

Alesia Trail : j'adore !!

L'ambiance, les parcours, l'organisation, les paysages, les veilles pierres ... tout y est.

Cette année j'ai fini la Mandubienne avec des crampes, il y a trois ans, c'était avec courbatures et tendinite... C'est bien, ça change. Trop de monotonie tuerait l'intérêt de l'événement. ☺

Au départ, pas de stress. Je rate le clin d'oeil que Benoit me fait lorsqu'il est au micro. C'est vrai qu'on entend pas tout depuis la ligne de départ (par contre au dessus, ils entendaient bien)... En même temps, on sait ce qui se dit : « Vous allez en chier, vous allez mourir. Les rares survivants seront pris en charge par les secours, puis par les services de pompes funèbres »... Tout ça, pour ma part, je le sais déjà.

Cette année, je cours avec un copain dont le pédigrée n'est pas du tout le mien. Pour lui, 34km c'est sa distance moyenne (« ça me fera un entrainement », m'avait-il dit) , pour moi, 34km, c'est une fois dans l'année... Mais c'est un copain, je sais qu'il fera en sorte d'abrèger mes souffrances si besoin est.

Un détail : Je ne cours toujours que seul, et c'est comme ça que je me gère. Avec quelqu'un, je ne sais pas faire. On verra bien. J'ai prévenu Laurent que je démarre toujours très lentement (et que je continue sur le même rythme, et que je termine plus lentement encore), il me rassure : « va à ton rythme ». De toute façon, il a emmené sa GoPro, je pense qu'avec mon rythme, Laurent pourra s'amuser à faire des réglages d'image ou des transitions élaborées.

Autant je me suis écouté sur les dix premières minutes, autant nous nous sommes imprimé un rythme qui ne m'est pas habituel dans l'heure et demi qui suit. J'en fais part à Laurent qui me propose de ralentir, je lui dis qu'on va essayer comme ça, et on verra bien.

Sur la route je croise David qui oriente les coureurs avant Flavigny. Je suis content de le voir, et lui demande si Laurent et moi ne pouvons pas poursuivre la route qui se trouve devant nous plutôt que de faire un détour inutile qui va encore souiller nos semelles. « Benoit m'a dit que si son frère essayait de prendre des raccourcis, il ne fallait pas le laisser faire » ... zut ... pas encore de podium cette année.

Au ravitaillement de Flavigny, la fanfare s'arrête de jouer. Comme je les soupçonne de chercher les partitions de la marche funèbre, nous ne nous attardons pas.

De là, nous traversons le village, toujours aussi joli, puis nous descendons derrière et abordons les portions que j'ai toujours appréciées depuis que je participe à Alesia (1977 n.d.l.r.).

Plus bas, les coureurs derrière nous nous annoncent l'approche des plus rapides de la tendinix : « Voilà les 25 !! ». Nous nous serrons sur le côté, les coureurs nous remercient et nous souhaitent une bonne course. J'adore !

Devant nous, un coureur trébuche et s'étend de tout son long dans les cailloux. Plus de peur

que de mal. Ça aurait pu plus mal se finir. Ce sentier en dévers est bien agréable, mais les roches qui affleurent le rendent piégeux. Je redouble de vigilance.

Nous montons ensuite sur le plateau. Je retrouve quelques lignes droites un peu monotones, mais c'est de la jonction, de superbes passages vont suivre : les sous bois avec les cabanes de pierre, la traversée du ruisseau, la descente cordée ... etc. Je ne me souvenais pas de tout ça ! On croise un blessé avec sa cheville enflée, il nous assure qu'il pourra rejoindre seul le point de ravitaillement.. Nous le laissons donc seul, mais la proximité d'une meute de loups n'augure rien de bon. Devant nous, une coureuse tombe, elle se relève sans problème. Les pieds commencent à être lourds, et il est tentant de les soulever au minimum. Le parcours est très varié, très plaisant, ça monte, ça descend, de la terre, des cailloux... Les rythmes changent en même temps que les paysages, les sensations se multiplient jusqu'au ravitaillement de La Roche-Vanneau. Très, très bonne portion ! Félicitations, les gars (et les nanas) !

Au ravitaillement, une bénévoles trouve une atèle sur la table, elle demande aux coureurs si elle est à eux. Pas de réponse. « C'est incroyable, les coureurs viennent ici avec des atèles et repartent guéris ! ». La bonne humeur est encore ici. C'est cool.

Nous sommes ici à mi-parcours (à peu près). La fatigue commence à se faire sentir, mais je me sens mieux qu'il y a trois ans. Je sais toutefois qu'il reste encore beaucoup à faire, mais mon état du moment et le fait que j'ai maintenant un rythme qui me ressemble plus me rassurent.

Après on grimpe à nouveau sur le plateau, on traverse un champs, on retourne dans le forêt, encore une portion agréable. Puis ... la montée de la mort qui tue sa race de la mort qui tue... Tout le monde galère, mais tout le monde y arrive. On galère, mais c'est rigolo en fait. La corde présente sur la fin nous aide bien. Arrivé au dessus, je sens une boule contractée dans chacun de mes mollets ... C'est le début de la fin pour moi. J'avais espéré que ces deux boules allaient se décontracter sur le plat ou dans les descentes, mais rien n'y fait. Il va me falloir gérer ça pour les 10 ou 12 kilomètres qu'il nous reste à parcourir.

Encore de bonnes portions en forêt. Je n'arrive plus trop à me situer. Je me laisse entraîner par les sentiers. Nous nous retrouvons parfois seuls, Laurent et moi, alors que nous sommes 1400 à courir aujourd'hui. Les jambes commencent à être douloureuses, mais c'est encore gérable. Les boules dans les mollets sont encore contractées, mais pas plus qu'au moment de leur venue.

Nous repassons sous Flavigny, je sais que nous nous dirigeons vers le dernier ravitaillement. Je sais aussi que ce qu'il reste à faire me plaira moins, les terrains plus à découvert, c'est moins mon truc, mais je prie pour qu'on aille au plus court et que l'organisation ne nous a pas prévu des détours parce que le plat et la ligne droite c'est pas rigolo. Là, je commence vraiment à souffrir. Je n'ai que l'arrivée en tête (c'est pas bon), et je sais qu'elle ne sera pas pour tout de suite (c'est pas bon non plus). Le temps et les distances s'allongent. Laurent reste avec moi, même si je lui dis de partir. J'ai l'impression de gâcher la fin de sa course. Mais comme dans les film sur la guerre du Vietnam, personne n'abandonne son frère d'arme sur le champs de bataille. Malheureusement, je ne me souviens pas avoir entendu Laurent évoquer l'idée de me porter sur son dos... L'analogie avec la guerre du Vietnam s'arrête

donc là. Je fais du coup une croix sur l'évacuation par hélicoptère et sur mon rapatriement au Kansas dans la ferme familiale.

On se ravitaille à la ferme (celle au bord de l'Ozerain, pas celle du Kansas), échangeons quelques mots avec les bénévoles, on plaisante un peu, ça me sort de ma bulle. Nous repartons, je sais que la côte qui arrive ne m'a jamais plu, même lorsque j'étais plus frais lors de mes participations au 15km. Je passe la côte péniblement, en marchant sur les deux tiers. Mes quadriceps deviennent dans le même état que mes mollets.

On traverse le croisement d'une route. Il doit rester 3 ou 4 km de course. C'est interminable. Mes quadriceps deviennent de plus en plus contractés malgré le fait que je diminue le « rythme » pour essayer de contenir la crampe qui n'est pas loin. Je suis sur le plat, et me voilà contraint de marcher, mais la crampe devient de plus en plus inévitable. Je m'arrête avant sa venue, m'asseye, et décontracte mes jambes. C'est dur. Un bénévole vient aux nouvelles, je lui dit ce qu'il en est et lui assure que je vais repartir. Après quelques minutes, Laurent m'aide à me relever et nous repartons en trotinant. J'ai toujours mes contractures aux mollets, mais plus aux cuisses. Je n'ai même plus la force d'être rassuré. Il faut avancer. Je me rends compte que je suis tout le temps essoufflé, même lorsque je marche dans les côtes, même dans les descentes. Je ne tiens plus le rythme des coureurs qui sont autour de nous, et qui ne sont guère plus vaillants que moi. On se fait doubler par un imbé... un idi... Un conn ... un mec qui nous reproche de prendre « tout le lit », « C'est parce que t'es trop gros » lui répond Laurent (Excellent!). Cet épisode me révolte, et me sort temporairement de ma bulle. Il y avait de la place pour deux tracteurs (bien serrés, c'est vrai). Ce mec-là serait mieux sur un tapis de course à pied, seul dans un studio d'un immeuble désaffecté dont la démolition prévue initialement au lendemain a été avancée au jour même. De mon côté, je me rends compte que je n'ai plus mon sens de la répartie habituel, il va me falloir remettre les citations et les bons mots à plus tard.

La douleur aux cuisses revient dans la dernière montée, je suis contraint de m'arrêter à nouveau et de m'asseoir. C'est le seul moyen que j'avais trouvé pour contenir la venue de la crampe (je n'ai jamais de crampe !). Des coureurs me dépassent : « Faut pas t'arrêter ici, tu es presque arrivé ». Je le savais, mais je ne pouvais rien faire d'autre à cet instant. « Je vais repartir » les rassurais-je. Finir était pour moi une évidence. Quoi qu'il arrive, je devais finir. Je savais que j'allais le faire. C'est pas calculé. C'est pas réfléchi. C'est comme ça.

Nous repartons. J'aurais aimé faire la dernière côte en courant comme il y a trois ans, mais aujourd'hui est aujourd'hui, et les choses sont ce qu'elles sont. Nous marchons jusque dans le bois, je me remets à courir. Quelques dizaines de mètres plus tard, je dois à nouveau marcher pour contenir l'arrivée de la crampe à la cuisse. La crampe n'est pas loin, mais ne se déclare pas. Je parviens à sortir de la forêt, je m'arrête. Mes enfants, nièces et neveu accourent vers moi, et m'incitent à finir en coureur. Je m'y remets donc, la première petite côte se passe. Laurent me dit qu'il n'a plus de batterie sur sa GoPro. Peut-être qu'en lui faisant tracter un groupe électrogène durant les 34 km, nos arrivées respectives auraient pu être filmées et similaires ... mais rien n'est moins sûr au sujet du deuxième point. La dernière petite côte approche en même temps que se durcissent mes jambes, je suis contraint de franchir cet ultime difficulté en crabe, mais toujours en trotinant. L'arrivée est désormais à quelques mètres, une crampe se déclare au mollet. J'ai dû franchir la ligne en boitant, peut-être à cloche pied, je ne me souviens plus (si les batteries de GoPro tenaient plus longtemps,

j'aurais pu préciser les choses). La vache, ça fait mal une crampe. Laurent m'étire la jambe, la douleur peine à s'estomper. Au bout de quelques temps, elle n'est plus, je veux me remettre debout, la crampe me dit que c'est trop tôt en se réactivant brutalement. C'est ma tante qui, cette fois, m'étire la jambe (je sens Laurent contrarié pour sa batterie ☺ ). Quelques temps plus tard je me mets debout, me remets à marcher, ça va mieux maintenant. Au ravitaillement, je me remémore mon parcours, l'émotion m'envahit. Je suis content de ma course.

Benoit vient aux nouvelles, désolé de ne pas m'avoir vu arriver (c'est parce que je vais trop vite ;-), alors qu'il n'a pas encore eu le temps de manger depuis ce matin tellement il est occupé. On aurait pu lui montrer mon arrivée si ... particulière, mais avec cette panne de batterie, j'ai dû lui raconter. Finalement, c'est plus drôle comme ça.

Suivirent la petite toilette à la voiture, le repas (copieux), la détente sur les transats (excellente idée ces transats !!), les courses des enfants (toujours aussi sympas)... On parle un peu de notre vécu avec Chrystel, mais tellement peu que je ne savais même pas qu'elle avait eu des soucis avec sa cheville... On se racontera plus tard.

A la fin de mes entraînements d'avant course, je louchais sur le 51 km (ça doit être quelque chose !!). Mes arrivées sur le 34km me ramènent à la raison, mais je garde le 51km en tête, et l'envisagerai lorsque je finirai la Mandubienne en bon état.

Le lendemain matin, mon regard passa sur les collines autour de moi, l'envie de courir jusqu'à leur sommet me vint. Un sourire se posa sur mes lèvres, le plaisir de courir monopolisa mon esprit. L'envie d'y retourner était déjà là.

Cette année, vous semblez avoir innové avec la Frelonix, voici d'autres suggestions : l'Avoranfix (course dédiée aux militaires), la Nudix (course qui comptera, j'en suis sûr, plus de spectateurs que de participants), La Chouchoupassmoil'tournevix (parrainée par Valérie Damidot), La Vintedeuvlalflix (baptisée aussi le trail de la réinsertion)...

Je remercie par votre intermédiaire tous les bénévoles sans qui l'événement n'aurait simplement pas pu avoir lieu. Si vous avez envie de leur faire lire cette lettre (vous pourrez censurer les passages que vous voudrez ... je ne suis pas toujours politiquement correct), n'hésitez pas. Cela leur permettra de « voir » une course de l'intérieur, de savoir ce à quoi ils ont participé, ce qu'ils m'ont permis de faire et d'apprécier.

Merci à tous pour votre bonne humeur et votre engagement.

A l'année prochaine !

Philippe MARTIN dit Crampix

;-)