



En 2015, j'ai enchaîné la période de préparation du Marath vert de Maise 42km(12 avril) pour 1000 m de dénivelé juste après le cross régionale LIFA de Fontainebleau (8 février) . Cela m'a plu même si les vitesses d'entraînements n'étaient plus les mêmes du fait que la distance était doublé par rapport à ce que j'ai l'habitude de faire sur les courses vertes de l'Essonne.

Merci à Claude pour préparer au petits oignons un programme d'entraînement toujours au point et avec l'échange en plus pour réajuster si besoin.

Je ne vais pas parler de ce que j'ai réussi à faire ce 12 avril mais cela a confirmé que je voulais réaliser des résultats sur des distances avec des dénivelés plus importantes.

Je me suis alors mis à rechercher une course en montagne légèrement plus importante en dénivelé que le Marath Vert.

Fin mai, je parle à Emmanuelle, ma chère et tendre que j'ai trouvé une course en montagne à Faverges pour l'été qui correspondait à tout point à ce que j'étais capable d'appréhender et elle m'a soutenu. Même si c'est tentant les grosses dénivelées sur des sommets légendaires, je souhaite avant de réaliser cela de progresser au bon rythme pour que mon corps et mon mental me permettent de réaliser une grosse course au mieux le jour J.

Pour continuer à progresser sans brûler les étapes, j'ai parcouru des kilomètres avec pas mal de cotes que j'ai enchaîné sur les courses vertes en mai et juin, Souffrance sur la dernière que j'ai faites à Vauhallaan, Trois semaines avant ce premier trail en montagne. Il fallait rebondir...

Après les entraînements furent plus espacés et je remercie Matthieu qui préparait la Sky Race de Chaberton pour m'avoir fait découvrir le pressoir (Boutigny) comme terrain de jeu où finalement je n'ai pu m'entraîner qu'une fois vu l'emploi du temps de ministre avec les enfants.

Bref, parlons du **TRAIL DES SOURCES DU LAC DE FAVERGES**

Et nous voilà, le 4 juillet en route en voiture pour Faverges avec Emmanuelle et Charlie notre petit bout de 9 mois avec + de 6 heures de routes. Arrivés vers 17 heures, on a eu de la chance sur l'A6 étrangement fluide pour un samedi prévu en rouge. Tant mieux pour nous. J'ai même eu le temps de retirer mon dossard avant 20h.

Très bien accueillis au gîte à Seythenex (à 5 km du départ) où la propriétaire nous fait visiter les lieux puis elle nous montre le jacuzzi dont nous profiteront le lendemain après la course.

Parti pour mon premier trail en montagne pour apprendre à gérer au mieux les courses à venir.

Equipé de mon sac à dos avec tout le nécessaire conseillé par l'organisation, mes manches portes bonheur du Marath vert d'Eric Pointeau, mes chaussettes longues, mes adrénalines de chez Brooks, et l'incoutournable maillot du COSE je suis paré vissé d'une casquette pour l'occasion où c'est une vrai fournaise .





Sur la ligne de départ, 615 partants sont annoncés et à 9 h 00 tooh (clin d'œil à Helen), nous sommes toutes et tous partis pour une course sous une chaleur bien accablante. Les 2, 3 premiers kilomètres se déroulent bien avec une première montée vers le château de Faverges où nous avons traversé la cour avant de continuer vers une bonne ascension en monotrace. Pas simple de doubler et surtout de courir quand devant ça marche. J'ai usé pas mal d'énergie à passer certains concurrents et quand j'ai vu que de marcher me permettrait de conserver un bon état de fraîcheur pour la suite de la course j'ai ralenti.

J'ai préféré forcer ma marche en montée plutôt que de courir à perdre haleine. Je m'hydratais assez souvent pour ne pas subir de crampes à un moment donné de la course. Je commence à savoir ce dont j'ai besoin. Connaissant les points d'eau, je savais que je pouvais boire tout ce que j'avais (2 bidons de 750cl dont 1 de thé conseillé pour les longues distances et sorties de plus de 3 h). Arrivé au point d'eau de la **Maison forestière** au kilomètre 10 après plus de 800 mètres de dénivelé positif à 1200 mètre d'altitude en 1h 30, j'ai rempli d'eau fraîche une de mes gourdes et j'ai trempé ma casquette pour garder de la fraîcheur sur la tête.

Je savais que les 4 prochains kilomètres aller être costauds puisque on atteignait le point culminant de la course entre le 13° et 14 °kilo avec 1650m d'altitude soit 450 mètres de dénivelé en 4 kilomètres.

J'ai mis plus de 35 mn pour faire cette distance car j'ai pointé en 2h 07 au **Pas de l'ours** proche du point culminant.



Le pointage m'a rebouste surtout avec les encouragements des bénévoles et des passionné(e)s. Je suis reparti en courant dans la descente qui a suivi, un peu trop vite d'ailleurs car j'ai chuté et par chance pas de gros bobo. J'ai continué mais attention le devers était impressionnant heureusement les branches m'ont aidés pour que je me retienne.

Relevé et encouragé par le coureur qui me suivait j'ai continué la descente à bonne allure mais que c'était compliqué sous ce cagna, pas d'ombre à l'horizon que des pierres aux alentours. Heureusement que cette portion de la course était vallonnée et ne faisait pas que de descendre car mes chevilles ont dû prendre un bon coup lors de la chute. Je sentais une douleur sur l'une d'elle.

Après 3km depuis le pas de l'ours de gros bacs d'eau se trouvèrent sur le parcours et autant dire que certains traileurs sont même entrés entier pour se rafraîchir. Moi, j'ai profité pour remplir de nouveau mes bidons et mouillé ma casquette pour tenir au mieux la fin de course. Je devais être à 2h 30-35 de course je pense au kilomètre 16 ou 17 je ne sais plus trop. Et dire que les premiers finissèrent leur 29 km en ce temps-là. Incroyable, J'ai encore 13km à faire. La vitesse en montagne n'est que secondaire et j'ai beaucoup à apprendre pour mener à bien une telle épreuve ou j'aimerais courir davantage en montée, j'ai énormément marché et cela me gêne.

A cet instant, le privilège était d'apprécier le panorama sur le lac d'Annecy en toute plénitude avant une bonne grosse descente dans le chemin parsemé de pierres.



La chaleur m'a énormément pris d'énergie mais comme à toutes et tous (2800 calories sur toute la course, heureusement que barre gel et autres biscuits m'ont aidés à reculer le moment où mon corps puiserait dans les réserves. A 63 kilos, j'en ai peu alors attention je dois être vigilant.

Certes à 35°, on est mieux dans l'eau mais en été on ne va pas se plaindre lorsqu'on a la chance de couvrir un si beau paysage que celui du lac d'Annecy.

Après le passage près des vaches lors de la descente vers le **Chalet de la Sarve** au kilo 18, gros ravitos avec saucissons, bananes, oranges, barres de chocolats, raisins sec, dates et autres TUC sans oublier coca menthe et surtout de l'eau.

Je serais bien reparti tout de suite après avoir pris deux trois bricoles seulement il me fallait plus de récup et j'ai bu bu pour ne pas avoir de crampes au mollet que je sentais venir.



A cet instant, je me rends pas bien compte du temps que j'ai passé au ravito entre 5 à 10 minutes. En tout cas, j'ai pointé en sortant de la zone pour continuer la course en 2h57, moyenne d'un peu plus de 6 km/h. Je marche ou quoi, ce n'est pas possible. Seulement après réflexion faite, il y a quand même eu les 1500 mètres de dénivelés déjà derrière.

Seulement, je me suis dit que ce n'était pas possible d'avoir une telle moyenne alors que j'ai fais 600km pour venir courir en montagne donc j'ai couru les 11 derniers kilomètres en 1h10.

Et voilà comment ? En repartant de plus belle et sans chute cette fois, la douleur à la cheville parti, c'est les hanches qui prenaient le relais mais c'était supportable. Je continuais pour finir en moins de 4 heures. Les chemins s'élargissaient plus souvent et je commençais à retrouver les sentiers de la maison Mondeville, Cerny, Boutigny, Milly. Des passages en sous bois que j'affectionne en lacets descendants. Je passais même des portiques comme dans les métros, étonnant !!!

Je crois surtout que je n'avais plus aucune lucidité.



Dans cette descente qui ramenait au parc de Faverges, j'ai dépassé Kiril venu de Lyon avec qui j'ai sympathisé au gîte en descendant ensemble au départ et sur la première grosse montée il m'a laissé sur place car lui réussissait à monter en courant en petites foulées comme Guillaume nous dis souvent de faire pour s'économiser et réussir à monter à bonne allure.

Bref, je pensais ne plus le revoir surtout après tout ce temps où je ne voyais plus beaucoup de coureurs, sauf un de temps en temps. Quand je suis arrivé à sa hauteur, il marchait et je lui ai dit viens on finit ensemble et il m'a répondu : « continu je n'ai plus de jambes ».

En bas de cette descente qui n'en finissait pas, j'ai croisé un coureur qui apparemment avait fini et venait aider un autre coureur à finir. Il m'a dit, il reste un petit quart d'heure.

Là, j'ai serrais les dents pour tenir ce temps qu'il m'a donné. M'avoir donné une durée reste subjectif surtout après tous ces kilomètres dans les jambes. J'ai regardé ma montre qui m'indiqué 3 h49 et j'aurais dû finir en 4h04. Seulement, retour sur le bitume à 1km de l'arrivée, j'ai stoppé nette ma course et marché quelques hectomètres tant le changement de revêtement me paraissait trop important pour continuer à courir. J'ai soulagé mes jambes un petit peu puis tellement les coureurs revenaient vite derrière que je me suis remis à courir tant bien que mal.

Il était hors de question qu'un coureur me double aussi près de l'arrivée. A l'entrée du parc à 200 m de l'arrivée, j'ai redonné un coup de collier pour terminer au plus près d'un coureur qui était assez loin devant sur le dernier kilo.

A peine la ligne d'arrivée franchi, le commentateur m'a dit chapeau pour ce que je venais de faire surtout venant de si loin la Ferté-Alais qu'il avait l'air de connaître. Quelques mètres plus loin, un bénévole avec un jet d'eau arrosé les coureurs et que ça faisait du bien.



Résultat, 4h07mn38s à la 235^o place sur 512 arrivants et finalement que 547 partants. Pas habitué à être si loin des meilleurs, cela fait du bien en se disant qu'il y a du travail à faire surtout en côtes.

Premier trail en montagne dont je suis fier d'être allé au bout sans blessures. J'ai beaucoup appris sur le plateau d'Annecy et sur moi-même. J'y reviendrais vers des courses aussi exigeantes et à la montagne qui est véritablement le terrain de jeu idéal pour être plus endurant, plus puissant et avoir un cardio au top.

Quelques minutes plus tard, Kiril me retrouve après avoir franchi la ligne d'arrivée à son tour et il était ravi de son résultat sous une telle chaleur, lui qui était il y a quelques années habitué aux courses d'orientationVraiment cool, le monde du trail.

Ce jour de 5 juillet, la course à pied a pris une autre perspective, du relief même et à donner un nouveau sens à la démarche que j'entreprends pour progresser dans les difficultés auxquelles je suis confronté.

Jusque là, je me rends comptes que je me contenter de courir les courses qui me valorisaient mais qui ne me faisaient pas réellement progresser. Il fallait que j'en prenne conscience à travers ce pèlerinage pédestre.

Les coachs, les coureuses et coureurs du COSE, vous en êtes pour beaucoup dans ce que je réalise. Merci

Grand Merci surtout à mon épouse qui me laisse faire ce dont elle ne voit pas bien l'intérêt mais qui sait que j'en ai besoin. C'est une belle marque d'intelligence et d'amour.



Vu sur le lac d'Annecy du col de la Forclaz

Pour finir l'épopée et pour les connaisseurs « coup de chapeau » à Jonathan Duhail souvent vainqueur des courses vertes dans l'Essonne termine 5^o en 2h35 sur le même parcours puis Vincent Viet licencié de Montgeron gagnant sur quelques courses faites en Essonne remporte en 5h12 le MARATRAIL de 48 km pour 2800 m de dénivelé. Bravo les parisiens.