

Templiers : Endurance Trail (106 km – 4.800 m D+)

La semaine d'avant course a été plutôt tranquille. Pas de pression excessive, j'étais serein et sur de mon état de forme. Le trail test entraînement des Fauvettes (50 km) s'était parfaitement déroulé, sans grosse fatigue à la fin, et je n'avais jamais fait mieux sur mon dernier entraînement étalon d'avant course. J'en ai profité pour courir tranquillement, me vider la tête, et prendre le temps de bien préparer mon sac la dernière semaine. Le mardi, soit à J-3, premier hic : grève SNCF et l'un de mes 2 trains pour aller à Millau ne circulera pas le jeudi... cool, obligé de prendre la voiture.

Me voici donc partis le jeudi matin en voiture. C'est plus rapide, mais plus cher et surtout plus fatiguant pour mes jambes. Je devais courir 20-25 min le jeudi matin avant le train, finalement, je décide de partir tôt, pour courir sur Millau et éliminer les toxines du voyage. J'arrive à l'hôtel sans problème vers 14h. Juste le temps de me changer, de regarder le plan et me voilà parti pour le dernier entraînement (25 min tout cool, avec 5*100m à 100%), en passant par le retrait des dossards au retour. Je trouve la piste cyclable qui servira de départ le lendemain pour trotter dessus. Je me pointe au retrait des dossards : organisation impeccable, tout baigne. Il n'y a pas encore la foule des grands soirs, vu que le gros des coureurs n'arriveront que dans la journée du vendredi, pendant que je serai en train de courir, et il manque même quelques exposants, comme le marathon du Mont Blanc (désolé Daniel) et la Saintélyon. Enfin, avec le reste, il y a de quoi faire et je repars bien chargé de petits papiers, avec 2 nouvelles paires de chaussettes en solde, un porte dossard et 2 petits waterpack de 0.25L pour mettre dans les poches de devant mon sac, toujours en solde. La distance entre les R1 et R2 le lendemain sera de 25 km avec 2 grosses côtes, et j'ai peur de manquer d'eau malgré mes 1.5L dans le sac. Je rentre à l'hôtel pour finir mon installation, je prépare mon sac et les affaires pour le lendemain (après réflexion, j'emporte de quoi me changer tout le haut du corps, plus un polaire RL au cas où), je dine de bonne heure et à 21h30, j'éteins pour tenter de dormir. J'ai mis le réveil à minuit pour manger les pâtes/jambon en réserve. A 00h20, je suis recouché au chaud. 2h45 : l'heure du vrai réveil. Le temps d'ouvrir les yeux, de m'habiller et de partir, car j'ai quand même 20-25 min à pieds, pour le départ à 4h.

Vu le temps annoncé (pluie toute la journée), j'ai mis mon kway de suite, le sac par-dessus. La petite bruine qui tombait s'arrête sur le chemin et j'arrive au départ avec 10-15 min d'avance, sans pluie. Il y avait 748 dossards de pris, et nous ne serons que 616 partants. Ça ne fait vraiment pas beaucoup de monde dans le sas. Que cela ne tienne, je me répète mon objectif pour ce premier 100+ km : finir dans les temps, soit en moins de 22h. Pour cela, j'ai prévu un départ très cool, dans les derniers, car je n'ai aucune expérience sur la distance, et j'aviserais ensuite en fonction de mes sensations. Pendant ce temps là, un des premiers de l'année passée nous prévient gentiment que les petits coups de culs (je cite) à la fin du parcours sont très cassants et usants.... C'est gentil à lui de nous gonfler le moral !

Il est 4h, Paris ne s'éveille pas encore, c'est le moment de partir, toujours sans pluie à l'horizon, mais sous un plafond tellement bas que je décide de garder quand même le kway. Je passe la ligne de départ et je déclenche le GPS. Je dois faire comme Killian, toutes proportions gardées, et faire moins de 20h si je veux avoir tout le parcours ! On a 2 km de plat sur piste cyclable pour s'échauffer avant la 1° difficulté de 460m D+. Pas le temps d'y arriver que la pluie s'invite à la fête. C'est le gros boxon, avec des arrêts partout pour mettre la veste de pluie. Perso, c'est déjà fait, donc je continue

doucement, en veillant de suite à bien me ravitailler : 1 barre par heure et quelques gorgées toutes les 10 min.

Ca se met à grimper gentiment, mais ca ne va pas durer. Rapidement, la pente devient sévère à mesure que l'on s'élève dans les causses noirs. Pour un départ, c'est très rude : une pente cassante, un terrain un peu technique, le tout sous la pluie et de nuit. Ouf ! J'arrive en haut, et ca me tape déjà dans les jambes... c'est pas gagné ! J'ai pourtant monté tout doucement, et de fait, je ne dois voir qu'une dizaine de loupiottes en me retournant. Ensuite, on a le droit à plusieurs km de up and down roulant, que je négocie en trotinant prudemment. Je remonte du monde malgré que je sois debout sur les freins, et plus ca avance, plus mes jambes se sentent mieux. J'arrive à la 1° grosse descente et là c'est comme d'habitude : je pousse le groupe de devant pour passer, car même en mode « petit cabri qui descend cool », ca bouchonne sec ! D'un autre côté, c'est la nuit, donc pas plus mal que je sois forcé d'y aller prudemment, ce n'est pas le moment qu'une cheville ou qu'un genou parte en vrille. Je vois de la lumière au loin, et c'est en 2h30 que j'arrive au ravitto de la Cresse (km 17) sous la pluie, avec 30 min d'avance sur la barrière horaire, voilà qui me rassure. Pendant que je ravitaille en liquide, que je refais le plein de barres, je rassure mme par sms et je repars 10 min plus tard, toujours sous la flotte et dans la nuit !

Petit hésitation sur les directions à prendre car c'est assez mal indiqué juste après le ravitto, mais à 2, on y arrive et on part sur le bon chemin pour la longue étape de 25 km, qui promet d'être dure. Je me sens hyper bien, comme sur la 6000D en fait, obligé de freiner mes jambes qui veulent partir toutes seules ! La stratégie est simple : je monte à mon rythme, doucement donc, pour ne pas me griller, je trottine sur le plat et je cours en descente. Avec ça, je double pas mal de monde et je n'ai pas l'impression de forcer. Quand même, je me demande si je ne pêche pas par inexpérience à courir plus que les autres, et plus vite, ou si c'est moi qui deviens moins mauvais avec l'entraînement. Après quelques instants de réflexion, mon naturelle revient et j'opte pour la seconde solution. Je pose le cerveau, j'arrête de me poser des questions et j'avance. Vers 8h30, on a une éclaircie, i.e. une fine bruine qui tombe et non plus l'averse ! Le lever de soleil n'est pas mal, mais malheureusement, le plafond est tellement bas que les paysages ne sont pas au rendez vous. Un regard vers la vallée confirme que l'on ne voit rien du tout.



Enfin, avec le jour, on y voit mieux et c'est le moment d'avancer pour avoir un minimum de nuit à se taper le soir.



Les chemins commencent déjà à être détrempés, la boue est bien présente et ça commence à devenir plus technique avec des passages glissants. Pour en être sur, il suffit de dire que je prends ma 1° chute (sans conséquence) sur l'herbe boueuse détrempée lors d'une mini descente : ca promet pour la fin.

A 10h46, j'arrive au ravitaillement de Mostuejols (km 43).

J'ai bien fait d'acheter les 2 waterpack la veille car j'ai tout utilisé, les 2L, et je suis à sec. Je passe en 550° position, et je suis en pleine forme ! J'ai 1h15 d'avance sur les barrières horaires : je décide de ne plus me prendre la tête avec ca. 9'30'' plus tard, me voici repartis pour affronter les 500m de D+ qui se dresse devant moi, toujours sous la pluie : plus



que 60 km et je pourrai profiter du resto de l'hôtel, chouette. Je passe au Rozier (km 52.5) 508°, soit presque 50 gars de remontés en 10 km : cool. La moitié du dénivelé est maintenant derrière moi, idem pour les km, et je pète toujours la forme. Juste le temps de faire un petit sms, de ravitailler en eau et je repars dans la foulée. Je n'ai pas eu l'impression de trainer, mais je me sens bien, je suis content,



je papote un peu, plaisante, et au final, j'ai quand même mis 15 min pour me ravitailler : un peu long mais je n'arriverai pas à faire mieux, les autres ravitos seront aussi long.

Au programme des réjouissances, une grosse côte ! Une fois en bas, j'aperçois mon train en levant la tête, car je me dis que quelqu'un pour me tirer en côte, ce n'est pas forcément une mauvaise idée. Et là, surprise, quelque chose de tout nouveau pour moi à partir de cette difficile et technique montée : je double en côte ! In-croy-able. Au début, je n'en reviens pas. Si même en montée je pousse les gens, Killian a du souci à se faire, c'est clair... C'est la 1^o montée où je commence à sentir que ça coince un peu, je dois forcer pour arriver en haut, mais moralement, je suis hyper frais.



On se croirait presque sur les 25 bosses dans certains passages, avec les décors de rochers.

J'ai 60 km dans les jambes, un sms vient d'arriver. Surprise, c'est Daniel qui m'encourage : cool, ça fait plaisir et du bien. Sur les up and down suivants, on rencontre les photographes, bien planqués au sec sous une tente.



Je finis de traverser les quilles du Rajol, et je pointe au R4 de St André (km 67) en 466 position, 11h04 de course, toujours en forme et sous un vrai déluge. Il y a de la soupe : vous m'en mettez 2 verres siou plait m'dame, que je me réchauffe les mains. Je songe avec bonheur à des gants étanches, je refais mon ravito, et je repars. Le choc thermique est rude en arrivant sous



cette grosse averse. Je me tape les cuisses et les bras pour me réchauffer et je me mets à courir en me gueulant dessus : c'est ça et avoir chaud, ou marcher et être congeler, marche ou crève, en somme. Les descentes deviennent de plus en plus dures à négocier. Ca glisse beaucoup, c'est maintenant très technique sur le plat aussi et même en montée. En fait, il y a, au choix, quelques cm de boue ou quelques cm d'eau qui ruisselle dans la pente : les deux cachent pierres, ornières et autres joyusetés. Conclusion, c'est sympa mais usant à la longue. Je tente d'allonger un peu la foulée quand même car je me dis, la suite me donnera raison, qu'avec la nuit en plus, ça va devenir vraiment galère.

J'arrive sans encombre à Roque St Marguerite (km 78) en 473° (j'ai du en perdre au ravito). Au sortir du ravitaillement, je croise un gars du coin qui me prévient que la montée suivante pique bien les jambes. Cool, nous qui nous amusons jusqu'à présent... Voici une petite photo pour tenter de voir la hauteur prise en peu de temps. Et paf : une glissade lors de l'arrêt photo, et



c'est parti pour la seconde chute du jour. Un peu mal à l'épaule gauche qui a pris le poids du corps, mais ca va. Effectivement, ca pique bien, même un peu plus. C'est sacrément raide, et pas sur 10 m en plus. Ouf, je suis en haut. Vu le plafond des nuages et la luminosité, je doute de pouvoir prendre la descente suivante avant la nuit, car il me reste encore 5 ou 6 km avant d'y être, dont un des petits coups de cul dont on nous a parlé au début. En effet, je dois mettre la frontale dans la petite côte. Les gentils organisateurs ont pensé à nous, car on a vraiment été la chercher celle là, et comme annoncé, elle fait mal. Pendant la descente qui suit, on doit se cramponner à un arbre, glisser sur 2 m, se retourner prudemment pour chopper l'arbre suivant, et recommencer. Je glisse tout le temps, mais contrairement à mon collègue de derrière et à ses 4 chutes, je parviens en bas sans être tombé. Seul hic, le stress, la tension permanente dans les jambes m'ont complètement fusillés les cuisses. Nous sommes au 85° km, et pour la 1° fois depuis le départ, j'ai du mal à relancer et je dois puiser dans le mental pour ca. Je me motive en me disant que la montée et descente du hibou, encore pire que ce que l'on vient de passer, ont été supprimées pour raison de sécurité. Seulement voilà. Il fait nuit, c'est une patinoire, et si le chemin est sympa, il est en léger devers, le long d'un ravin qui finit dans les eaux du Tarn. Après 2 glissades et une bonne frayeur, je décide de prendre dans l'herbe, enfin les fourrés bas, du côté opposé au ravin. Ce sera plus fatigant, plus long à passer, mais bien plus sur.

Je parviens à m'en sortir sans encombre et j'arrive à Massebiau. Un gentil bénévole, chapeau à eux vu le temps qu'il fait, me confirme que le dernier ravitto est en haut, qu'il reste 9-10 km à faire et que pour l'atteindre, ca grimpe très fort. Dans cette montée, qui glisse évidemment, c'est très dur. Elle est longue, avec un fort %, et dans les 460m de D+. Je prends un petit rythme, je vide ma tête et j'essaye juste de ne pas stopper. Peine perdue, je fais une pause pour laisser passer vers le milieu. Le gars me regarde, décomposer, et me dis « pareil que toi » entre 2 respirations difficiles. Soit ! Je repars donc en tête, péniblement, mais chaque pas me rapproche du but. 2 autres bénévoles nous accueillent en haut, pour nous orienter et nous souhaiter bon courage. C'est plat, avec juste quelques marches d'escaliers : groupés, la seconde partie de l'information me plaît moyen. Effectivement, c'est même de l'escalade, comme aux 3 pignons, je mets les mains sur les rochers pour m'aider. Néanmoins, ils ont raison, ca passe bien et j'arrive enfin au dernier ravitto de la ferme du cade, juste avant les 18h de course, et 459° au km 94. Je me dirige de suite vers la soupe, et je prends aussi du taboulé. D'une part j'ai faim, limite fringale, d'autre part avec le brouillard et l'humidité qui va avec, j'ai froid. Il ne reste que 8 km à faire, mais malgré cela, les visages sont creusés, fatigués et tout le monde semble aller moins bien. Un pauvre gars est allongé sous 3 couvertures (en plus de la survie). Il a du se taper une bonne hypothermie car les secouristes le surveillent de près. Ils font également des ponchos sous le Tshirt à 50% des concurrents pour se réchauffer. Je prends le temps de me sécher un peu et de me changer le haut du corps. J'enfile ma polaire et un buff en plus. Au moment de reprendre la route, je croise le directeur de course qui m'annonce que les chemins sont fermés. Avec la pluie, la nuit et le brouillard, il considère que la grosse descente est trop dangereuse et nous dirige donc vers la route pour rejoindre l'arrivée. Je n'en crois pas mes oreilles. Je lui dis que c'est une sage décision, mais que je veux finir et être classé quand même. Il me rassure en me disant que les km sont les mêmes et que nous ne sommes pas hors course pour autant. Je reprends donc la route en trotinant pour me réchauffer. Après 3 lacets, et une vision de Millau qui se rapproche de plus en plus, ca commence à sentir bon l'écurie quand une voiture me barre la route avec gyrophares orange ! Contre ordre : on reprend le chemin normal pour finir. Après vérification, nous aurons évité la partie la plus pentue et technique, donc la plus

dangereuse : une décision intelligente de la part de l'organisation pour éviter des blessures idiotes à quelques km de la fin. Bon, ce n'est pas tout ça, mais il faut finir, quand même. Je prends mon petit rythme de descente, et je finis comme ça, en pouvant encore courir.



Dernière surprise avant l'arrivée, il nous faut traverser un champ...de boue, où l'on s'enfonce jusqu'à la cheville. Dire que les chaussures, avec toute la pluie, était presque présentables ! Ca y est, je passe la ligne en 438°/515 finishers, en 19h34'52", pour 102 km et 4600m de D+. Mon GPS a fini par me lâcher après 18h56'16" de course, il va donc falloir que j'aille plus vite le prochain coup.

Au final, je suis très satisfait de ma course. Je pense l'avoir bien gérée, certainement trop prudemment par manque d'expérience sur la distance, je suis arrivé presque frais dans les jambes, mentalement très en forme, comme à la 6000D en somme. Je m'en tire avec quelques courbatures, notamment au fessier gauche (étonnant pour moi), mais aucune douleur articulaire ou tendineuse.

Je remercie vivement les 3 pignons pour l'habitude aux marches cassantes en montée/descente, et le



TVF pour le fond. Sans oublier Daniel et ses sms, Laurent pour m'indiquer le cap à suivre et tous les autres pour les précieux conseils glanés de ci de là.

Pour la petite histoire, j'ai quand même passé la journée du samedi au lit à somnoler, je ne suis sorti que le matin pour manger et le soir pour le réconfort 😊

