

## PHOEBUS TRAIL GRUISSAN 2010

Après une excellente seconde place aux Caladas de Gruissan 2009, je décide de revenir sur ces chemins caillouteux et dont le profil plutôt roulant me convient.

Le Phoebus Trail de Gruissan 2010 sera la première course officielle sous les nouvelles couleurs du Team AFUM (association officialisée en janvier 2010).

En début de saison, je souhaitais m'inscrire sur le 50 km pour voir mon niveau et participer au challenge national de trail. Toutefois, avec très peu d'entraînements depuis la naissance d'Hugo, surtout pas d'entraînements de plus de 2 heures et pas de sortie en montagne, je décide de m'aligner sur les Caladas (23km avec 650m de dénivelé). L'an dernier, l'excellente seconde place reste encore dans les mémoires. Donc pourquoi pas mieux en 2010 ?? mais on verra bien.

La semaine dernière, je commande mes nouvelles chaussures de trail : SALOMON SPEED CROSS (aux couleurs pétantes). Je les essaye vendredi soir lors de l'entraînement club sur la piste du Ramier complètement gelée et c'est un vraiment paradis d'avoir des chaussures neuves.

Samedi, nous partons en famille à Gruissan où les températures sont fraîches et un vent terrible souffle. A notre arrivée, je retire mon dossard et là, grosse surprise j'ai le premier dossard de la course des 23km soit le "1001"... la pression monte et il est vrai qu'il n'en fallait pas plus pour faire monter le stress. Je dis à Céline : "Demain je sors le maillot de la course au dernier moment, car je n'ai pas envie que tout le monde voit mon dossard..." quelle pression ???

Arrivée au Campanile : préparation des affaires, resto (un ricard, 2 assiettes du buffet d'entrée, Pâtes à la bolognaise et un petit café), amusement avec Hugo qui est vraiment adorable et nuit à Hôtel Campanile à Narbonne. Hugo se réveille à 4 heures pour téter et puis se rendort.

Levé à 6h10 - Départ de l'hôtel à 6h45 avec Géry et Huguette. Céline et Hugo viendront plus tard.

Tenue du jour : Chaussettes Cédric Podo, Chaussures Salomon Speed Cross, Corsaire Salomon, Tee Shirt Quechua Rouge ML, Maillot Afum Team, GPS Garmin, Bandana Pays Basque et Banane (pour couverture de survie et gels).

7h15 : arrivée au Casino et début de l'échauffement. Le temps est plutôt frais et la tramontane est bien présente à Gruissan... sur les hauteurs de la Clape, on va être venté !!! A 30 minutes du départ, je garde le survêtement du club et le gilet sans manche et il ne fait pas chaud... la température est proche de 0°. Je fais mon échauffement tranquillement seul, puis avec Jean Louis, collègue de club.

7h40 : survêtement enlevé mais je garde le gilet jusqu'au dernier moment. Je regarde quels sont les coureurs présents et je ne reconnais personne... mais bon, on verra les allures des coureurs après le départ.

7h43 : je donne ma dernière épaisseur à Géry et Huguette (fidèles supporters au départ), un petit encouragement à Jean Louis et je me place en première ligne. Beaucoup de coureurs

arrivent sur la ligne et se place devant moi... je me bats car je sais qu'un quart de la course se joue sur la position sur la ligne de départ.

7h47 : la musique de départ est enclenché, le speaker n'a pas parlé de moi (ouf de soulagement pour moi !!), je serre la main à Sébastien Sarda (3<sup>ème</sup> l'an passé, derrière moi), prêt à enclencher le chrono et... c'est parti !!

Comme d'habitude, ça part très vite sur les 100 premiers mètres, car au bout de la ligne droite, il y a un virage à 90° à droite... à la sortie du virage sous les encouragements de la famille, je suis en 5<sup>ème</sup> position et donc bien placé. Sarda est devant (et je me méfie de lui car c'est le seul que je connais et je sais que je dois le suivre le plus longtemps possible aux avant-postes pour faire une bonne place). On fait un kilomètre sur la route et 2 hommes (Sarda et un autre) mènent une bonne allure (3'40 au kilo) et un groupe d'une vingtaine de coureurs suivent le rythme. Pour ma part, le rythme est excellent, je suis vraiment bien. Je suis collé aux premiers mais les coups de pied des poursuivants me gênent un peu. Je jette des coups d'œil sur les poursuivants et je constate que le groupe est trop nombreux avant d'attaquer les sentiers étroits de la Clape. A l'approche du pont, je me décale à gauche et je passe le pont aux côtés des 2 premiers. A partir de là, je me mets à mon rythme à travers les vignes (sans trop puiser car dans moins d'un kilomètre, il y a la fameuse côte). Je suis en tête du groupe et ma stratégie consiste à faire éclater le groupe. 2<sup>ème</sup> km en 3'50. Le rythme est rapide et les jambes répondent super bien... c'est peut être le jour J pour faire une grosse performance.

J'observe la côte du coin de l'œil, et elle est toujours aussi impressionnante. Les coureurs sont dans mon sillage. Nous quittons la route, je me relève un peu pour bien souffler avant le début la première ascension dans 150 mètres. J'aperçois Céline dans la montée, je passe à côté de la voiture où Hugo dort sûrement, et j'attaque la bosse en tête. Je monte à mon rythme et je me gère pour ne pas être dans le rouge. A quelques mètres du sommet, c'est plus dur mais les poursuivants suivent sans me doubler. Si l'arrivée avait été en haut de cette côte, j'aurais gagné mais malheureusement il restait encore 20 kilomètres... dès le sommet passé, 2 coureurs me déboîtent avec facilité. Je récupère sur la crête et je sais qu'il ne faut pas laisser partir ces coureurs, et donc je reviens très vite sur eux.

Au bas de la descente, j'aperçois Olivier Foissac qui s'est reconvertit en photographe. Après il y a un long passage sur du faux plat en longeant les vignes avant d'attaquer la seconde montée (où j'avais beaucoup souffert l'an dernier). On tourne à droite et on descend dans les petits cailloux et là c'est la gamelle. Rien de grave. Mais les 2 premiers sont partis. Je suis dans cette terrible montée où les jambes ont beaucoup de mal à répondre, je ne trouve pas mon rythme, un coureur me double et je commence à marcher, je suis dans le rouge... mais j'arrive à me relancer avant le sommet de cette côte. Sarda me passe alors que je retrouve mon souffle... il me prend quelques mètres car il va très vite sur cette partie plate mais dans les petits cailloux... je fais un effort pour revenir dans ses baskets car je connaît très bien la suite du parcours : c'est plus roulant et surtout il faut trouver quelqu'un pour s'abriter du vent. On arrive ensemble au parking des secours et je sais que maintenant je dois rester avec Sarda, pour ne pas me remettre dans le rouge... les 2 premiers ne sont plus visibles et le 3<sup>ème</sup> à quelques mètres devant. Je me suis refait une santé et je décide de me laisser faire le rythme à mon compagnon.

Au bout de 7 kilomètres et 31 minutes de course, on arrive à ma première galère : la descente dans le ruisseau asséché. Avant de descendre, je suis dans les baskets de Sarda et au bout de

100 mètres en distance, je ne le vois plus. Le bilan de cette course est que je suis très mauvais descendeur... Dans le ruisseau asséché, je vois Sarda de temps en temps et je sais que je dois revenir avant le ravitaillement pour me mettre avoir une chance de finir dans les 5 premiers.

Finalement, après des centaines de mètres à près de 15 km/h à travers la garrigue et les encouragements de ma chérie, je reviens sur le troisième et quatrième avant le ravitaillement. Le douzième kilomètre est avalé à 16.9 km/h (3'32sec). Passage éclair au ravitaillement avec une gorgée d'eau gelé et nous sommes 3 pour la troisième place. Mais en jetant un coup d'œil sur les adversaires, je m'aperçois que le type en rouge est très bien physique mais moins bon traileur que moi, et que Sarda est plutôt bien entamé (est ce du bluff ???). Moi, je sais que je dois m'accrocher sur les 2 kilomètres qui suivent le ravitaillement car le vent est très présent et je dois me tenir à l'abri. Le rythme est à 15km/h sur ce chemin de terre très large, les 2 premiers ne se sont pas en ligne de mire, petit à petit on approche du pont en fer et je suis toujours à l'abri... attention car le moindre effort risque de se payer comptant sur le final.

KM 15 (1h07') : séparation entre le 18 et le 23km - On est plus que 2 pour la troisième place, Sarda est légèrement décroché. En bon connaissance du parcours, je sais que maintenant on est sur la crête, le parcours est plutôt roulant jusqu'au 21<sup>ème</sup> km, et que le type en rouge fait un bon rythme et je suis. Je passe une ou deux fois mais pas longtemps. Le final n'est pas facile et donc il faut se préserver.

KM 21 (1h34') : il reste une bosse de 500 mètres dans les cailloux et un vent toujours présent. J'essaye d'accélérer dans la montée mais mon adversaire s'accroche. Il sera dur de le décrocher. L'amorce de la descente est très rapide, je dévale la pente et il me colle... On arrive aux escaliers avant le tour de village. Et là, il reste 1.5 kilomètre avant l'arrivée au Palais des Congrès.

La stratégie est qu'il doit passer devant sur les 500 mètres avec le vent de face et puis lorsqu'on aura le vent dans le dos, on essaiera de passer à l'attaque.

Malheureusement, il ne souhaite pas passer (pas bête l'animal). Donc je décide de mener vent de face, afin que Sarda ne revienne pas (4<sup>ème</sup> sera mieux que 5<sup>ème</sup>) et je sais qu'au sprint, je n'ai pas beaucoup de chance.

Plus qu'un kilomètre, et j'essaye de partir sur une accélération mais il est collé à mes baskets, donc je décide de faire un rythme élevé jusqu'à l'arrivée (s'il a mal aux jambes, il ne va pas tenir). Malheureusement, il ne cède pas un mètre et me marche dessus des fois. Le dernier virage, mes jambes sont lourdes et j'ai énormément de mal à relancer, il attaque et me cloue sur place, malgré les énormes encouragements de Céline... mal joué !!! La tactique de course est à revoir...

Bref, 4<sup>ème</sup> sur 630 arrivants en 1h42'46

#### Classement Général :

1. ANDRIEU David - 1h38'44
2. MOREAU Thomas - 1h40'15
3. ANTA Stéphan - 1h42'40
- 4. SENTOST Benoît - 1h42'46**
5. SARDA Sébastien - 1h44'17

# GRUISSAN PHOEBUS TRAIL 2010 - 23 KM - PHOTOS

*Photographe AFUM TEAM : Céline*



*1001.SENTOST Benoît - Premier au pied de la première difficulté*

\*\*\*\*\*

*1001.SENTOST Benoît - 4<sup>ème</sup> à l'arrivée*

