

## Trail du Sancy – 8 septembre 2013

### 60km – 3500m D+

#### Avant propos

Voilà un peu plus d'un an que j'ai mis le pied dedans.

Un peu plus d'un an que sans trop de volonté de résistance j'ai dit « oui » à Louis que je connaissais à peine.

Après tout « oui », pourquoi pas. C'est un défi. J'aime bien les défis.

Pourquoi ne pas aller avaler des kilomètres, parfois interminables, dans les montagnes ?!

Quelle idée ...

Je suis un kayakiste. Un homme de la rivière plus habitué à jouer avec les courants qu'à pousser sur mes jambes. Mes temps d'efforts varient entre 1'30" et 2' ! On est bien loin de la moyenne d'un ultra ...

Alors comme attiré par la montagne et cette équipe du TNA qui a l'air de ressembler à celle de mon petit monde aquatique, je me lance.

Par quoi on commence ? L'UTAT – Un ultra-trail dans l'Atlas Marocain (105km – 6500 m D+)

Octobre 2012 me voilà parti avec Philippe, Nat, Vincent, Eric et Louis (voir CR d'Eric)

C'est un grand moment à la hauteur de mes espérances et c'est comme je l'avais imaginé. Comme on me l'avait décrit. Je découvre de nouvelles sensations, de nouvelles émotions, de nouveaux copains... c'est à vivre !

Bref j'ai aimé ça.

Alors au retour ma question va vers celui qui m'a sorti de mon bateau pour me faire chausser des runnings un peu spéciales « quand est-ce qu'on remet ça et où ? »

Pas besoin d'attendre longtemps la réponse « La Réunion dans un an, le grand raid, la diagonale des fous »

La course dont j'ai si souvent entendu parlé. Mais c'est sur il est « fou » Je dois l'être aussi, une nouvelle fois je dit « oui » et là sans hésiter.

Depuis Eric et Jean-Marie se sont ralliés à notre duo.

Le défi est pour dans un mois.

Et pour préparer ça nous revenons, entre autre, du **Puy de Sancy**.

« Quelle galère ! »

Je pense très fort à mon copain Davy – kayakiste lui aussi – que nous avons emmené cet été lors d'un entraînement en Corse avec Louis (60km dont 3 étapes du GR20 en 14h47') Il a râlé le bougre. Un moment. Et puis c'est passé.

« Mais qu'est-ce que je fous là ?! Et dans un mois je pars me cogner 160km, mais c'est n'importe quoi ! Retourne donc faire du bateau. Au moins dedans tu sais pourquoi tu es mouillé ... »

Moi aussi j'ai râlé pendant un moment.

Un moment dans le dur à me dire que ce n'était pas « mon » sport. Et puis c'est passé, comme toujours.

Départ samedi de Tauxigny (Joli village d'Indre et Loire)

Eric et Louis viennent me retrouver pour rejoindre notre port d'attache – direction le Mont Dore en Auvergne - leur fief d'entraînement favori. Je suis content je ne connais pas le coin sans neige et il paraît que le paysage vaut le coup d'œil.

Au fil des kilomètres de voiture le thermomètre nous indique une chute constante de la température...

Une fois sur place à 17h la température au sol est de 11°C. Le top ! Et en plus il pleut ! Et ça c'est bien l'élément que je n'avais pas envisagé « si je sors de l'eau ce n'est pas pour me tremper en dehors » Comme si je ne connaissais pas le sport de pleine nature et ses caprices...



On croise les doigts et les données météo de nos sites internet. Ça s'annonce moyen ...

On récupère nos dossards, on avale notre bon diner chez notre hôte et c'est parti pour une petite nuit.

4h30 le téléphone de Louis nous réveille avec la grâce d'une chanson de hip-hop qu'il a piqué sur le mp3 de sa fille.

Petit-déj - je goûte au fameux « gâteau sport » d'Eric (un seul survivant dans les 3 qu'il a préparé – il s'est trompé de mode et de temps de cuisson) c'est pas si mal mais ça manque de beurre.

Derniers préparatifs et nous mettons le nez dehors.

Il ne pleut pas et il doit faire une dizaine de degrés. Ce n'est pas si mal et ça nous va bien.

350 paires de chaussures et frontales au départ. Quelques consignes. 6h02 c'est parti.

Nous avalons les 20 premiers kilomètres sans peine. C'est facile (Eric m'avait prévenu) pas beaucoup de dénivelé au départ – malgré une méchante descente dans une bute de terre, merci les cordes – et le temps se maintient. Le paysage est très forestier il n'y a que des arbres.

On enchaîne sur notre première véritable ascension – le Puy Gros à 1500m – là j'aperçois un bout de paysage en arrivant vers le sommet, ce sera la seule et unique fois. Dommage ça a vraiment l'air chouette.

Eric va bien, très bien même. Moi ça va aussi. Mais c'est Louis qui semble être à la peine. Son pied le fait souffrir et il a un coup de moins bien qui le pénalisera pendant une période assez longue. Je reste avec lui tandis qu'Eric part à l'attaque.

On ne le reverra sûrement pas. Comme on le pressentait, il est affuté.

Nous arrivons au troisième ravito à mi-parcours. Surprise réconfortante, Eric nous attend.

On repart. Cette fois je file avec Eric en tête. Louis n'est pas loin derrière ça à l'air l'aller mieux.

En fait il souffre énormément. Ça grimpe, c'est un couloir et il est difficile de doubler.

Nous l'attendrons à la prochaine étape au col de la Croix St Robert/Rav4.



On y est. Nous attendons quelques petites minutes. Louis arrive. Il nous dit de partir « ne m'attendez pas » Pas question, on reste ensemble. Un pour tous, tous pour un ! Il part devant sans s'arrêter pour se ravitailler. Vu sa forme on devrait le rattraper ... Et bien ce n'est pas si facile. On glisse. Eric tombe à plusieurs reprises. On vient d'enfiler les GoreTex. Il pleut, c'est parti la galère !

On retrouve Louis qui lui a retrouvé ses sensations.

On amorce la descente pour la vallée de Chaudesfour. Un avion me dépasse. Je souris. C'est Louis. Pas de doute il est de retour.

Une fois dans la vallée c'est la dernière ascension vers le Puy de

Sancy. Eric est toujours en forme. Il nous impressionne. Il avale les pentes avec une facilité déconcertante.

Il commence à faire froid, le vent arrive faisant battre la pluie sur ma veste. Le paysage ? Il n'y en a pas, on navigue dans un nuage. Je ne vois qu'une chose, les chaussures du trailer devant moi. C'est parti, je broie du noir «qu'est-ce que tu fous là ?!» Et Louis qui me demande si ça va. Il est reçu, je râle «...»

C'est la dernière « patate » me dit-il. Peut-être mais je ne vois rien. Il est où ce sommet ? J'en ai ras le bol. Où est le plaisir quand tu grimpes sans rien voir dans le froid et sous la pluie ?

C'est fait. Nous sommes en haut et c'est parti pour la descente. Première partie, des marches en bois glissantes. Louis dévale ça comme un fou. Eric et moi restons prudents. Arrive ensuite une piste de bobsleigh version bouillasse... et nous retrouvons les chemins roulants.

Le moral est revenu. La forme est là pour toute l'équipe (elle n'a jamais quitté Eric) et nous dévalons les derniers kilomètres à une vitesse honorable.

C'est l'arrivée. 8h37. On est 50<sup>ème</sup>. On est pas mal.

Une douche, un repas, une bière et un retour tranquille direction la Touraine. 19h30 arrivée à Tauxigny.

C'était pas si mal finalement.

Dimanche soir je me couche avec quelques courbatures.

Lundi matin je me réveille « quand est-ce qu'on remet ça ? ça me manque déjà ! »

Merci le gars.

Christophe A.