvoir tester les freins à disque en descente sur un revêtement tout neuf fraîchement taggé par les spectateurs du TdF en Juillet.



C'est top confort et sécurité. Je merde autant les trajectoires que d'habitude au début, mais plus vite et sans l'appréhension de ne pas pouvoir freiner. Du coup j'ai un peu plus de temps à consacrer au pilotage et ça finit par ressembler à quelque chose, en témoignent quelques timides dépassements de coureurs que je m'autorise, sans rapport avec les vents que je prends de furieux qui nous remontent. Fin de descente, ça chauffe et le frein avant se met à couiner. Leçon 1 : ne pas garder les mains sur les freins. On peut attaquer la deuxième grimpette du jour : la montée Morillon-Les Essarts qui me donne l'occasion de me faire doubler par Patrick et sa petite famille en voiture. Ils nous soutiendront tout au long du parcours vélo. Doublié mais pas abattu : je comprends à ce moment-là que j'étais devant lui, forcément, démontrant à cette heure de la course une belle lucidité. Ça suffit à me remotiver et à le repasser au pied du col de La Balme puis à nouveau dans la montée du col de Romme. Je garde en mémoire les 30' d'avance qu'il avait à la Marmotte, si je peux m'y tenir après tout est possible en Trail, même si le seul objectif du jour est de finir.



Descente à bonne allure vers le Reposoir avant le plat de résistance et la montée de la Colombière. Ben là, c'est vraiment difficile, les jambes sont douloureuses. 5^{ème} col de la journée à l'heure de l'apéro sous un soleil de plomb. Les cyclistes font au mieux, parfois pleine chaussée ou incapables de rouler droit, provoquant la colère d'automobilistes impatients remontant péniblement le peloton.



Philippe revient à son tour, on finira l'ascension ensemble et voilà 3 coureurs aux couleurs remarquables de St Cyr Triathlon au col dans un mouchoir de poche.

3 techniques différentes : fidèle à la devise de Loulou « Freiner c'est tricher », Patrick ne s'arrête pas et je ne le reverrai qu'à la course à pied, Philippe s'autorise 15 minutes d'arrêt buffet et je ne le reverrai plus, et j'adopte la stratégie intermédiaire, si on peut qualifier de stratégie le fait de remplir ses gourdes, manger 2 tucs et une banane. 83^{ème} à ce moment de la course, ce sera mon plus mauvais classement intermédiaire.

5 montées, ça devrait suffire, là. Mais la vue est tellement belle du col des Aravis qu'on se devait d'y passer aussi et puis comment éviter la côte de Vaudagne sans passer par l'autoroute pour monter à Chamonix ?... J'ai les cuisses hyper douloureuses comme jamais en trail et je me demande si cela vaut le coup de souffrir comme cela.



Pourtant aucun moment de doute, je reste presque dans les temps de mon plan de progression et le moral est bon, même pendant l'orage qui nous rafraichit en pleine montée. Ça doit pouvoir passer si je n'explose pas d'ici la fin du vélo.

Route barrée, côte sans prise d'élan à facile 20%, personne ne me regarde, je mets pied à terre en montant la côte de Vaudagne. D'ailleurs voilà un chemin de terre nous obligeant à faire un peu de cyclo-cross sur 150m, décidément on ne nous épargnera rien. Restent 9km à faire. Quand j'enfourche mon vélo le compteur décide enfin de partir et je tiens la mes stats du jour : 31,2km/h des Houches à Chamonix, c'est décidé, je vais changer mes piles. C'est plutôt plat, voire descendant, j'ai la patate car je double des cyclistes en balade et j'ai pris un peu d'avance par rapport aux barrières horaires : en principe je devrais pouvoir finir l'Evergreen, reste à savoir en quel temps et dans quel état.

On me prend gentiment mon vélo et on me tend en échange mon sac de transition. Je retrouve les finishers de la 118 tout sourire, Adrien, Julien et Thomas avant de découvrir Patou qui finit de s'habiller pour repartir. Je lui pique une chaussure de running que je m'apprête à jeter dehors et il me pète une durite en Live, focalisé sur sa course. Je la lui rends avant de me faire mordre.

14 minutes d'arrêt, je repars en 74^{ème} position. Je fais le crâneur en courant durant la traversée de Chamonix et suis tout étonné de voir les jambes répondre assez bien alors que j'avais les quadri en feu. 1km plus tard, on attaque la montée à Planpraz qui nous fait prendre 1000m en moins de 6km, ça calme. Je rattrape Patrick à mi-pente, il n'est pas au mieux mais ne me parle pas d'abandon. Avec les fluctuations de forme sur longue distance, je suis persuadé à ce moment de la course qu'on va continuer notre chassé-croisé encore quelque temps, je découvrirai par SMS à Chamonix qu'il a décidé de revenir au départ de la course en fin d'ascension, affaibli par son traitement antibiotique.



La jonction entre Planpraz et la Flégère est annoncée comme roulante, il doit bosser au marketing le mec qui nous a dit cela au briefing car c'est assez casse patte et cheville et il ne faut pas relâcher son attention. Je me perds en route en confondant rubalise et marquages de chantier. Et hop, 500m de rab, rien de grave.



Au fait, ça y est, il fait nuit. Cela permet de ne pas voir les à-pic à droite de notre sentier étroit et de nous concentrer sur la recherche du chemin. Le balisage est assez lâche mais cohérent, il n'y a pas à tergiverser.

La descente de la Flégère à Chamonix est démoralisante car à plusieurs reprises on se remet à monter sérieusement et les lumières de la ville semblent inaccessibles. Le balisage est des plus légers en ville, la rubalise en périphérie de Chamonix n'est pas très judicieusement placée et je jardine pour trouver mon chemin. Ça m'énerve pas mal de revenir sur mes pas pour retrouver des coureurs précédemment doublés, mais bon, pas de panique. Le passage dans les rues piétonnes est comme toujours agréable, sous les applaudissements des passants qui sortent des restos. Il est 22h45. Côté ravito c'est la crise, un gamin s'approche des stands avec sa mère et s'étonne « t'as vu ils mangent des bananes pourries... », je tape donc dans mes barres pour recharger les batteries et négocie le remplissage des gourdes avec de la boisson énergétique suffisamment dosée pour affronter la grosse montée qui va suivre. 67^{ème}, il me reste 8h pour finir 22km c'est tout bon ça, surtout qu'arrivent 4 km de plat et que je peux encore courir, repoussant les barrières horaires et finissant par ne plus m'en préoccuper. Je me motive aussi en prenant connaissance des mails, SMS, messages WhatsApp et autres encouragements qui font chaud au cœur mais ajoutent aussi une

amicale pression. Les 800m d'ascension qui suivent se font à l'économie, ce qu'on peut aussi traduire par « je vais doucement car je n'ai pas le choix » je me fais doubler comme à chaque montée par la 3^{ème} féminine, Sandra, dossard 45. RdV donné Buvette Caillet pour un ravitaillement hors du commun et hors de la course : 500kg de nourriture y a été montée à dos d'hommes pour nous sevrer de tous nos gels et barres énergétiques. Coca prohibé, tout est Bio et l'on salive devant une table remplie de tartes maisons, prêtes à être réchauffées au fur et à mesure dans un four à bois. Le traquenard... Je m'enfile un verre de jus de pommes puis de poires anciennes, une portion de tarte Chèvre-Tomate-Miel et une aux 3 fromages avant de repartir 15 minutes plus tard en me demandant si le défi qui suit ne sera pas de digérer tout cela plutôt que de finir la course. La bataille stomacale est engagée, son issue incertaine et le son et lumière durera près de 2h. L'estomac, héroïque jusqu'au bout en sortira vainqueur.



Il paraît qu'on voit la Mer de Glace de Montenvers, mais il est 1h du matin, il faudra revenir. Et comment penser à la glace alors qu'à 2000m d'altitude au milieu de la nuit il fait encore 15° ? Je ferai toute la fin du trail en manches courtes.

La progression vers le Plan de l'Aiguille est sympa, sur des dalles et des chemins presque roulants, mais on a manifestement droit à un bon rab kilométrique, de même que dans la descente finale. Mon GPS indiquera sur la ligne 50,4km et 2800D+. Dernier coup de cul au pied du téléphérique, il faut monter 100m au-dessus pour le pointage de la balise avant d'avoir droit au ravitaillement et à la dernière descente. D'un côté le chrono tourne, de l'autre ça laisse un peu plus de temps pour gratter quelques coureurs, 10 au total sur la

dernière boucle. Je trotte tout doux dans toute la descente, slalomant entre pierres et racines, reste dans ma bulle, pas de douleur et pas de souffrance, c'est top même si c'est long et un peu monotone. Quel contraste avec la souffrance à vélo.

Le sentier débouche au pied du téléphérique du pic du Midi, donc l'arrivée est juste là, une centaine de mètres à courir franchement en se redressant pour ressembler vaguement à un coureur. Voilà enfin l'arche, on relâche tout une fois la ligne franchie. Il est 4h24 du matin, le chrono s'arrête sur 21h43 et je termine en 56^{ème} position. J'aurais signé sans hésiter avant la course pour un tel temps.



Pas de douche à l'arrivée, quelques difficultés pour récupérer mon sac me font appréhender de partir en hypothermie car je suis trempé de sueur, la suite est donc un peu moins sympa en dépit du super dévouement des bénévoles. Cela fait partie de l'apprentissage de cette 2^{ème} édition, rien de grave, il n'y a que des solutions. Une organisation mobilisée à 200% qui nous fait partager ses rêves, son état d'esprit, c'est magique. Un grand merci à Thomas, levé avant l'aube pour venir me récupérer et me descendre à Sallanches pour 30 minutes de sommeil presque réparateur avant un petit dej gargantuesque.

Fier d'être allé au bout en découvrant ce nouveau genre de course, aussi content que surpris de la « performance » en natation, mais hésitant pour le moment à re-signer pour une aventure équivalente tant le vélo a été douloureux. Content d'avoir retrouvé de bonnes sensations en trail, finalement avec peu de séquelles du vélo. Quoi que jusqu'au Jeudi suivant j'ai eu la trouille de descendre les marches, preuve que je suis allé au bout de ce que je pouvais faire. Mais bon, ça y est je suis triathlète, même si Patou considère que ce n'est pas vrai tant qu'on n'a pas fait Embrun.

2017, Pas cap' ???

Pour Perrine, étoile filante croisée sur la TDS.