

Les Templiers de Pt'it Seb

La préparation fut peu stressante puisque l'on dormait (avec Michel Ducept du Poiré et un ami à lui) dans un hôtel à 2 km du départ. De plus, j'avais un dossard dans le sas n°1 donc il n'était pas nécessaire d'arriver 45 minutes avant le départ.

J'arrive donc sur la ligne vers 5h55 soit 20 minutes avant. C'est noir de monde dans les as 2 et 3 mais quand j'arrive devant il n'y a personne. Je peux faire un petit échauffement très cool mais surtout je savoure de voir à quelques mètres Thomas Lorblanchet, Thierry Breuil, Eric Clavery....

Le départ est lancé et je pars avec l'idée de faire ma course en ne pensant qu'à moi et à écouter mon corps : jamais dans le rouge.

3km de plat à 14 à l'heure puis la première difficulté : la côte de Carbassas (+500m en 2km) avec de très fort pourcentage : je monte en marchant à mon rythme sans soucis. On enchaîne sur le plateau pendant 1h, c'est plaisant et assez facile, j'arrive à courir tout en relâchement et je retrouve Philippe Vinet de Saint Fulgent. La descente vers Peyrelaud se passe bien personne ne me dépasse (j'ai de bonne sensation et j'ai progressé dans ce domaine). Premier ravito à Peyrelaud après 2h20 de course et 26 km : je suis 96^{ème}.

La 2^{ème} grosse difficulté : la montée vers le Champignon Extraordinaire(+430m en 3 km). Je monte comme convenue en marchant avec les mains sur les cuisses, je n'ai aucun problème. Puis s'enchaîne une succession de faux plats montants et descendants. On arrive rapidement à Saint André de Vezine (km 36)(95^{ème} position).

La troisième partie de course vers Pierrefiche : je me trouve dans un groupe de 5 et l'allure est bonne. J'enchaîne bien les parties techniques et descendantes et on rattrape des concurrents sans jamais accélérer notre allure. La 3^{ème} grosse montée se passe bien (+300m en 2km), l'allure est stable. J'arrive alors au 3^{ème} ravito au km 52 (position 86).

J'entame alors la descente vers le Monna : une crampe apparaît à un ischio heureusement elle passe rapidement mais une douleur au genou droit apparaît et les quadriceps commencent à devenir douloureux aux impacts : je suis donc obligé de ralentir et de serrer les dents. Je traverse la Dourbie sur une passerelle puis arrive à la Monna où beaucoup de gens nous encouragent ça fait du bien au moral. J'entame la 4^{ème} grosse montée (+460 m en 3,5km). Musculairement cela devient dur mais mon genou et mes cuisses ne me gênent pas. La fin de cette montée m'est difficile et je suis moins lucide, je m'alimente mal (marre du sucré et des compotes) car j'attends le dernier ravito avec impatience. Il arrive enfin au km 65 (au lieu de 62). Je prends un peu plus de temps et mange pas mal de salé pour la fin (position 102 en 7h 35)

La dernière montée (+250 m en 1,5km) vers la grotte du Hibou et le sommet des Causses Noirs juste au dessus de Millau. C'est vraiment dur, la pente est très raide il faut monter en s'aidant des mains parfois. Je me fais rattraper et n'essaie pas de m'accrocher car je suis à bloc. En arrivant au sommet, le soulagement est minime car je sais que la descente sera encore plus difficile avec mon genou et les cuisses douloureuses. J'avance à deux à l'heure car la pente est vraiment raide. Je me fais passer par des mecs qui enchainent vraiment bien leurs appuis en descente : impossible de les suivre. Je savoure toute de même les 500 derniers mètres avec la vue sur le site d'arrivée et la foule. Je franchis la ligne en 9h03 en 132^{ème} position.

J'ai vraiment pris du plaisir jusqu'au km 55 puis ensuite musculairement j'ai eu du mal mais je suis satisfaisant et n'aie aucun regret. Il faudra faire plus de muscu à l'avenir pour les descentes (n'est-ce pas Nico !). C'est vraiment une course compliquée à gérer qui demande une concentration permanente car même sur le plat il faut être très vigilant à ses appuis et les forts pourcentages en montée et descente usent à la fin.

Je félicite Philippe Vinet pour sa 69^{ème}, c'est vraiment une grosse perf. Et remercie William Frémont de la Genétouze pour ses encouragements à tous les ravitos