

CR Trail de Courchevel 24 juillet 2022



Le 24 juillet nous avons, avec Louis, participé au Trail de Courchevel.

Nous avons accompagné deux coureurs des Foulées du Noble Joué, François et Antoine son fils.

François a un bon copain sur place, Théo, qui met à notre disposition un hébergement à 5mn du départ qui se trouve au village du Praz sur la commune de Courchevel. ROYAL ! Impossible de refuser.

Théo est un marathonien qui n'a jamais fait de Trail, et qui décide de nous accompagner, sur une plus petite distance.

L'originalité de ce Trail est que tous les participants partent en même temps à 5h30 et choisissent leur distance pendant la course. Attention les portes horaires régulent les choix.

Il y a 6 distances : 11km et 620D+, 22km et 1500 D+, 33km et 2130 D+, 44km et 2800 D+, 55km et 3500 D+, 66km et 4100D+



L'équipe au complet 5h30 comme à chaque départ de course, des belles têtes de vainqueurs...

De gauche à droite : Antoine, François, Louis, Théo, et moi-même.

J'espère
que j'ai rien
oublié, je
stresse un
peu

Théo, tu n'as
pas oublié ta
frontale.
C'est pas un
marathon!

Je sens que
j'ai les
jambes...

**J'ai la
niaque !**

ça me gêne ce truc
sur la tête, je vais
l'enlever

J'espère qu'il va
bien la cadrer la
photo.
Il me la faut
pour le CR 🙋



Nous prenons le départ en queue de peloton, après 3km assez plat, première difficulté : La dent du villard 800 D+

On bouchonne, dans le dernier tiers des coureurs, nous arrivons au sommet pour le levée du jour et nous pouvons enfin courir sur les crêtes, le paysage est très beau.

Je ne cours
pas,

JE VOLE !!



Nous arrivons au col de la Chal 12^{ème} km, séparation du parcours 22 km, un simple ravitaillement en eau, le seul avant le ravito au 25^{ème}. Ça va être long vu la chaleur et les difficultés du parcours.

Puis ce sera le col de la Grande Pierre qui ne présente pas une grosse difficulté. Au 16^{ème} km c'est la séparation avec le 33 km qui entame son retour vers l'arrivée.

François et Théo son derrière, on ne les a pas vu depuis le départ.

On ne sait pas quel parcours ils ont choisi. Finalement Théo bifurquera vers le 33, et François continue, il fera le 44.

Après cette bifurcation, une grosse difficulté est au programme.

Une difficulté à laquelle on ne s'attendait pas, pensant qu'il s'agissait d'un Trail plutôt cool...

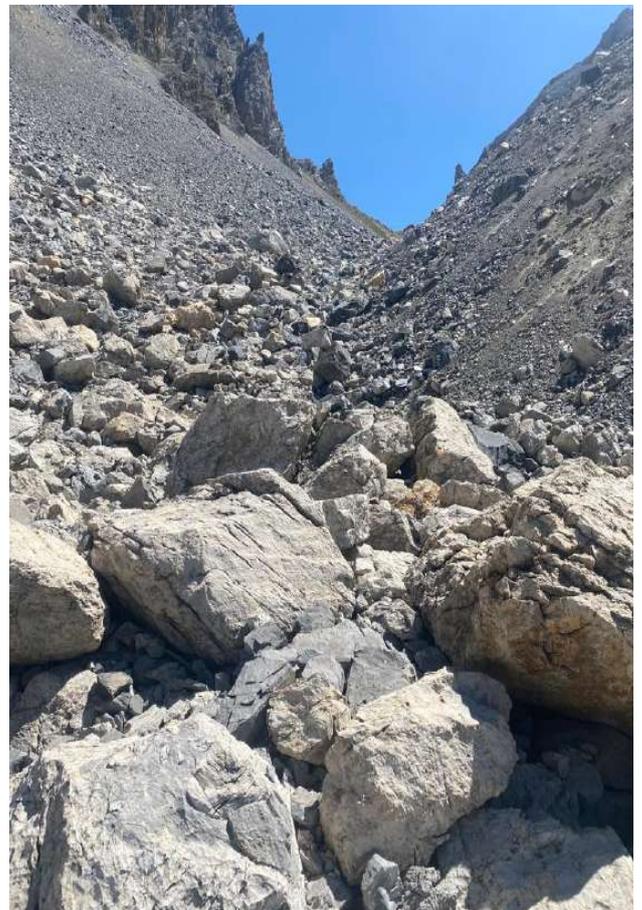
Ha les vieux
c'est les rois
du selfie...

Je ne peux pas
j'ai les bras trop
courts !!

Vas-y allonge les
bras, je ne suis
pas dans le cadre



Petit selfie avant d'attaquer
un gros morceau : le passage
du Rocher de Plassa 2800 m.
Une montée de 600 D+ dans
un énorme pierrier très diffi-
cile. On se croyait à L'échap-
pée belle. Ca se complique ☹️

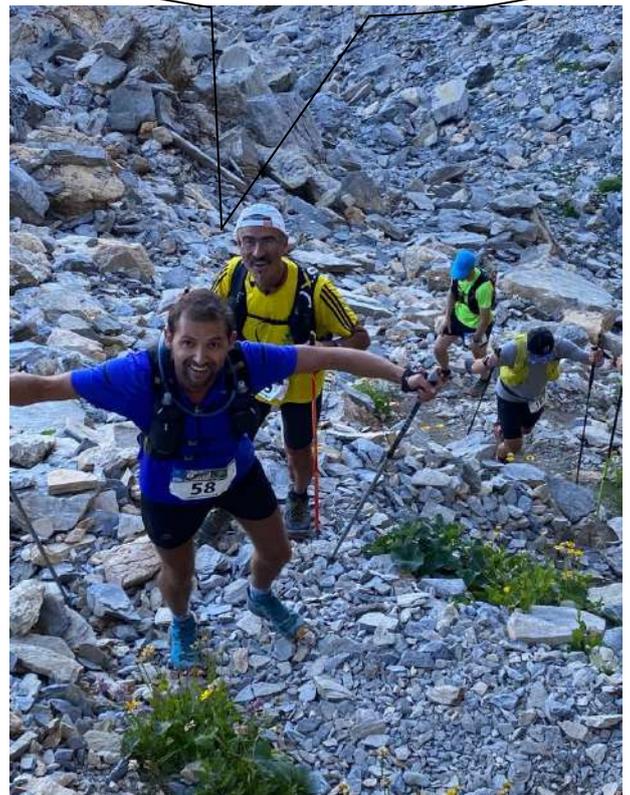


C'est super beau !!
J'adore les pierriers.
Bon... tu bouges, on va
pas coucher là...

C'est beau, c'est
beau...C'est que des
pierres. J'ai des
crampes, je suis cuit.



C'est génial, vous me dites
quand vous êtes chauds
pour qu'on accélère





Nous arrivons au sommet 2800 m. Nous sommes qu'au 18ème km et déjà 4h25 de course (petite moyenne !)

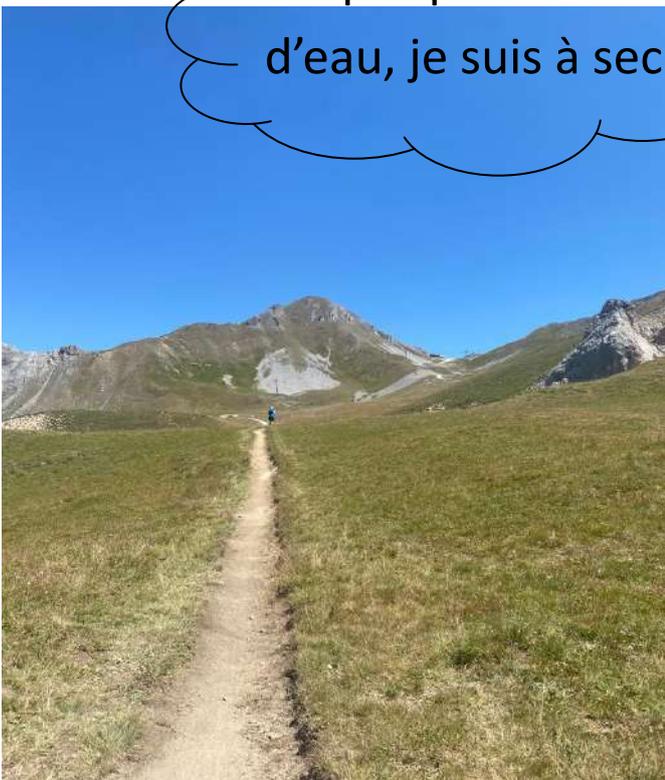
J'ai des crampes, je n'ai sûrement pas assez bu.

Louis et Antoine sont en pleine forme, ça m'énerve !!



Puis c'est une partie plus facile jusqu'au 1er ravito qui est au 25ème km, je vais tenter de me refaire...

J'ai pas pris assez d'eau, je suis à sec





Malgré un terrain plus facile, les crampes ne me lâchent pas.

J'ai beaucoup de peine à courir les parties roulantes, et le temps passe.

On commence à s'inquiéter pour la porte horaire qui nous permet de nous engager sur le 55km



Louis a le temps de profiter du paysage, en mode randonnée.

C'est mieux
comme ça

Oui super !! Fais
gaf ! tu m'as donné
un coup de boule...

Il faudra absolu-
ment que je leur
explique com-
ment on fait..

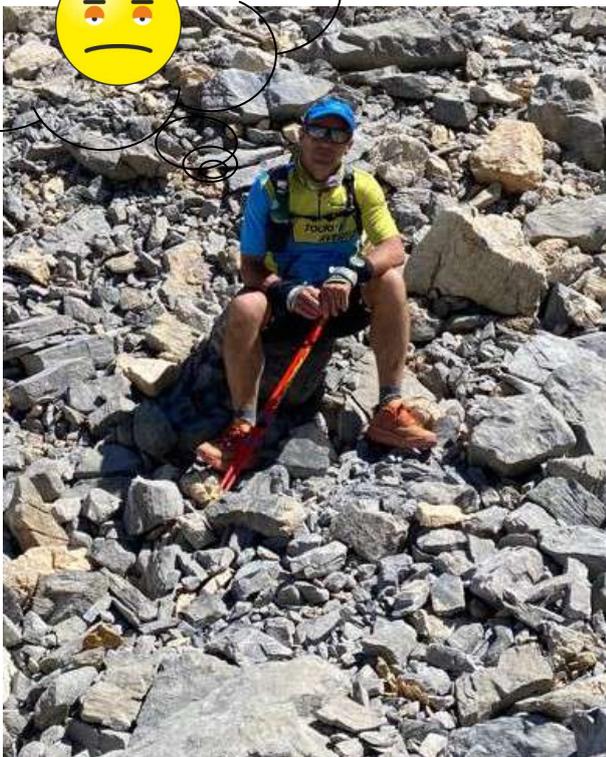


Petit selfie en arrivant au ravito du 25ème km. Il est presque 11h, la porte horaire pour partir sur le 55 est fermée depuis 10mn. Nous devons donc nous diriger vers le 44 km.

Louis est dépité, et moi plutôt soulagé, le 44 me suffira largement.

Mais coup de théâtre un coureur qui arrive en même temps affirme aux commissaires que sur le site internet de la course la porte ferme à 11h, et non 10h45. Après discussions ils nous laissent partir sur le 55, on sera les derniers à passer. Bien sur je les suis, mais je sais que je fais une connerie, j'aurais dû partir sur le 44. Nous avons une boucle de 11 km qui nous ramènera ici. Les commissaires nous disent qu'il y en a pour 3h...

Je suis dépité !





Les 4 premiers km sont assez roulants

« si on peut dire »

Mais déjà se profile à l'horizon, le col du

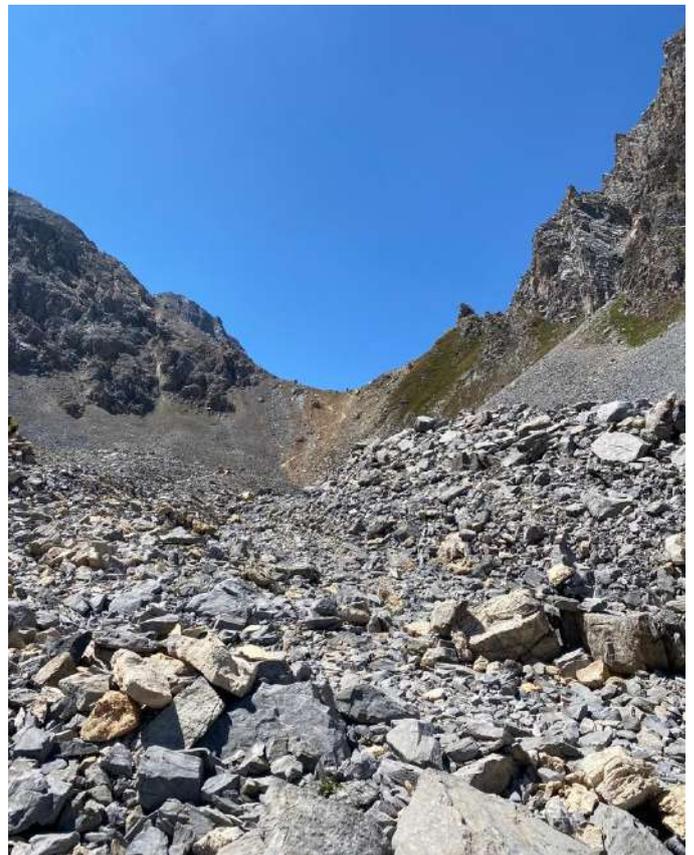
Rateau. Encore un gros pierrier!!



Le terrain de jeux préféré à Louis, et aussi à Antoine, qui se montre très en forme pour un premier gros trail de ce genre.

Pour moi c'est une autre histoire...

J'ai toujours des crampes , la nausée, la fatigue... toutes ces bonnes sensations réunies que connaissent un jour les traillieurs en montagne ...



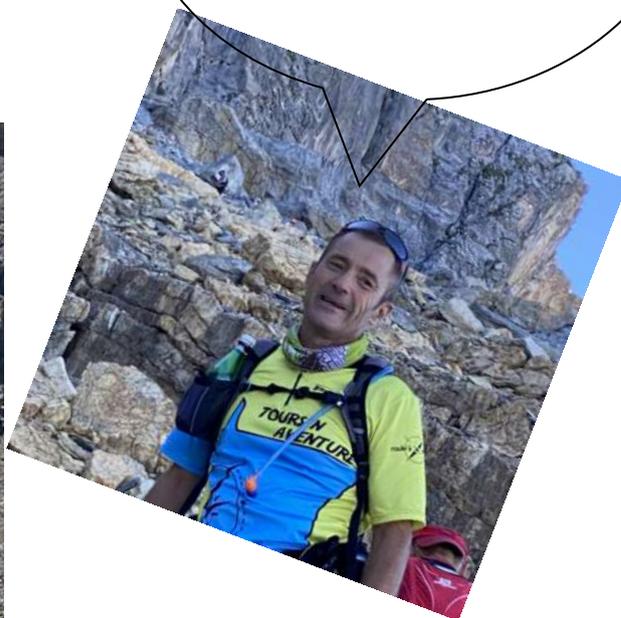
Oui c'est ça !
C'est plutôt
le ravito qui
ressort



C'est
rien...



C'est le métier qui
rentre !



Toujours ces fichues
crampes, je suis un
boulet.



Après le franchissement du col, une grosse descente très raide au début, puis un chemin roulant jusqu'au ravito de tout à l'heure. Nous mettons 2h50 pour faire ces 11kms, il nous reste environ 20kms, profil descendant suivant les organisateurs, avec encore environ 700m de D+, Antoine qui a des fourmis dans les jambes, part devant, on ne le reverra qu'à l'arrivée. Louis restera pour me porter assistance.





Enfin nous passerons la ligne en 12h30 !

Antoine est arrivé depuis 45 mn. François qui a fait le 44, et Théo le 33 sont également là pour nous accueillir. François a trouvé le 44 très dur et Théo a bien géré le 33.

Nous reprenons la direction du chalet pour une bonne douche Et pour se réhydrater !!



YES!!

**ça s'arrose...
Champagne!!**

Bon les gars., on est pas mieux là ????

Je regarde les classements, je suis avant-dernier sur le 44, et vous, avant-derniers sur le 55.

Je me demande s'ils ne sont pas meilleurs assis dans un canapé avec un verre d'alcool dans la main ?



Théo avait prévu un petit débriefing plutôt sympa qui va rapidement nous remettre sur pieds.

Bière pour commencer, puis ...

CHAMPAGNE!

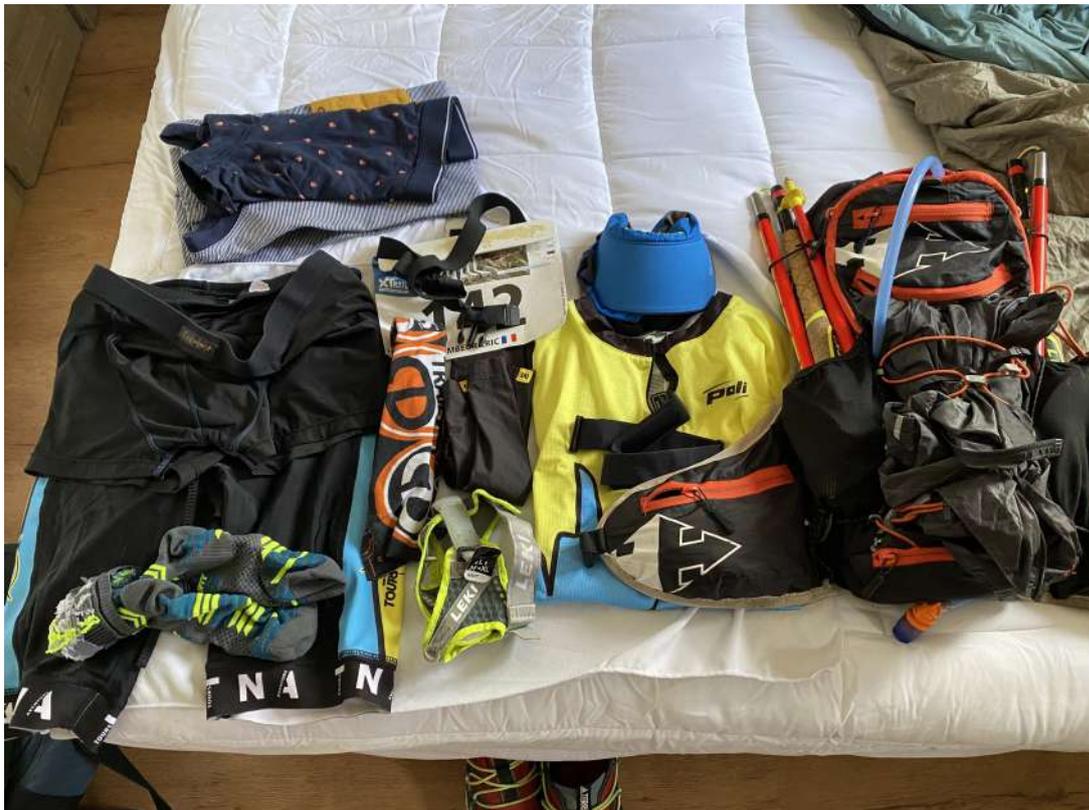
Pour résumer, c'est un super beau trail, mais très exigeant, qui demande un minimum de préparation, si l'on envisage le 55 km et même le 44.

Pour le 66, là, il faut être très fort, en raison des portes horaires extrêmement sélectives.

Mais le format, où l'on choisi son parcours en route est très intéressant même si on le voit sur d'autres courses.

Pour ma part j'ai été vraiment en difficulté très rapidement dès que le dénivelé s'est montré exigeant.

Je pense donc changer de sport ...



A vendre panoplie de traileur complète avec nombreux accessoires. Très bon état.

