

FESTIVAL DES TEMPLIERS ENDURANCE TRAIL

Nous sommes inscrits avec sebos, Nico, magic fab, Steph et Yannick dans l'objectif d'avoir nos points pour tenter notre chance sur l'utmb 2011. Il est clair qu'il nous faut arriver au bout, avec pour chacun des temps adaptés aux qualités de chaque coureur ! Cela va pour Nico en moins de 14h00 à 22h00 pour Steph ; Moi je me situe entre 15 et 16h00.

Avant course :

Départ de la Roche le jeudi pour une journée de route, avec une pause déjeuner à Guéret, on arrive vers 18h00 à Millau pour prendre nos dossards. Nous sommes tous déçu du site choisis par l'orga, ça n'a vraiment rien à voir avec Nant. Une ambiance intimiste car ce n'est pas la grande foule, on croise quelque tête connu habitué au place d'honneur ! On s'installe au Rozier dans un gîte très sympa au pied du premier ravito sur notre course ! le site est vraiment beau. Une bonne pasta, prépa du matos et au lit vers 21h00 car le réveil est prévu à 2h00 !

La course :

Sur la ligne de départ, il n'y a pas grand monde quand nous arrivons. Il ne fait pas chaud mais il n'y a ni vent ni pluie. Je conseil une dernière fois mes camarades de courses quant aux allures à adopter !

04h00 : c'est parti, on est un peu loin donc on remonte le peloton pour se caler autour de la 50^{ème} place. Nico continue, mais moi je me cale et sebos reste avec moi. A ce moment j'espère que Nico ne va pas se griller dans la première partie de course ! Je suis dans le rythme, mes sensations sont bonnes et la première montée me conforte sur mon état physique. Je suis mon plan en courant sur des allures modérées sur le plateau ! Sebos avec moi me semble facile, il est parti dans l'optique de prendre un max de temps sur les barrières horaires. J'apprécie beaucoup la descente sur peyreleau et j'ai bien envie de lâcher les chevaux, mais je me calme car il faut garder tous son potentiel car on est qu'au début ! ***J'arrive au ravito en 50^{ème} position en 2h22, 23km de parcouru !***

Sebos arrive juste derrière moi, je prends le temps de recharger en flotte et mange un peu. Sebos repars avec moi pour la montée, je sors les bâtons et me place devant, nous sommes un petit groupe et je donne le rythme, sans pourtant forcer, le groupe se réduit à sebos et moi au bout de quelques kilos, puis sebos lâche petit à petit et je ne le vois plus derrière moi ! On court en balcon en alternant des up and down vraiment sympa, je suis bien mais mes for quad me serre les cuisses, je prends la décision de les enlever au prochain ravito de saint rom le dolan.

Je suis toujours 50^{ème} en 4h19, 37,5 km de parcouru ! Bonne sensation, je fais le plein et mange un peu ! Je regrette qu'il n'y est pas de soupe alors je prends un café ! sebos arrive au moment où je décide de repartir, je lui demande s'il veut repartir avec moi, mais il refuse. J'enlève le buff et la frontale et mets la casquette. Un petit bout de route et on attaque une descente facile dans un premier temps puis vraiment sympa par la suite. Cette fois je lâche un peu plus et double quelques coureurs, on traverse les vignes et on attaque une bonne montée, j'enchaîne bien et me retrouve vite seul, quelques coureurs encore à doubler avant d'arriver au kilomètre 50, je suis en moins de 6h00 de course, c'est très bien parti, mais on n'a pas fait la moitié. Les 15 kilomètres suivants sont de

toutes beautés ! On court en balcon au raz de falaise dans les gorges du Tarn, on en prend plein les yeux, mais le terrain devient plus technique. Les kilos commencent à se faire sentir. Je regarde ma montre et au vu de mon allure je suis surpris de ne pas voir arriver le ravito annoncé au kilomètre 60 ! À chaque fois que je vois des gens au loin je me dis qu'on y arrive et puis non !!! Puis soudain plus de flotte dans le Camel, je commence à être inquiet. Heureusement je ne vais rester que 5mn sans eau !

Ce ravito qui a été rajouté au dernier moment n'était pas prévu au départ. Cependant les traces GPS annonce 65 km de course au Vial, ce qui est confirmé plus tard ! Je vois déjà des coureurs allongé par terre. Beaucoup se sont fait surprendre et se sont retrouver à sec plus tôt que moi, ça ne pardonne pas ! J'essaye d'appeler les autres pour les prévenir mais personne ne répond ! Je repars avec le plein de flotte malgré qu'il ne reste 5km avant le gros ravito de Veyreau ! Mais je ne veux plus avoir de surprise ! Il reste une bonne descente jusqu'au Douzes puis remontée vers Veyreau ! La descente n'est pas abrupt mais très technique et cassante avec beaucoup de petits sauts pour franchir les obstacles, je ne suis pas trop mal et me maintien dans un petit groupe ! Arrivée au Douzes, on enchaine sur une montée sèche et très abrupte, je pars bien mais au fil des mètres je perds mon rythme, je prends un gel mais rein n'y fait ! Arrivé en haut une féminine me rattrape et me double sur le petit faux plat qu'il reste avant le ravito ! C'est Josiane Picollet, elle est vraiment facile ! A Veyreau **je suis 43^{ème} en 9h13 de course, 64,5km de parcours !**

Je suis sec, je reprends 3 cocos pour me resucrer rapidement, un bénévole très sympa me demande ce que je veux et me dis de m'asseoir, je suis servi comme un chef : soupe, pain, fromage, banane et chocolat ! Ça me fait un bien fou ! Je recharge le Camel et décide de partir car je commence à prendre froid ! Les cuissots sont durs, mais il y a un bon morceau de plateau avant de réattaquer dans le dur, le fait de recourir me fait retrouver des sensations, mais il va falloir que je gère mes efforts pour garder des forces ! Arrivés à saint André de vérines on attaque une petite descente qui alterne entre les pourcentages, je passe bien puis on court quelques km en balcon avant de réattaquer une bonne montée, je redouble des concurrents parti avant moi au ravito. Puis arrive une grosse descente pour arriver à la roque ! Cette fois c'est dur et technique ! C'est du slalom entre les arbres, des sautes de rochers, des petits cailloux, toujours des cailloux ; les cuissots sont chauds bouillants je double un gars qui est vraiment mal, je lui demande s'il veut de l'aide il me répond qu'il est explosé et va abandonner à la roque ! On termine cette descente dans un goulet assécher ou la course devient impossible car il faut sauter des blocs rocheux ! Les traceurs se sont fait plaisir mais il faut dire que jusque-là le balisage est impeccable ! Je reçois un coup de file de Nadia, ça me booste et j'arrive à la roque avec les cuisses bien entamée mais un moral d'acier **!je suis en 42^{ème} position en 11h37 de course et 80km de parcours !**

Avant de repartir je veux consulter mon road boak pour voir les difficultés et je m'aperçois que j'ai dû le perdre dans la descente, je demande à un gars et je repars avec lui ! D'entrée ça monte, je suis à la peine, mais je m'accroche ! Je relance des que c'est possible, mais le sentier est un monotrace qui se réduit à une peau de chagrin, joncher de racine et de blocs rocheux ! ça fait très mal et je n'avance a rien ; on rejoint un petit groupe et on se suit pour ne pas se perdre ca on slalom sans cesse entre les arbres. Je suis de moins en moins bien, mais je tiens bon ! Arrivée au pied de la dernière grosse montée, je vois le balisage qui part dans le plus fort pourcentage. Je ne peux suivre le groupe, je ne suis pas loin, mais mes cuisses me font mal. Une partie de replat me permet de récupéré avant de finir cette montée qui fut pour moi un calvaire. J'ai dû perdre beaucoup de temps car l'allure n'était

vraiment pas rapide ! Au sommet, il reste 8km de plateau avant d'arriver à la ferme du cade et le dernier ravito ! Une seule idée en tête : courir et toujours courir ! Alors je cours et au fil des minutes je reprends de l'allure ! On finit par un passage en sous-bois ou je rejoins mes compagnons de début d'ascension ! J'arrive au ravito, les autres ne traînent pas, moi je me pose un peu et bois une soupe, je me tape la discute avec les bénévoles ! Bon je ne suis pas au bal et il me faut repartir ! Il reste une 12ème de km et la nuit va bientôt tomber alors je me couvre et sors la frontale ! Et c'est parti, c'est quasiment toujours descendant jusqu'à Millau ! J'entends le bruit de la ville au loin et ça donne le moral pour arriver au bout ! J'arrive a toujours courir, j'ai très mal au quadri mais la douleur ne m'empêche pas de courir. Arriver à la grotte du hibou je sais qu'il ne me reste plus 4 km de descente très dur, puis du faux plat pour finir ! Mais cette descente est terrible, à la limite du dangereux, je chute 2 ou 3 fois sans graviter, alors je suis très prudent pour assurer mes appuis ! Arriver au pied de la ville, je me retourne et ne vois pas de lumière, je ne me ferais plus rejoindre ! Je savoure cet instant tant attendu, je regarde ma montre, je n'arriverais pas en moins de 16h00 ! Tant pis ! Cette arrivée est quand même très décevante quand on compare au reste du parcours ! J'aperçois Nico et fab sur la ligne d'arriver ! Et voilà c'est fini. 111km en 16h15mn en 45^{ème} position!

Bilan de la course :

Je suis satisfait et heureux d'être arrivé au bout, mais je suis surpris d'arriver casser musculairement et plus particulièrement les quadris ! Je suis détruit avec de grosses courbatures ! J'ai encore du mal à analyser pourquoi j'ai tant chargé sur les cuisses alors que le reste de mon corps est en bon état ! Il est vrai que le parcours sur les 30 derniers km était durs, mais tous de même !!!! Question alimentation, ça c'est bien passer à part l'ascension sur veyreau ou je finis à sec ! Le parcours est plutôt facile sur les 60 premiers km mais se termine par un profil très exigeant, les portions courables se font rares et il faut avoir gardé de la vélocité pour bien passer ! Malheureusement moi, j'étais trop cassé pour me faire plaisir !! Je garderais en mémoire les passages en balcons sur les gorges du Tarn de toutes beautés et la variété du tracé proposé par les traceurs, c'est vraiment une belle course. Mais pour tous ceux qui veulent se lancer dans l'aventure sachez que c'est très, très dur, il faut une bonne prépa pour arriver au bout !

Nico finit 13^{ème} en 13h59, c'est vraiment très fort et j'avoue que ne le voyais pas réaliser un tel truc, encore une fois chapeau bas !!!!

Sebos finit 161^{ème} en 18h53, il a pris une bonne marge au départ et à terminer tranquillement, sa seule déception est de ne pas avoir trouvé de balises sur le parcours !!

Fab abandonne au km 65 en arrivant hors délai à la viale, c'est dommage mais paye son manque de prépa !

Steph et Yannick termine ensemble en 21h45 heureux d'être arrivé au bout de ce périple !

Ce fut un très beau weekend end ou l'objectif est rempli (sauf fab) avec les points en poche pour tenter l'inscription sur l'UTMB ! On verra ça en janvier et on organisera notre saison en fonction en espérant que ça passe !!!!