

Le  
TNA

Au  
Trail



**De Courch**

# Préambule

---

En 2022, l'équipe Esvrienne a participé au X Trail de Courchevel. Après un compte-rendu plein d'humour, qui donne envie (ou pas) de participer il est proposé que cette sortie soit une sortie club pour 2023. Notre GO Jean-Marie a donc pris cette sortie en charge en nous trouvant 2 logements de qualité sur la Tania, pour pouvoir tous se regrouper. En bonus, la possibilité de passer quelques jours avant sur place. Ce sera donc 12 athlètes du TNA, 3 autres jeunes (François, Antoine et Théo), la descendance de JM ainsi que quelques conjoints/compagnes qui seront sur place pour ce weekend ensoleillé.

## La phase d'acclimatation

---

Avec Patou, nous décidons de profiter de l'offre promotionnelle et de venir quelques jours avant pour la phase d'acclimatation (comme les pros). Avec François (peut-être une future jeune recrue) dans nos valises, nous retrouvons le Dawa du TNA (Eric) ainsi que l'homme ayant participé à toutes les éditions des 20km de Tours, JM alias le Kényan Blanc. Les 2 compères sont déjà là depuis quelques jours à s'affûter. C'est parti pour l'enchaînement des différentes activités.

Mercredi, montée du col de la Loze à pied pour encourager les coureurs du Tours de France :



Le maillot vert emmené par ses coéquipiers



Le TNA à l'affût



Le maillot jaune en échappée



La fine équipe au sommet

Jeu-di, loca-tion de VTT élec-tri-que pour monter le Col de la Loze, en VTT cette fois-ci :



Promis nous sommes allés au sommet, c'est juste qu'on était trop à la bourre pour prendre une photo... L'optimisme de Jean-Marie sur les délais 😊



Vendredi, pour moi ce sera de nouveau le Col en VTT qui fonctionne à la cuisse :



Pour d'autres ce sera balade à la recherche des villages oubliés. Alors que nos athlètes haut niveau iront swinguer au golf.

Le reste de la bande arrivera le vendredi soir et seront d'ailleurs étonnés de notre état de forme.

Petite anecdote, mon oncle de Bretagne ainsi que ma grand-mère qui habite Céré la Ronde était à Courchevel en même temps... Concours de circonstance nous avons pu faire un resto ensemble le jeudi soir...

# L'affûtage de la veille

---



Enfin tous réunis, notre GO nous propose une balade pique-nique auprès d'un lac. Certains en profiteront pour s'attaquer à leur première ascension alors que d'autres seront en pleine réflexion sur la stratégie de course à adopter.



# Dimanche c'est jour de course

---

Passons maintenant à ce pourquoi nous sommes venus : La course. Le principe est simple, tu pars et tu peux faire entre 11 et 66km en fonction de ton état de forme (et aussi si tu arrives à passer les barrières horaires). Le seul HIC, le réveil à 4h car le départ est à 5h30 pour tous. Pour ma part j'avais ma stratégie en tête, ayant quelques tendons sensibles je décide de rester avec Eric, François et Philippe. L'objectif étant d'emmener Eric sur le 33km alors qu'il visait 22km.

Nous partons prudemment et cela occasionnera quelques ralentissements dans la première montée. 1100m de D+ sur 8km ça pique. Au 5eme km nous rattrapons Eric de justesse qui a failli céder à la facilité et partir sur le 11km.



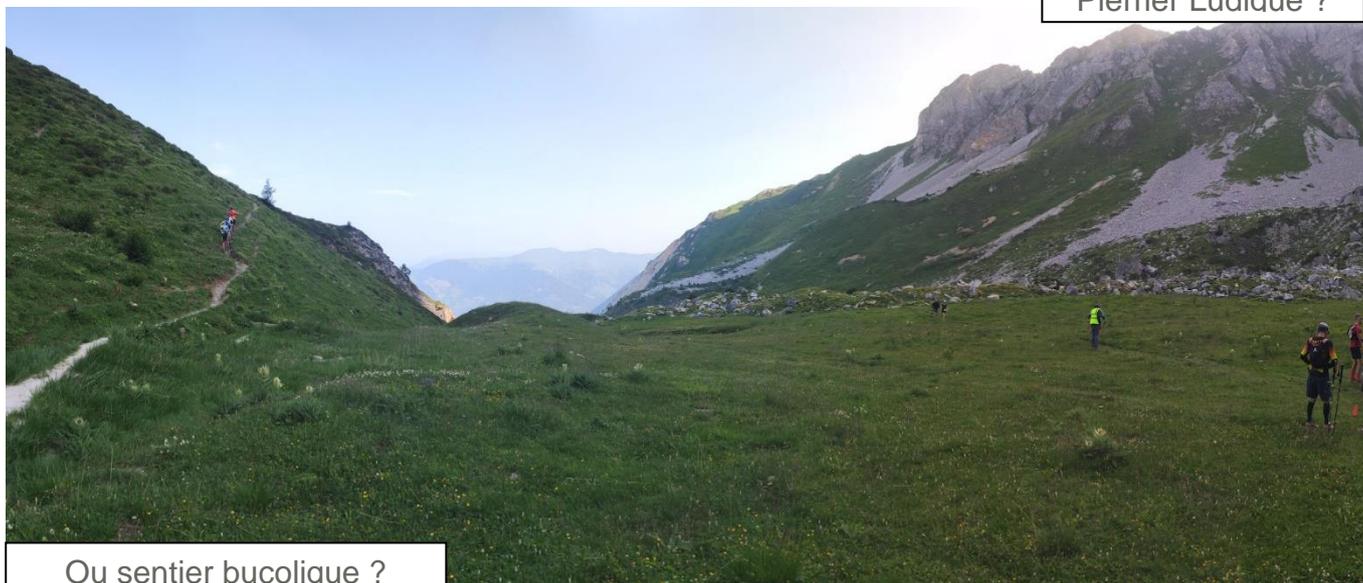
Nous arrivons à la dent du Villard à 4. Superbe point de vu mais pas le temps de ramasser les champi, notre maillot jaune est déjà parti. Finalement il a l'air d'avoir des jambes.



Après 1km sur les crêtes et une petite descente technique arrive le moment fatidique. Le croisement entre le 22 ou le 33km. Nous attendons François. Le commissaire nous dit qu'il nous reste 5 mins pour se décider. Eric n'aura besoin que de quelques secondes pour emmancher directement vers la suite. Allez Hop adieux le 22km, bonjour le 33, voire plus... un petit check sur le suivi live, on pointe 370eme sur 800, on se dit que la première barrière était short. Les copains et copines derrière nous pourront passer, l'orga a heureusement revue à la hausse les temps de passages.

De notre côté, nous avons retrouvé les crêtes. Un chemin superbe. François prendra un peu de retard suite à quelques crampes. On arrive au km16 où il faut choisir de partir sur 33 ou plus long. A gauche un pierrier ludique (seul Louis trouve ça ludique honnêtement), à droite une petite montée dans un beau chemin. Après une grosse hésitation (c'est pas vrai) nous sommes raisonnables et partons à 3 direction le 33. François finira de son côté en gérant tranquillement ses petites crampes.

Pierrier Ludique ?



Ou sentier bucolique ?

On attaque la descente en suivant un petit ruisseau magnifique et frais.





Avec des terrains variés, marches, cailloux, herbe. Philippe testera d'ailleurs si le sol est moelleux avec un petite chute sans gravité. Km20 nous sommes au lac de la Rosière, dommage qu'Eric n'ait pas de canne à pêche car il a repéré quelques poissons. On se contentera du super ravitos. En passant, le combo pain d'épice/fromage c'est top (Merci François pour l'astuce).





Après le lac nous allons enchaîner quelques montées et descentes dans la forêt. Notre Dawa Tourangeau montrera une technique de descente assez douteuse (un mélange de crabe et de patte folle). Malheureusement son genoux le fait souffrir.

Nous récupérons un copain et une copine de trail égarés sur le chemin. Hé oui, on se fait des copains et copines de trail pendant les course, une amitié éphémère mais essentielle lors des galères de course (dédicace à Gilda).



Dernière descente, nous arrivons sous les encouragements des copains/copines déjà arrivés, mais aussi ceux de nos supporters et supportrices fidèles.

Nous attendrons le reste de la troupe en scrutant le suivi live et en faisant tout un tas de pronostics :

- je te dis qu'il est parti sur le 55 mais qu'il arrivera 40minutes avant le temps estimé,
- C'est sur que Jérôme avait une casquette Bleu azur, il ne devrait pas tarder.

Tout le monde arrivera à bon port sous les encouragements de ceux déjà arrivés. Notre courageux Jérôme aura même droit à une haie d'honneur pour avoir fini le 55km malgré quelques petite péripéties.



# Conclusion

---



Nous finirons cette superbe petite semaine (pour moi en tout cas) dans un restaurant réservé sur la Tania (toujours par notre GO Jean-Marie). Départ sous la grêle le lendemain matin (content que ce mauvais temps ne soit pas arrivé un jour avant, car la dent du Villard sous la grêle ça doit pas être top).

La course est assez relevée et le terrain plutôt dur, mais c'est super beau et si vous trouvez les pierriers ludiques il faut faire le 43 ou le 55 (hein Antoine 🤔).

Encore une superbe sortie Tours'N Aventure comme on les aime.

Un très grand merci à Théo qui a pu nous accueillir dans son chalet et aussi pour sa bonne humeur.

Bravo à tous les coureurs du TNA pour leurs résultats (que vous retrouverez plus bas) ainsi que nos copains du jour Antoine, François, Théo, Maxime et Nicolas. Peut-être des futures jeunes recrues (je vous envoie les informations 📧)???

Et un énorme merci à Jean-Marie, qui même s'il a l'impression que ce n'est rien, il a su nous organiser cette sortie au top, nous permettant d'avoir encore de superbes souvenirs.



Ha et j'oubliais, merci à nos supportrices.

A très vite pour de nouvelles aventures.

Forza TNA

**T**om

# Les résultats

Sur le 20km :

**Jean Marie HUSSON**  

Dossard 407 XT 22km - M4 H / Club : TOURS'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M4 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	68	49	1	Di. 09:55 Arrivée	04:24:10	5,03 km/h

**Nicolas HUSSON**  

Dossard 409 XT 22km - JU H / Club : TOURS N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. JU H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	68	49	6	Di. 09:55 Arrivée	04:24:10	5,03 km/h

**Maxime HUSSON**  

Dossard 410 XT 22km - JU H / Club : TOUR N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. JU H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	67	48	5	Di. 09:55 Arrivée	04:24:09	5,03 km/h

**Christelle MALEC**  

Dossard 508 XT 22km - M5 F / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. F	Class. M5 F	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	75	22	1	Di. 10:02 Arrivée	04:31:19	4,90 km/h

**Patricia GIRARD**  

Dossard 344 XT 22km - M3 F / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. F	Class. M3 F	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	86	29	1	Di. 10:06 Arrivée	04:35:22	4,83 km/h

**Kevin PILAST**  

Dossard 625 XT 22km - M0 H / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M0 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	92	62	7	Di. 10:11 Arrivée	04:40:02	4,75 km/h

**Christelle BOURDAIN** ☆ 🏆

Dossard 94 XT 22km - M3 F / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. F	Class. M3 F	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	108	40	2	Di. 10:33 Arrivée	05:02:14	4,40 km/h

**Theo BITINIS** ☆ 🏆

Dossard 72 XT 22km - M6 H

Etat	Class.	Class. H	Class. M6 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	95	64	1	Di. 10:17 Arrivée	04:46:02	4,65 km/h

Sur le 33km :

**Eric FOMBEUR** ☆ 🏆

Dossard 297 XT 33km - M5 H / Club : TOURS'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M5 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	102	89	1	Di. 11:49 Arrivée	06:18:46	5,28 km/h

**Thomas CHEVRIER** ☆ 🏆

Dossard 164 XT 33km - M0 H / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M0 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	104	90	10	Di. 11:49 Arrivée	06:18:48	5,28 km/h

**Philippe LE PICHON** ☆ 🏆

Dossard 471 XT 33km - M3 H / Club : TOURS'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M3 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	105	91	5	Di. 11:49 Arrivée	06:18:49	5,28 km/h

**Francois CAMIZE** ☆ 🏆

Dossard 117 XT 33km - M5 H / Club : FOULEES DU NOBLE JOUE

Etat	Class.	Class. H	Class. M5 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	175	138	2	Di. 12:34 Arrivée	07:03:30	4,72 km/h

**Pascale BLANCHARD**  

Dossard 75 XT 33km - M5 F / Club : TNA

Etat	Class.	Class. F	Class. M5 F	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	221	59	1	Di. 13:06 Arrivée	07:35:49	4,38 km/h

**Alain BENOIST**  

Dossard 49 XT 33km - M4 H / Club : TOUR'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M4 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	221	163	14	Di. 13:06 Arrivée	07:35:49	4,38 km/h

**Magali BONNEAU**  

Dossard 84 XT 33km - M3 F / Club : TOURS'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. F	Class. M3 F	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	235	66	6	Di. 13:39 Arrivée	08:08:32	4,09 km/h

**Sur le 44km :****Antoine CAMIZE**  

Dossard 118 XT 44km - M0 H

Etat	Class.	Class. H	Class. M0 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	83	77	9	Di. 13:35 Arrivée	08:04:31	5,45 km/h

**Sur le 55km :****Louis ROBIN**  

Dossard 666 XT 55km - M4 H / Club : TOURS'N AVENTURE

Etat	Class.	Class. H	Class. M4 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	78	74	3	Di. 14:55 Arrivée	09:24:06	5,89 km/h

**Jerome THIBONNET**  

Dossard 731 XT 55km - M3 H / Club : TNA

Etat	Class.	Class. H	Class. M3 H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	161	150	4	Di. 17:31 Arrivée	12:00:20	4,61 km/h

En espérant n'avoir oublié personne...