

## Les chamois sur les hauteurs !

Le WE tant attendu arrive enfin. Après Ambazac l'année dernière, je suis impatient de faire découvrir à Philo, Virginie, Jérôme, Gérard et Hugues les paysages ardéchois. Le gîte des 4 saisons qui nous accueille à Lamastre est vraiment très sympa et fonctionnel pour un groupe de 15 personnes (disponible au mois de juillet pour ceux que ça intéresse !).

Heureux aussi de profiter de l'occasion pour faire la connaissance de Mindo, le frère de Philo, et son amie ainsi que Xavier un pote de Jérôme qu'il a covoituré. Le vendredi on découvre un autre vrai chic type : Jacques le frère de Gégé. A croire que la gentillesse c'est génétique !

Bref tout s'annonce sous les meilleurs auspices (sauf pour la pauvre Virginie qui passera son WE au lit à cause d'une mauvaise angine...)



Philo et Sévi ouvrent le bal le vendredi avec le 10 km féminin et plus de 200 mètres de dénivelé positif. Pour toutes les deux c'est une première expérience en trail. Et c'est une belle réussite ! Vraiment impressionné par leur facilité ! Mon petit doigt me dit que ce sera pas la dernière...

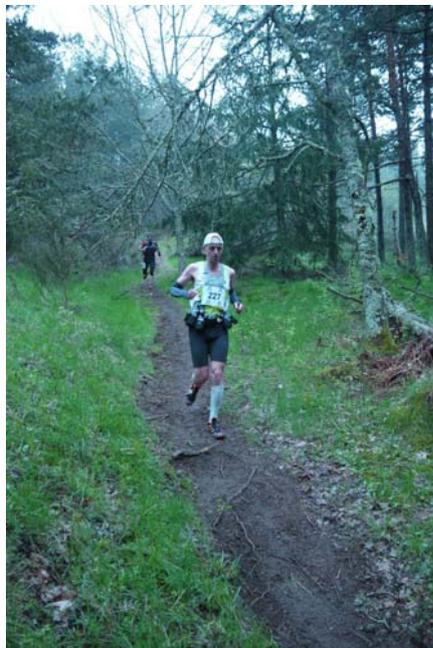


Pour notre part avec Hugues, on profite du retrait des dossards pour se faire photographier avec Monsieur Sherpa s'il-vous-plaît. Si c'est pas du VIP ça !



Le vendredi soir deux potes drômois, William et Cyril nous rejoignent pour la pasta party au gîte. Cuisson al dente sous l'oeil vigilant de Gégé ! Avec bien entendu bières et vins (un très bon Croze l'Hermitage) en accompagnement ! Très loin du régime draconien de Bruno, un autre pote que l'on retrouvera le lendemain avec mon beau-frère Cyril.

Ça chambre dure pour le lendemain. Je dévoile ma tactique : je tente un chrono sur le 36 km (moins de 3H30) et si je vois que cela ne passe pas, je ralentis le rythme et pars sur le 57 km puisque l'originalité de la course est de pouvoir choisir au 29<sup>e</sup> kilo.



Je ne dors pas bien la nuit. Debout à 5H30 je file chercher du pain frais à la boulangerie de Lamastre pour ne pas changer mes habitudes : pain beurre, confiture et miel. Je profite également des gâteaux sport de Hugues et de Jérôme.

Nous voilà partis pour Desaignes où je retrouve de nombreux potes et le frère de Sévi. Un vrai régal de pouvoir partir tous ensemble. Je connais le parcours du 36 Km pour l'avoir déjà fait ce qui est un avantage. Je sais déjà que je peux courir jusqu'au 8<sup>e</sup> kilo malgré une pente prononcée. Tout se déroule comme prévu. Dans la première

difficulté je suis avec Bruno, un copain de foot, grand supporter des Verts et ultra-traileur expérimenté (il a déjà fait le 98 km de l'Ardéchois, le 100 km des gorges du Verdon, trail du Ventoux...). Il a un chrono de référence de 6H20 sur le 57 km. Je sais qu'il grimpe bien. Je me mets dans ses pas. Lorsque l'on arrive sur le plateau j'accélère. Il part sur le 57 km et doit gérer son effort. Pour ma part je profite de ces kilomètres de plat pour faire du train entre 4'20 et 4'30 au kilo. Je me retrouve dans un groupe de coureurs à une belle allure et commence à me dire que je peux aller chercher les 3H25. Dans une descente un peu technique je me fais un peu distancer mais reste au contact. Quand soudain on me fait signe qu'on s'est planté ! Nous sommes alors à mi-parcours.

Moi qui n'avais pas arrêté de dire aux potes et à Sévi d'être vigilants sur le balisage, je fais une erreur de débutant.

Je ne sais pas encore de combien est la perte. Lorsque l'on rejoint la citadelle par la route, je comprends que je peux faire une croix pour un chrono sur le 36 km : je me retrouve dans le peloton sans possibilité de doubler en raison de la technicité du parcours. Ma décision est prise : place au plan B et aux 57 kilo (comme me dira Philo plus tard c'était un bel acte manqué). L'un de mes compagnons d'infortune me dit qu'il va finir en touriste et profiter des paysages (il m'apprendra plus tard que nous avons rallongé de 1,500 km).

Je profite de ce temps pour récupérer jusqu'au 22<sup>e</sup> kilo et le 1<sup>er</sup> ravito : saucisson, fromage au menu ! Je remplis mes gourdes et me fixe pour objectif de rejoindre le prochain ravito au 34<sup>e</sup> kilo. Je redouble des coureurs que j'avais doublé dans la première difficulté et remonte progressivement dans le classement. Vers le 25<sup>e</sup> kilo on m'annonce que je suis 106<sup>e</sup> (alors qu'avant l'erreur j'étais 52<sup>e</sup>). Au 27<sup>e</sup> kilo à ma grande surprise je retrouve Bruno. Je ne pensais pas le revoir avant l'arrivée. Je m'en réjouis en me disant que je vais pouvoir tenter de le suivre et qu'il m'aidera beaucoup dans les côtes. A la séparation des deux parcours au 29<sup>e</sup> kilo, je n'hésite pas une seconde, je file sur le 57 km.

Après une grande descente et l'attaque des premières difficultés je m'aperçois que je suis mieux en jambe que mon pote. Je garde mon rythme en prenant le risque de le payer plus tard et me dis que Bruno, plus expérimenté, gère son effort et ne manquera pas de me reprendre plus tard.

Je double régulièrement dans les côtes : je marche souvent mais à un bon rythme et dès que le terrain est propice à une relance, je cours. Au deuxième ravito, je vois Philo, Mathieu et Alban qui s'étonnent de me voir là. Philo m'indique que Sévi est descendue au village pour voir mon arrivée au 36è kilo... Elle risque de m'attendre encore un petit moment !

Me voilà reparti avec pour objectif d'atteindre le 3è ravito au 46è kilo. Pas de difficulté majeure : ça continue à dérouler comme sur des roulettes et je m'étonne moi-même. Au dernier ravito je salue les parents de Bruno venus l'encourager et j'échange quelques mots avec les bénévoles. L'un d'eux me dit que ça va monter sur 3 kilomètres. Je pars insouciant sans savoir ce qui nous attend : un véritable mur ! Heureusement qu'il y a les genets pour s'accrocher ! L'avantage c'est que l'on a le temps de profiter des paysages magnifiques. Surtout que le soleil pointe le bout de son nez. Je ne chaume pas pour autant et continue à doubler quelques concurrents.

Les paroles d'un psaume me reviennent à l'esprit : « Yavé mon Seigneur est ma force, il fait mes pieds pareille à ceux des biches, il me conduit vers les hauteurs ». Tout à fait de circonstance !

Arrivé en haut, il reste environ 8 kilomètres. Dans un chemin je retrouve Sévi et les enfants avec Philo et la tribu Jag. Je suis encore frais et souriant même si la foulée est moins aérienne ! Si mes calculs sont bons, je devrais arriver en moins de 6H30. Je me demande même si je ne peux pas aller chercher le beau chrono à Bruno (6H20).



Par contre dans les descentes, je n'ai pas l'agilité des biches, ni des chamois (je n'ai pas encore trouvé la gourde magique correspondante!). Et 3 à 4 coureurs que j'avais doublé dans la montée me

redoublent. Dans la dernière descente, un autre concurrent me talonne. Le sentier étroit escarpé et pierreux ne lui permet pas de doubler. Je connais la fin du parcours sur le bitume (200 mètre de plat suivis de 300 mètres de montée). Je gère la descente et dès le bitume atteint j'accélère. Au passage d'un pont sur la partie plate je regarde ma montre : je constate qu'en vitesse instantanée je suis à plus de 15 km/heure après plus de 6 heures d'effort. Je n'en reviens pas moi-même. Non seulement je lâche le concurrent qui me talonnait mais je manque de peu d'en doubler un autre qui me devançait. Chrono final : 6h18 tout rond et une belle 32è place (12è V1).

La prépa de Guy-Marie a encore payé. Me coachant sur la durée, il me connaît et varie régulièrement les séances pour m'aider à progresser y compris sur les périodes inter-compétitions si importantes. J'ai vu sur les parties roulantes que les séances d'allure et de vitesse sont bénéfiques même pour un trail. Je n'oublie pas non plus qu'en début d'année j'étais blessé et que les exercices de kiné de Florence m'ont permis non seulement de me rétablir mais aussi de gagner en musculation.

J'attends maintenant les copains et prends des nouvelles de ceux qui ont fait le 36 KM : Gérard finit 8è V2 en moins de 4 heures (une très grosse perf !!!!), William (copain de lycée de deux jours mon aîné) en 4H30. Cyril, mon beau-frère, a dû malheureusement abandonner en raison d'une

blessure contractée 15 jours plus tôt (ce n'est pas l'année des Cyril puisqu'un autre pote au même prénom a dû renoncer à s'aligner). Ce n'est que partie remise. Sur le 57 km, Bruno termine en 6h40 suivi d'Hugues (qui a rajouté aux difficultés du parcours un épisode gastrique sur 6 kilomètres et qui a aussi fait une rallonge d'un bon kilomètre) et Jérôme (une très bonne prépa pour l'UTMB !).

Quant à l'ultra, Mindo et Xavier le terminent en 15 heures. Là c'est encore une autre paire de manches ! Chapeau bas, messieurs !

L'after au gîte avec un repas ardéchois (les fameuses caillettes) nous attendent. Sans oublier la recette miracle au père Gégé contre les courbatures !!!!



Les 12-14 ont bien gazé sur les terres ardéchoises et vous donnent rendez-vous le 8 juin 2014 pour un semi-marathon familial et convivial (en individuel, en relais à 2 ou à 3). Nous étions sans doute galvanisés par la très belle saison des chamois en Ligue 2 sous l'impulsion d'un Pascal Gatien qui nous a régalié ! Comme quoi un bon coach c'est essentiel !

