

## Deux coureurs Heureux

Bonjour à tous,

La course est terminée et c'est bien triste car des aventures comme ça, ça ne devrait pas s'arrêter. Que c'est beau la montagne!

Bon, la course s'est super bien passée pour JJ et moi. L'organisation au top, les bénévoles super sympas, les parcours exceptionnels et en plus le temps était au rendez-vous, soleil et pas trop chaud, sauf la nuit du bivouac où il y a eu un gros orage, résultat, les pompes et les chaussettes trempées, en plus on s'est caillé les grelots dans notre igloo made in Décath (la nuit a été courte).

Je ne parlerais même pas du prix (dérisoire) de l'inscription qui permet un accès pour tous les coureurs, sans compter les ravitos, le repas de fin de course exceptionnel façon banquet et les divers cadeaux (maillot avec ton prénom, nougats, miel, vin, bon d'achat.....), j'ai rarement vu ça et surtout pas sur la région parisienne.

### Samedi :

Départ du centre ville de Dieulefit (avec la foule en délire, à non, plutôt les coureurs), 4 km de plat pour l'échauffement, une grosse montée de 5 ou 6 km, dure, très dure, un truc qu'on ne connaît pas ici dans le 77, on en voit pas la fin, on est en sous-bois heureusement, donc pas trop de soleil sur le caillou (c'est mieux comme ça). Et là, d'un coup, pouf, on se retrouve sur une corniche magnifique, face au vide, Grandiose ! Une vue imprenable sur cette belle région. Là (et las), c'est tellement beau qu'on ne compte plus les kilomètres (ou c'est peut-être qu'on est trop cuit pour les compter). On longe un moment cette corniche sur un beau sentier pierreux, puis on plonge dans une superbe descente technique dans la forêt avec des racines, un tapis de feuilles mortes (c'est surprenant comme impression) et des cailloux (un peu comme à Fontainebleau mais en beaucoup plus long).

Tout en bas, on se retrouve sur une petite route, où l'on chemine un moment sur un parcours plutôt en faux plat (la descente on croit qu'elle est plate et la montée on a l'impression d'être scotché dans un mur).

De nouveau, une montée mais plus facile que la première (en haut, je demande au pointage si on approche de la fin, le type me dit : « Super ! Vous avez fait le plus dur, il reste 8 km » et là, t'en prends un grand coup derrière les étiquettes, et oui, il me semblait qu'il restait maxi 5 km. Bon, ce n'est pas grave, t'es là, il fait beau, les oiseaux chantent, en plus tu es venu pour en chi... un peu, donc tu repars, mais pas trop vite, la route est encore longue.

Maintenant, on parcourt un vallon avec des prés (ça, c'est du terrain connu, comme chez nous) et puis les jambes se remettent à bien fonctionner, personne devant ni derrière, tout va bien (c'est la promenade !).

Et là ! Tout à coup, j'envoie bien (15km/h environ) dans un faux plat descendant, je débouche dans un chant très humide et vlan, je me retrouve sur mon derrière et je glisse sur au moins 15 mètres dans cette descente boueuse sans pouvoir contrôler. Heureusement, ma souplesse légendaire et ma lucidité vont me permettre de me rétablir et repartir sans encombre (sauf pour le cuissard qui est tout marron-jaune-vert, et il pue, est-ce la terre ou moi, qui lui donne cette odeur?).

Il reste une descente facile, je contrôle en attendant la ligne d'arrivée et le public est là. J'en remets une couche pour finir comme un « pur-sang » avec le sourire aux lèvres.

Le chronométrateur n'en revient pas de me voir si frais, je reprends mon souffle, mange une barre de céréale en toute décontraction, et je repars : « mais où allez-vous, le ravitaillement est plus bas ! » et moi de rétorquer « non merci, plus tard. Je vais rechercher mon pote JJ. ».

Donc, je repars et reprends la montée à la rencontre de mon pote (bien sûr, en marchant). Au bout de 5 minutes, je vois dans un lacet plus haut, un coureur en blanc et noir, super c'est mon JJ qui déboule à fond la caisse ! (Comme un avion de chasse). Tant mieux on va pouvoir redescendre pour se restaurer. Il me rejoint, il a l'air frais : « ça va » « oui » « il te reste 500 mètres ».

Je me remets en route, JJ emboîte mon pas. On est sur la ligne, c'est top. Il a 13 minutes de retard sur moi (une super perf pour un mec qui n'a pas trop de temps pour s'entraîner).

On va se restaurer, se laver, puis on prend un repas offert par les bénévoles sur le bivouac. On s'installe. On retourne sur la ligne d'arrivée voir les résultats et les derniers arrivants.

Tout va bien :

Le premier est 30 minutes devant moi (intouchable).

Le deuxième est à 10 minutes du premier (intouchable).

Le troisième est à 15 minutes du premier.

Le quatrième, c'est LOLO, heureux et surpris par cette belle perf.

Puis, JJ a 13 minutes de retard.

Le sixième est à 7 minutes de JJ  
Le septième arrive 10 minutes plus tard...

Avec JJ on va se détendre à la piscine et on en profite pour établir une stratégie; JJ devra suivre son poursuivant (c'est un coriace, habitué de ce genre d'effort, un super trailer) et ne pas le lâcher. Moi, pas de souci, devant ils sont intouchables et derrière ils sont trop loin. Sauf défaillance, je dois garder cette place dimanche soir. Il me suffira de contrôler. JJ me met en garde contre le septième : « fais gaffe à lui, il a l'air pas mal et sans une erreur de parcours, il serait devant moi (JJ) » « Ok, mais, il est à 30 minutes de moi ».

Puis on passe entre les mains expertes de Monique, qui nous masse afin de poursuivre notre aventure le lendemain dans les meilleures conditions. Un grand merci à ELLE.

Le soir au bivouac tout le monde se retrouve sous la tente commune pour partager et échanger sur son vécu du jour et d'avant, ses prochains objectifs. Là, on s'aperçoit avec JJ que les mecs et les nanas présents, ils ont tous participé à de grandes courses à part nous.

Le septième revient du Népal, le sixième vient de faire la Martinique et a déjà fait la « diagonale des fous ».

Le premier a été classé dans les trente premiers à l'UTMB.....

Le premier du grand défi a été classé 24 à la « diagonale des fous ».....

Je n'ai pas retenu ce que chacun avait fait, mais ce sont tous de fabuleux trailers. On se dit que c'est des « bêtes » et que demain ça risque d'être dur pour nous. Mais, on ne joue pas les impressionnés, on est simplement admiratif.

L'organisation nous apprend que malheureusement, le concurrent placé troisième ne repartira pas dimanche matin, il est blessé.

Il est l'heure de se coucher, on est crevé. La nuit commence bien, mais je n'arrive pas à trouver le sommeil, JJ non plus, ce n'est pas grave (on rêve éveillé à tout ce qui vient de se passer).

La tente doit être trop petite, on a la tête coincée dans la toile et les pieds qui touchent de l'autre côté. Dès, qu'il y en a un qui bouge, l'autre est dérangé. Au bout d'un moment, je consulte ma montre, quoi ! 2h30 ! Enfin le somme arrive, mais le froid et l'orage s'en mêlent et là de nouveau impossible de dormir. On récupère tout ce qu'on trouve pour se couvrir d'avantage et ne pas avoir trop froid.

Je pense m'être endormi un peu mais je ne saurais dire combien de temps.

### Dimanche :

Le réveil nous fait sursauter à 6h30, il pleut toujours, la toile est imbibée d'eau et des goûtes nous tombent dessus, ça caille !

La préparation est rapide, un petit déj avec gâteaux sport, c'est bon !! (BOF !!!). Un petit tour aux toilettes, puis habillage. Quelle horreur ! Les pompes sont trempées, heureusement qu'on a des chaussettes sèches, mais rien n'y fait, on prendra le départ les pieds mouillés.

Le départ est pris tranquillement, pour tous, c'est bien car j'ai mal partout, JJ aussi; « mais donc les autres aussi ! ».

Dès les premières rampes, on est dans l'ambiance (terrain très humide, et donc les pompes sont déjà prêtes). Je démarre plutôt bien avec les premiers mais cela ne durera pas, dès la première descente, j'ai les cuisses en feu. Malgré ça, je cours bien, les 2 premiers s'échappent, on ne les reverra qu'à l'arrivée, et moi je distance mes compagnons dans les montées et les descentes roulantes.

Les kilomètres défilent, mais plus j'avance et plus j'ai mal dans les cuisses, je décide de ralentir dans les descentes et bien sûr je vois un concurrent qui se rapproche doucement (c'est celui qui est à 30 minutes de moi, JJ m'avait dit de m'en méfier). Je ne m'affole pas, je l'attends et me dis que je vais m'accrocher à ses basks.

(Un moment, je pense à la course d'équipe et me dis: « je reste dans sa roue et JJ va revenir sur nous, je regarde derrière moi souvent mais je ne le vois pas arriver, même quand la vue est dégagée rien en vue. Je me dis (à tord) : « JJ ne doit pas être dans un bon jour »)

Dès que le petit savoyard me reprend, j'emboîte son pas avec un peu d'appréhension. Mais le gars en passant, me dit : « allez, accroches-toi », il est super sympa !

On décide de faire un bout de chemin ensemble, tout va bien, on a le même rythme, lui il est plus à l'aise dans les montées et descentes techniques et moi sur tous les autres terrains. On se relaye à tour de rôle, on s'encourage.

Le parcours est magnifique, je ne pense plus à mes jambes, les kilomètres passent bien.

En arrivant au vingtième kilomètre, un choc, le concurrent classé sixième la veille est arrêté. Il est malade, quel malheur ! De suite je pense à JJ. J'espère qu'il ne lui est rien arrivé. Non, non, il a un gros mental et il ira au bout, j'en suis sûr.

Je reprends mon chemin avec mon compagnon, nous échangeons quelques mots sur ce pauvre coureur, notre cadence se recale, montées et descentes se succèdent sans souci, tout est beau. On approche de l'arrivée, mon compagnon est pris de crampes, je lui propose de s'arrêter pour lui tirer sur le pied. On reprend notre marche tranquillement, je me sens bien (sauf dans les descentes avec des marches où là je descends de plus en plus difficilement mais à deux on est plus fort et on s'encourage à tour de rôle en fonction des hauts et des bas de chacun).

Nous sommes de retour sur Dieulefit, le stade puis la ligne d'arrivée sont en vue. (La « **délivrance** », non, plutôt la fin d'un rêve).

Avec mon compagnon de route, nous passons la ligne d'arrivée main dans la main, comme des potes de toujours. Les deux premiers sont là pour nous accueillir, merci à eux. Un sentiment de fierté et de respect pour l'autre et les autres coureurs m'envahit. Une vraie aventure vient de se terminer. Je suis ému.

Je reprends mes esprits et je rebrousse chemin à la rencontre de JJ. Mais là, ouah ! C'est dur. J'ai mal aux jambes. J'ai même du mal à marcher. Je vais doucement à la rencontre de mon ami, j'ai hâte de le revoir, un peu car je n'en peux plus et surtout pour me rassurer sur son compte. Quinze minutes passent et enfin, il arrive en compagnie de deux autres trailers. J'en ai un frisson, il va bien (et dire que j'avais eu peur qu'il n'aille pas au bout). Il est même facile, il a le temps de m'expliquer qu'il y a eu un débalisage sauvage et qu'il en a été la première victime. Le temps de se remettre sur la bonne route, il a bien perdu 15 minutes. Ce n'est pas de chance pour le classement, mon compagnon de route « le petit savoyard » lui passe devant pour quelques minutes. JJ est cinquième et vraiment satisfait.

Nous passons à la douche, puis savourons un succulent repas préparé (avec amour) et servi par tous les bénévoles présents et avec le sourire, que nous partageons avec les autres coureurs dans une super ambiance de camaraderie. La convivialité est réelle sur ce genre de course.

Pour nous, il va falloir reprendre la route pour Paris, mais avant ça, nous avons droit aux podiums du petit et grand trail et aux discours de l'adjoint au Maire et de Patrice.

Je suis troisième du petit raid, quel bonheur, mais surtout, quel bonheur d'être là !

Seul ombre du week-end, l'annonce par Patrice de la dernière édition de cette course, mais lui et les autres organisateurs ne comptent pas en rester là, ils souhaitent monter un Raid multi-activités sur deux jours, pour l'an prochain. Avec JJ, nous trouvons l'idée excellente car nous apprécions particulièrement ce genre d'épreuve. (Ayant déjà participé à de nombreux Raid dans différentes régions, si les organisateurs souhaitent récupérer quelques idées, nous serons à leur entière disposition pour les aider).

L'esprit qui a régné tout au long de ce week-end sur cette course a été généré par l'ensemble des participants, et donc, nous tenions à remercier tous les organisateurs et bénévoles, la municipalité, le camping qui nous a accueilli et tous les participants et coureurs.

Jean-Jacques et Laurent (les gars venus du plat pays la Seine et Marne).