

Dimanche 13 janvier 2019 : Aïga Trail

L'Aïga Trail était l'un de mes objectifs du début d'année 2018. J'avais à l'époque dû y renoncer à cause d'une tendinite au genou droit. Après 7 semaines de préparation et à moins d'un mois de la course, il est toujours rageant d'abandonner. J'avais gardé dans un coin de ma tête, l'idée d'y aller un jour.

L'année 2018 sera couronnée par ma participation en septembre au 104 kilomètres du X-Trail (récit sur site LGN) et désormais, je cours au minimum 3 fois par semaine. J'ai aménagé mon emploi du temps pour pouvoir aller le mardi et jeudi à midi sur la piste d'athlétisme à Tulle. Ma vie de famille et mon travail ne pâtiront pas de ma passion pour la course.

C'est donc avec un fort enthousiasme que je commence la préparation de cette course. Une envie de renouer avec le trail long et de revivre les sensations de cet automne. J'ai fait un planning prévisionnel de mes courses pour 2019 et l'Aïga Trail y a trouvé tout naturellement sa place en ce début d'année.

L'Aïga Trail est une course récente située en Dordogne reliant les villages de Cubjac à Saint-Mesmin le dimanche 13 janvier 2019. Le parcours suit les méandres de la rivière Auvezère sur une distance de 63 kilomètres pour 1730 mètres de dénivelé positif. Une navette en bus est prévue le matin à 6H00 pour emmener les coureurs de Saint-Mesmin à Cubjac. Le départ de la course a lieu à 8H00. L'épreuve peut se courir en solo mais aussi en relais à 3 coureurs. Les ravitaillements sont prévus à Saint-Pantalay d'Ans soit au 10^{ème} kilomètre et à Anliac au 40^{ème} kilomètre. Les coureurs seront donc en totale autonomie sur de longues distances (relais de 30 et 23 kms). L'épreuve traverse les villages de Tourtoirac et Saint-Raphaël et emprunte un ancien tunnel ferroviaire. Secteur que je connais pour y avoir couru avec Fabien lors du Marathon Des Forts 2016. Le tracé nous conduit ensuite sur le GR646 à la découverte des moulins et des anciennes forges et haut-fourneaux de la région. Le circuit enjambe l'Auvezère par de nombreux ponts en bois et passerelles métalliques et nous propose la traversée de la buse, un passage souterrain où coule un ruisseau. L'arrivée, située au bout d'une côte à très fort pourcentage, est annoncée dantesque par les organisateurs et risque bien de nous achever après 63 kilomètres.



Une semaine après avoir couru l'X-Trail, n'ayant aucune douleur, je reprends tranquillement la course à pied enchaînant 155 kilomètres et 12 sorties durant le mois d'octobre. Je participe aux Foulées du Transcailladou et au Trail de Beyssac en compagnie de mes partenaires de LGN. Je débute mon plan de préparation dès le 6 novembre, sachant qu'au niveau endurance je suis déjà relativement bien affûté. Certes la course fait 63 kilomètres, mais avec l'expérience acquise précédemment, je ne m'inquiète pas trop. Il va falloir cependant tenir compte des conditions hivernales : la boue, la pluie, la neige, le froid et les gourdes qui gèlent peuvent me poser des soucis. J'effectue 4 semaines de préparation physique générale à raison de 3 séances par semaine soit 45 kilomètres hebdomadaires. Le travail sur piste a augmenté mon allure de course et ma résistance à l'effort. Mais est-ce compatible avec un effort aussi long ? Je me rassure et me dis que ça travaille également ma VMA. Mon but premier étant d'abord de finir la course, je décide donc de réduire ma vitesse de course et de revenir à un travail d'endurance qui m'a permis de finir l'X-Trail. A 6 semaines de la course, je fais un premier week-end bloc afin de cumuler des kilomètres et de courir sur un état de fatigue. Le samedi, je sors pendant 2H00 en forêt de Blanchefort et le lendemain, je repars sous la pluie pour la sortie LGN du dimanche soit 33 kilomètres dans le week-end. Le travail sur piste de la semaine est un peu ennuyeux mais très utile en cette saison pluvieuse et froide. Ce n'est pas la meilleure saison pour préparer une course mais avoir un objectif me motive et me force à sortir. J'enchaîne de grosses séances de fractionné les jeudis midi où j'aligne les séries de 1000 mètres à des vitesses comprises entre 16 et 17,5 kilomètres/heure. Je n'en fais pas souvent alors quand j'en fais, je me lâche ! De temps en temps, cela fait du bien de sortir de sa zone de confort et de pousser pour voir ses limites. Je ne suis plus un adepte de ce genre d'exercice mais cela me permet de savoir où j'en suis physiquement. Le week-end suivant, j'enchaîne un deuxième bloc. Je sors en rando-course pendant 2H30' le samedi à une température glaciale de -3 degrés. Et je repars le lendemain vers l'étang de pêche de Seilhac pour la sortie LGN soit 43 kilomètres durant le week-end et 65 kilomètres dans la semaine.

Courir à plusieurs me distrait et casse la monotonie des sorties. Le sujet du jour est la Corrida de Noël en nocturne que LGN organise le week-end suivant : son déroulement et les déguisements des uns et des autres. Course festive et récréative à laquelle je participe bien-sûr déguisé en girafe !

Le lendemain matin de la course, je pars en solo puis retrouve Stéphane et Fred sur la place du village pour faire du dénivelé sur le puy d'Arial. Je parcours 22 kilomètres avec 550 mètres de dénivelé en moins de 2H30'. Ils préparent l'hivernale du Sancy qui a lieu également le 13 Janvier. La veille de Noël, je valide mon inscription pour l'épreuve. En effet, il ne reste plus que 3 places sur le solo ! Suite à cet engouement pour les inscriptions, les organisateurs proposeront ensuite d'autres places début janvier.

Je profite des vacances des fêtes de fin d'année pour parfaire ma condition physique. J'enchaîne tous les 2 jours des sorties Trail de 2H00 et boucle le mois de décembre à 241 kilomètres et 4057 mètres de D+. Je bats mon record de distance annuel : 1915 kilomètres alors que je n'ai couru finalement couru que 10 mois cette année mais surtout je pulvérise le nombre de séances d'entraînements (126) avec 37000 mètres de D+.

Le jour de l'an, je renoue avec ma traditionnelle sortie afin d'éliminer les excès du réveillon. 10 kilomètres en forêt dans un calme absolu. Cela fait toujours bizarre de courir ce jour-là, on n'a pas beaucoup dormi, on est encore un peu dans les vapeurs d'alcool mais surtout, on est seul au monde ! Maintenant l'objectif est à portée de fusil, et je n'ai plus qu'à entretenir ma condition physique. Les sorties se sont enchaînées à un rythme endiablé et je ne ressens pas ou peu de fatigue. Je sais que cette course va être longue mais je suis relativement confiant. Je n'ai pas spécialement travaillé le plan d'alimentation mais je pense pouvoir gérer les éventuels soucis.

A une semaine de la course, je maintiens le rythme de mes sorties. Il m'arrive même de faire deux séances par jour : le matin, je parcours 8 kilomètres puis le soir, j'enchaîne avec une sortie LGN nocturne de 14 kilomètres. Ayant fait la totalité de ma préparation, je décide de me joindre aux coureurs de LGN sur la Corrida des Rois qui a lieu le dimanche matin à Saint-Jal. Je sais que faire une course rapide à une semaine de l'épreuve est inconscient. Je décide donc de partir plus tôt, de courir sur le circuit avant la course, de faire la course tranquillement avec LGN et d'enchaîner derrière sur un décrassage.

Après avoir avaler 6 kilomètres le matin dans le froid, je participe à la course. Je veille à partir au fond du peloton afin de ne pas aller trop vite. Puis je remonte petit à petit les coureurs. Je rattrape au fur et à mesure les différents groupes de coureurs LGN. Mes

qualités de « grimpeur-rouleur » en ce début de course sont une évidence, je suis relativement facile là où les autres peinent ! Je passe tranquillement les 5 premiers kilomètres en 25 minutes. Mais « l'appel du dossard » est trop fort, je suis aussi un compétiteur et je décide d'accélérer et de faire la fin de course à bloc. Je sais au fond de moi qu'il ne faudrait pas le faire, mais l'envie et les jambes sont là. Au diable la raison, il faut parfois écouter ses sensations ! Je commence alors une folle remontée qui me permet de rattraper tous les concurrents que j'ai dans mon champ de vision. J'accélère là où les autres commencent à ralentir. Je crois que ce jour-là, j'ai cassé le moral à beaucoup de coureurs ! La dernière côte du cimetière sera avalée à un rythme d'enfer. Je finis finalement 40^{ème} en 45 minutes en ayant parcouru les 5 derniers kilomètres à la vitesse de 15 Km/heure. J'ai couru en négatif split (deuxième partie plus rapide que la première) et c'est vrai que moralement, c'est tout bénéfique ! Puis je repars tranquillement chercher les divers coureurs et coureuses de LGN encore sur le circuit.

Maintenant repos ! Je supprime le footing prévu le mardi midi sur la piste afin de garder des forces pour la bataille. Dans cette dernière semaine de vacances, j'ai quand même parcouru 68 kilomètres.

J'achève ma préparation de 9 semaines à 454 kilomètres soit 32 séances en 47 heures avec 6570 m de dénivelé positif.

La dernière semaine est entièrement consacrée à la préparation de la course : tracé, position des ravitos, parking, horaires de bus... La documentation fournie par l'organisation est assez impressionnante. Je veille à me coucher de bonne heure, surveille mon alimentation et bois beaucoup. Les conditions hivernales ne sont pas aussi exigeantes que l'été. Vu la distance, je prévois une course d'environ 9H00 soit une arrivée vers 17H00 avant la tombée de la nuit. Au pire, j'aurai ma lampe frontale...

Mon camelbak est prêt dès le mardi, mes affaires sont triées et rassemblées en vue de la course. L'attente commence... A 5 jours de la course, je suis à l'affût du moindre bobo, pas question de tomber malade cette semaine !

Le fait de partir seul sur la course ne me dérange nullement. Au contraire, je peux ainsi vivre pleinement l'épreuve. Il est suffisamment compliqué de gérer sa course quand on est plusieurs. Cette journée est pour moi, je vais laisser de côté le train-train habituel et les petits soucis du quotidien pour me ressourcer. Le maître-mot sera de prendre du plaisir. Le plaisir de courir, de voyager et de rencontrer d'autres personnes et de visiter d'autres endroits. Le temps d'une journée, je vais déconnecter de la vie moderne et surtout prendre le temps de faire les choses sans aucune pression.

La course ne me fait plus peur, j'ai l'habitude désormais de courir seul sur de longues distances. Je me présente relativement serein devant l'épreuve. Je n'ai pas cette peur palpable du saut dans l'inconnu que j'ai pu connaître auparavant. Je sais ce qu'il m'attend et si je suis sur cette ligne de départ, c'est que c'est un choix consenti et voulu. Je crois avoir trouvé les bons ingrédients pour réussir mes défis : une condition physique adaptée, une grosse volonté et détermination et une bonne nutrition. Je sais que tout peut arriver en course, mais le fait de n'avoir jamais connu d'abandon a gonflé mon moral. Une telle confiance m'incite cependant à la prudence. Je veillerai à garder mes grands principes : départ tranquille en fond de peloton et à me tenir à mon plan de route (alimentation, vitesse, marche en côte...)

Veille de course, tout est prêt pour le lendemain. Dîner léger et réglage du réveil. La liaison en bus part à 6H00 mais je préfère récupérer mon dossard avant au gîte « Le Cantou ». Je partirai donc en voiture vers 4H45'. Dernier coup d'œil à la météo, elle annonce entre nuageux et pluie légère, par contre les températures remontent à +6°C le matin et +10°C dans l'après-midi. Je remodifie donc ma tenue étant donné que 2 nuits auparavant, il faisait -5°C.

Le déplacement vers Saint-Mesmin se révélera finalement plus périlleux que prévu. En effet, Saint-Mesmin est un tout petit village. Le GPS de ma voiture me conduit dans la cour d'une ferme à 5 kilomètres du centre-bourg ! Un brouillard très épais gêne ma visibilité, il y a très peu de panneaux routiers et les routes sont très étroites. J'ai finalement recours à mon téléphone portable pour me sortir de la situation et arriver au gîte « le Cantou » à 5H50' soit à moins de 10 minutes seulement du départ des bus. J'ai perdu 20 minutes dans le brouillard ! Première frayeur passée, je file aux inscriptions et récupère ma pochette de coureur.

Un bus et un mini-bus sont nécessaires pour transporter tous les coureurs de l'édition solo. Le trajet emprunte des petites routes de campagne et dure une heure dans un silence absolu. La plupart des coureurs tentent de dormir et de se reposer. Nous arrivons à Cubjac sur le coup de 7H00 et trouvons refuge au chaud dans la salle des fêtes à 50 mètres du départ de la course. Je m'assois dans un coin et commence alors une longue attente. Le brouhaha est impressionnant et je sors à deux reprises faire un tour à l'extérieur pour m'isoler. A 7H45', David Monribot, l'organisateur en chef de l'épreuve, nous fait un débriefing pour nous indiquer les marquages et fléchages. Il insiste sur la difficulté des passages en cordes et des diverses passerelles. Le sol étant boueux et glissant, il nous incite à rester vigilant à chaque instant.

A 8H00, les cloches de l'église sonnent et un petit feu d'artifice est tiré. 87 coureurs sont présents sur le solo et 27 équipes en relais. Le speaker annonce le départ de l'épreuve comptant pour le championnat de la Dordogne des trails longs. Les coureurs des relais, étant sensés aller plus vite, sont positionnés à l'avant. Nous partons alors qu'il fait encore nuit. J'ai mis ma lampe frontale mais je ne l'allume pas. Le départ groupé, l'éclairage public du village et le lever du jour me permettent de voir suffisamment le sol. Nous commençons directement par une longue montée par la route vers la doline de Fosse Pérel. Cette doline est due à l'Auvezère. C'est un effondrement circulaire de la croûte calcaire d'environ 200 mètres de diamètre et 60 centimètres de profondeur. Nous sommes dans les Causses de Cubjac. Je veille à courir tranquillement mais tout de suite le peloton s'étire sous l'impulsion des relayeurs qui n'ont que 10 kilomètres à faire. Je me retrouve ainsi vers le milieu du peloton. Nous passons à travers bois dans des collines calcaires par des sentiers secs et rocaillieux. Vers le 5^{ème} kilomètre, après avoir passé la magnifique cabane en pierre de Mombayol, je partage une montée avec Rafion Balahachi. C'est un coureur mahorais habitant Limoges que j'ai côtoyé à plusieurs reprises sur des trails. On discute et je lui avoue mon admiration. Depuis juillet 2018, il a enchaîné en 2 mois 7 ultras de 110 à 220 kilomètres soit 1000 kilomètres pour 70000 mètres de dénivelé (UT4M, GRP220, UTMB...) et il a remis ça fin octobre en finissant la diagonale des fous en 42 heures! Il ne s'entraîne jamais, il remplace l'entraînement par l'accumulation de courses. Là, il s'est accordé un mois de repos et c'est sa course de reprise. Il me dit qu'il va sûrement coincer à partir du trentième et que ça va lui rappeler des souvenirs. Ce genre d'individu m'impressionne fortement. Nous ne retrouvons l'Auvezère qu'au 9^{ème} kilomètre. Nous la longeons puis la surplombons en passant par des sentiers très étroits. Un passage a été aménagé avec de nombreuses cordes. Des bénévoles ont été placés là pour aider les coureurs à franchir l'obstacle. Ça glisse, mes bâtons me gênent mais je passe... J'arrive au premier ravitaillement situé à l'intérieur de la salle des fêtes de Saint-Pantaly d'Ans en 1H10'. Ce premier relais de 10 kilomètres sans difficulté majeure a été couru à 8,6 km/h. Je mange quelques morceaux de bananes et bois du coca-cola. Je n'ai quasiment pas touché mes bidons donc je repars immédiatement. Une section de 30 kilomètres est maintenant devant moi. Je me faufile dans un groupe de 4 coureurs plus jeunes et progresse toujours au même rythme. Nous parcourons 5 kilomètres ensemble puis le groupe se désagrège petit à petit. Je me retrouve seul désormais sur les quinze kilomètres suivants. Je me tiens à mon plan d'alimentation : une pastille et une pâte de fruit toutes les heures. Au 20^{ème} kilomètre, j'envoie un SMS à Carole pour lui donner ma position. Je la tiens informée de mon avancée pour la rassurer. A partir du 22^{ème} kilomètre, j'aborde les

grandes plaines du Périgord limousin. Je cours le long de l'Auvezère au milieu de grands champs et sur de longs chemins rectilignes. Des traversées infinies qui affectent un peu mon moral, ce n'est pas trop ce que j'aime dans le trail ! Le sol, en train de dégeler, est devenu relativement boueux et j'ai l'impression que mes pieds pèsent des tonnes. Je traverse seul le village de Tourtoirac au 25^{ème} kilomètre et passe aux abords de Saint-Raphaël vers le 30^{ème}. Au 31^{ème} kilomètre, je remets ma lampe frontale et emprunte l'ancien tunnel ferroviaire d'une longueur de 600 mètres. La traversée me paraît interminable. Le ballast de l'ancienne voie ferrée, fait avec des gros cailloux de granit bleu, met à rude épreuve mes chevilles. La visibilité est faible et courir dans ces conditions devient vite compliqué. Le ligament de ma cheville gauche commence à crier mais il tient bon !



Un coureur est à 150 mètres devant moi. Je le repère à son maillot et l'aperçois dans les lignes droites. Je mettrai environ 5 kilomètres à le rejoindre. Je ne le saurai que plus tard mais c'est avec lui que je finirai cette aventure. A partir du 35^{ème} kilomètre, petit coup de fatigue, je commence à ressentir une vive douleur au niveau du ligament externe de mon genou droit. Il me fait plus particulièrement mal dans les descentes. Je serre les dents en espérant que cela passe. Mais je sens déjà que la fin de course va être compliquée. Je traverse par des gués ou ponts en bois façon « Jojo » les nombreux affluents de l'Auvezère passant tantôt d'un côté tantôt de l'autre du cours d'eau. Au 37^{ème} kilomètre, je m'introduis dans une buse pour une traversée sous la route D704 d'une bonne cinquantaine de mètres. Drôle d'impression, je suis obligé de courir la tête baissée, les pieds dans l'eau dans un bruit assourdissant.



Juste avant l'entrée sur la place du village d'Anliac, j'interpelle le fameux coureur. Il vient de louper le marquage au sol et pars dans la mauvaise direction. Nous arrivons ainsi ensemble au ravitaillement du kilomètre 40 en 4H40'. Le ravitaillement a lieu dans la salle des fêtes du village et je suis surpris qu'il n'y ait pas d'enregistrement et de contrôle des dossards. J'ai dû louper un truc, car je verrai par la suite les temps des différents relais. J'ai déjà fait 1000 mètres de dénivelé positif et je m'accorde 5 minutes de pause. Je refais le plein de mes 2 bidons en sortant de mon sac, un sachet de poudre de boisson isotonique. Il est midi quarante-cinq, je mange quelques morceaux de bananes et bois deux verres de coca. Je me laisserai bien tenter par un peu de soupe chaude, mais ne l'ayant jamais essayé en course, je m'abstiens. Ayant déjà des difficultés avec mon genou droit, il ne manquerait plus que je me mette le ventre à l'envers ! Ce n'est pas le moment d'innover, je me tiens à mon plan. Je repars avec le coureur au dossard N° 208. Mais je m'arrête soudainement à côté de l'église pour envoyer le fameux SMS à Carole. En course, on n'a pas toujours le temps de communiquer : faut enlever les gants, attraper le téléphone... ce qui n'est pas toujours facile en courant surtout quand en plus, on a des bâtons. Donc un SMS tous les 20 kilomètres, c'est le tarif minimum. Je ne lui parle pas de mes difficultés, juste que j'ai passé les 40 et que je l'appelle dès que je suis arrivé. Ayant vu partir le coureur, je pars tête baissée dans le chemin empierré. 200 mètres plus bas, plus de signalisation ! Faut remonter le raidillon, j'ai encore dû louper quelque chose ! En effet, la trace partait droit dans un pré en devers au ras de l'église. Je rejoins à ce moment Bernard qui quitte à son tour le ravito. Nous courons dans des chemins en bordure de la rivière. Bernard est à peu près dans le même état que moi. Ses cuisses sont raides et ses genoux en piteux état. Nous nous suivons à quelques dizaines de mètres sans jamais nous perdre de vue. Nous courons sur les portions plates ou descendantes puis marchons dès qu'une montée se présente à nous. Désormais, on ne voit plus d'autres coureurs hormis quelques relayeurs. Je tente de calculer mon heure d'arrivée probable, et je m'imagine passer la ligne d'arrivée vers 15H30' soit avec une grosse avance sur mon pronostic. Mais on entre dans les gorges de l'Auvezère vers le 45^{ème} kilomètre. La rivière circule maintenant entre de grandes collines et falaises à la végétation appauvrie. Je suis devant et fais alors un bout de chemin avec Philippe, un coureur en relais du COCC, le club local de Cherveix-Cubas. Il a des suiveurs sur le circuit, ils sont facilement repérables à leur maillot vert et cela égaye un peu ma course. On les revoit à toutes les intersections de route et je plaisante avec eux. Au 49^{ème} kilomètre, nous faisons une pose photo en haut d'une colline et c'est à ce moment-là que Bernard nous rejoint.



Je me cale aussitôt dans sa roue et nous entamons une descente très périlleuse. Philippe ne peut pas suivre le rythme. Nous ne le reverrons plus. Il avait déjà énormément de mal à me suivre dans les montées. Le fait d'avoir des bâtons sur ce genre de parcours est également un plus indéniable. Point de vue que je partage avec Bernard. « Sans bâtons, pas de retour à la maison ! » Désormais, nous ne nous quitterons plus. Nous passons par le pont du Moulin de Pervendoux sur la commune de Génis au 50^{ème} kilomètre. Le paysage a encore complètement changé, nous courons maintenant sur des monotraces au milieu de gros rochers à ras de l'Auvezère. Cette partie très technique finit de mettre à rude épreuve nos articulations. Le parcours devient de plus en plus dur, nous enchaînons ensuite les montées avec des marches en bois et en pierre aux dénivelés très importants. Nous avons de plus en plus de mal à lire à l'avance le tracé, cherchant sans arrêt les rubalises afin de ne pas nous perdre.



Les séries d'escaliers s'enchaînent à un rythme endiablé. Ce n'est plus du trail, c'est de l'escalade ! On monte, on descend, on monte... Nous avons l'impression de passer plusieurs fois au même endroit. Tout se ressemble ! Les gorges nous font perdre la tête. On longe puis traverse enfin la rivière sur une passerelle en fer suspendue. On a l'impression de tourner en rond. Nous mettons une quinzaine de minutes pour parcourir chaque kilomètre sans pourtant perdre de temps ! Nous traversons régulièrement des bois de buis, quelle étrange impression ! On se croirait sur « Pandora ». Les douleurs au genou droit et aux cuisses s'estompent de temps en

temps me laissant entrevoir un peu de répit. Mais elles reviennent finalement toujours. L'objectif est désormais clair, il faut rentrer à Saint-Mesmin avant la nuit ! On a déjà suffisamment de mal à suivre le marquage dans ce dédale de rochers, on ose à peine l'imaginer à la tombée de la nuit. On sait qu'on a une certaine marge de manœuvre, mais il faut rester prudent. Je commence à faire le décompte dans ma tête des kilomètres restants. L'opération survie vient d'être déclenchée !

Au 58^{ème} kilomètre, au passage d'une route, un signaleur nous indique qu'il reste encore 5 kilomètres avant l'arrivée ce qui nous casse encore un peu plus le moral. Toute mon avance vient de fondre comme neige au soleil. Désormais, je discute en permanence avec Bernard. Il est employé comme chef du service « espaces verts » à la mairie de Soyaux en Charente et c'est son premier trail long. Il ne s'aventurait pas au-delà du marathon. Le fait d'être deux nous reconforte. Bernard a pris la tête du duo et je me laisse conduire. Nous passons en fond de vallée à proximité des forges de Savignac-Lédrier. Immédiatement après, nous enjambons un pont et longeons à nouveau les forges par la rive opposée. Nous savons que nous allons finir ensemble, mais les difficultés s'enchaînent et nous n'en voyons jamais la fin. Nous sachant près du but, nous pensons que chaque montée est la dernière. Nous retraversons encore une fois cette satanée rivière par une passerelle suspendue. Et après plusieurs désillusions, au détour d'un virage en sous-bois, nous nous retrouvons face à un mur. Un pré avec une montée vertigineuse se dresse face à nous. Au sommet, on peut apercevoir l'arche d'arrivée. Les organisateurs avaient promis une arrivée dantesque, je peux vous assurer qu'elle l'est. Heureux d'en finir, nous effectuons la montée côte à côte en nous appuyant sur nos bâtons. Au-dessus et devant nous, je reconnais le coureur parti avant moi de l'église d'Anliac. Finalement, tout le monde aura connu la même galère. Nous savourons l'instant et franchissons ensemble et heureux la ligne d'arrivée. On se félicite mais que la journée fut dure et compliquée. Dès la ligne franchie, on oublie ces moments difficiles pour ne retenir que la réussite de l'objectif. Nous aurons finalement mis 4H00 pour faire les 24 derniers kilomètres avec 900 mètres de dénivelé positif. Philippe arrivera treize minutes plus tard et finira dernier du classement relais.

Je finis cette course de 64 kilomètres en 8H42'24'' à la 33^{ème} place sur 87 coureurs avec 1900 mètres de dénivelé positif et 1700 mètres de dénivelé négatif. 15 coureurs abandonneront et les derniers passeront la ligne d'arrivée après 12 heures de course.



Je pars direct au ravitaillement situé dans le gîte. Je commence à avoir faim. Je dévore des chips et des tartines de pâté. La fatigue et la file d'attente me font renoncer à la douche. Maintenant, il pleut et le brouillard commence à tomber. Je me change vite fait dans ma voiture et décide de prendre le chemin du retour. Lors du trajet, ma première analyse de course à chaud me fait penser que je suis allé trop vite sur la première partie de course. En y réfléchissant mieux, je pense que je n'étais pas prêt pour une telle course et avais sûrement sous-estimé les difficultés de la fin de parcours. J'aurai dû faire des sorties longues de 4/5 heures au lieu d'enchaîner les sorties de 20/25 kilomètres. Je ne vais pas virer mon entraîneur, puisque c'est moi. Mais il est force de constater que des erreurs ont été faites dans la préparation. En effet, je pense qu'ayant pris un peu plus confiance, j'ai négligé certains points stratégiques. Le trail est venu me rappeler toutes ses exigences ! Il faut que la leçon soit retenue et comprise. Les choses se répètent, j'avais connu la même mésaventure sur la TBN 2018 où le 32 kilomètre, un peu prit à la légère m'avait gentiment remis à ma place.

Place à la récupération, repos cette semaine ! On verra le dimanche suivant pour aller se dégourdir les jambes. Ces péripéties n'ont pas modifié complètement mon plan de course pour 2019. Je pense cependant redescendre pendant quelques temps sur des courses plus courtes. L'ultra-trail, envisagé pour le mois de mai, est mis pour l'instant au placard. Les courses nécessitent de plus en plus de préparation et il n'est pas intéressant de courir comme je l'ai fait aujourd'hui avec de telles douleurs. J'étais aux limites du raisonnablement acceptable. La course doit rester un plaisir avant tout. Les deux-tiers du parcours, trop roulant à mon goût, n'étaient pas fait pour moi et m'ont lessivé.

L'envie de courir est toujours là. Des erreurs ont été pointées du doigt, à moi de travailler dans ce sens afin de revenir plus fort. J'emmagasine encore un peu plus d'expérience. Il faudra sûrement encore d'autres étapes pour un jour prétendre à quelque chose de plus grand. A force de courir, j'ai peut-être oublié aujourd'hui que courir de telles distances n'est pas anodin. Je totalise actuellement 12 points ITRA et

continue secrètement à rêver. Quand je vois le nombre de master2 devant moi, je me dis que quelques années de plus seront peut-être nécessaires mais que cela en vaut sûrement la peine.

On repart quand ?

Olivier

PS : les photos sont issues du site « Aiga Trail », merci à eux.