

TRAIL DE FONTFROIDE – Dimanche 7 Mars 2010 – Gilles dossard 263.

Après une nuit très agitée, et un réveil stressé, coup de téléphone à 7h15 à Benoît qui est parti d'Auterive et qui doit passer me chercher à Névian pour rejoindre la ligne de départ à Jonquières : « Ou es-tu ? », réponse « à Lézignan, j'arrive... » : Mortifié, la dernière façon d'espérer éviter une telle galère vient de s'envoler !

Et pourtant... tout une semaine d'hésitations... j'y vais, j'y vais pas... Je n'ai jamais dépassé 14 kms en entraînement et jamais je n'ai posé mes pieds dans un Trail. Evidemment, j'ai bossé depuis 2 mois pour être prêt au printemps mais les 24 kms du Trail de Fontfroide sont un peu tôt encore et risquent d'être indigeste. Et puis, il y a le souvenir de la blessure de Montgiscard 2009 qui m'a empêché de courir pendant 3 mois, le genou droit tiendra t'il ?

Bref, en route pour Jonquières avec Ben, Hugo et Céline dans leur nouveau carrosse récemment acheté. Arrivé à 8h comme prévu, et premières impressions : beaucoup de monde, et à priori du beau monde, qu'importe il faut juste finir sous les 4 heures, c'est un combat uniquement contre moi. J'enfile fièrement le nouveau maillot de mon équipe AFUM TEAM et je me dis qu'il va falloir ne pas décevoir le frerot, c'est décidé on fera le maximum. Manchettes, bonnet et camel bag complète l'équipement. Un petit échauffement à deux permet de voir le dernier kilomètre, et permet surtout de vérifier si les jambes sont bien là. Un peu essoufflé, mais tout a l'air ok. 8h50, on se dirige vers le départ avec Benoit qui serre des paluches à perte de vue, avec des encouragements d'autres athlètes, et puis aussi pas mal de regards muets qui en disent longs de la part d'autres concurrents : oui, il est là, et son récent palmarès local le place bien sur dans les favoris de la course. De mon côté je croise des têtes connues, Dominique Barrau par exemple, le speaker de la Foulée des Eoliennes qui me lance « ouah...ton frère t'a bien équipé !!! » et je me dis : tiens voilà un habitué de ce type d'épreuve.

9h pétantes c'est le départ, je suis place à moitié peloton. Départ lent, il ne faut pas se mettre en surchauffe. Me concernant, le premier palier sera Fontfroide. 15 kms : je n'ai jamais fait plus que ça et Benoit m'a fixé un objectif à moins de deux heures. La première côte est déjà là, et le peloton s'étire, je double, je me fais doubler....jusqu'à ce que je me stabilise avec un groupe qui a un rythme parfait pour moi. Arrivée en haut de la côte, je cours à coté de Dominique Barrau, tiens, voilà un premier repère au bout de 2 kilomètres. Descente en suivant et le camel bag qui ne fonctionne pas, normal... le sucre que j'ai mis dans l'eau la veille a collé le bec, impossible de boire. Je démonte tout en courant le système, je nettoie, je mordille...et je prends le risque de me planter dans la descente à bloc. C'est bon, ça a l'air de fonctionner...

La 2^e côte se profile déjà, elle est avalée au train, tout à l'air d'aller bien par rapport au plan de course. Re-descente et passage dans le ruisseau ou il faut marcher, marcher, marcher... le lieu est magique, mais il faut vraiment veiller à ne pas laisser une cheville entre les pierres. Le haut de ce passage est raide, mais je ne sais pas encore ce qui m'attend.... La 1^{ère} heure de course vient de sonner, je me ravitaille pour ne pas risquer la fringale, heureusement que j'ai pris mes barres ISOSTAR (tefigue), un régal.

Et c'est reparti direction Fontfroide, je suis avec un groupe sympathique de Carmaux, on discute, je leur dit que le ravitaillement ici c'est généralement une grillade et un verre de vin, rigolade générale, ça fait du bien. Je suis un peu en dessous des 8 km/h et je me dis que les 10 premiers kms ont été une formalité, il va falloir gérer la suite au mieux.

Arrivée sur Fontfroide avec Talia et Fabienne, mes supportrices fidèles au rendez-vous promis la veille, encouragements, bisous et c'est reparti, le moral est bon même si je sais que maintenant on va rentrer dans

le dur, je connais la montée de la Croix et je me dis que ça va pas être simple. Fontfroide en moins de 2 heures à 8 km/h c'est fait !

Au pied de la montée de la Croix, ravitaillement costaud et petit arrêt de 2 minutes. La reprise est dure, je sens bien que je ne suis plus aussi facile, il va falloir gérer ça au mieux. En chemin, je blague avec un gars de Lézignan qui connaît bien des amis de Névian que je vois régulièrement à la Chorale...on fait un bout de chemin ensemble, son rythme est tranquille mais je sens bien que je ne peux pas faire mieux. Arrivée en haut de la Croix, je croise Dominique Barrau qui juste redescend, il a donc 20/30 secondes d'avance pas davantage...ça me re-motive. Un petit arrêt en haut avec vue sur l'Abbaye toujours aussi magnifique sous le soleil quasi printanier. Descente à fum dans les cailloux et soudain...une montée raide comme jamais je n'en ai franchi, il va falloir s'accrocher grave. C'est pire que tout ce qu'on peu imaginer, pas à pas, le vide t'attire vers la descente, méga galère même en marchant. Le lézignanais m'annonce qu'on mettra plus de 10 minutes à monter ça, et effectivement, on en mettra plus de 13....

Arrivé en haut, je sais que j'ai atteint mes limites connues, désormais on va rentrer dans le dur, et on est encore très loin de l'arrivée. Il ne faut pas craquer. Des gars sont arrêtés au bord de la route avec des crampes, un gars s'est fait mal a un genou, vigilance. Benoît doit être arrivé, et il a du terminer dans les 5. Je continue à mon rythme mais la machine a du mal à avancer de façon régulière. Je marche trop et je vois la moyenne qui chute. J'étais encore il y a 20 minutes sur la base d'une arrivée en 2h40/2h45, désormais je crains de passer au-delà des 3 heures. Il faut tenir, rien lâcher, ne pas s'affoler, marcher vite avec de bonnes foulées, et courir quand c'est possible. 2 raidillons finissent de m'achever avant les 3 kms vers l'arrivée. Heureusement, on voit les voitures au loin, celles du parking de Jonquières, c'est motivant mais que c'est long. Dernière descente puis long faux plat ascendant vers l'arrivée. Je n'ai plus qu'une envie, ne pas me faire doubler mais je sais aussi que maintenant je tiens mon pari, faire 24 bornes en trail ce que pas grand monde croyait il y a encore quelques heures. Au loin, je vois mes deux collègues de tout à l'heure, ceux de Carmaux, ils ont l'air de galérer aussi. Je suis 1 minute derrière eux, il faut que je finisse avec eux, dernier pari. Mais les cuisses sont dures, très dures et chaque accélération me brule les muscles. Impossible de les rattraper, ils finiront 30 secondes devant moi. Passage de la ligne d'arrivée en 3h06 avec Talia et Fabienne qui sont là encore une fois (décidement !!!), et qui me félicitent. Je vois dans son regard que Fabienne est surprise que j'ai réussi, c'est cool... j'aime qu'elle soit fière de moi. Première question essoufflée : « Qu'a fait Benoit ? » « 30^e je crois... » aie, pas prévu ça. Il doit être très déçu. Le cumul des courses du dernier mois l'a rattrapé. Vite, il me faut le voir, c'est un boss de la course, il ne faut pas qu'il doute, c'est lui le meilleur. J'en oublie mes propres douleurs. Et puis c'est l'accolade du frérot, il y a des choses plus graves...

Dominique Barrau est arrivé finalement 15 minutes avant moi, c'était bien sur lui que je devais me caler pour faire moins de 3 heures, mais il est plus en canne que moi et il a la distance dans les pattes. Il viendra d'ailleurs me dire un mot de gentillesse et de réconfort...cool ce sport. Une trentaine de concurrents arriveront encore après moi...

J'ai maintenant de quoi travailler, j'ai un repère, j'ai des possibilités pour faire autre chose, et je me suis prouvé que je pouvais progresser encore beaucoup. Le dimanche se finira à Névian autour d'une bonne table familiale, avant que, d'un œil, je vérifie les devoirs de Talia...mais vraiment d'un œil...