

## TRAIL DES CITADELLES à Lavelanet (09) 04/04/2010

Après les 30 kilomètres du trail des Forgerons (5<sup>ème</sup>) et les 14 kilomètres du Relais des Clochers Sicoval - Aureville (2<sup>ème</sup> de mon relais et 5<sup>ème</sup> par équipe), les jambes sont très fatiguées. La semaine fût très light : mardi 9km en 1h entraînement sans accélération, vendredi 11.5km avec 2 séances de 10 minutes de fractionné en 30/30... mais les jambes ne répondent pas comme d'habitude... et après la séance, je discute avec les autres coureurs qui partent aux Citadelles plutôt que de faire des tours de récup... bref c'est un peu n'importe quoi !!!

Samedi, le soleil brille. Je profite que Christophe aille à Lavelanet pour qu'il récupère mon dossard (une chose de moins à faire le jour J). L'après midi est calme, un peu de rangement, des minutes devant le Top 14 et surtout du temps pour profiter du petit Hugo toujours aussi sage.

En fin de journée, Christophe m'amène le dossard et me certifie que les chemins sont secs (espérons que ça dure... je n'ai jamais vu les Citadelles sous le soleil depuis 4 ans) et ensuite c'est Olivier Foissac qui arrive sur les collinettes d'Auterive. Au moment où on allait partir pour une petite balade, quelques gouttes tombent... ça me stress un peu et de plus, la météo n'est pas annoncée bonne pour dimanche. De retour à la maison, petit apéro en famille, briefing sur les heures de départ de chacun, carottes-pâtes-steack sera le repas du soir et puis au lit. Alors que les averses de pluie tombent...

5h30 - Réveil des combattants.

6h15 - Départ pour Lavelanet d'Olivier et Benoît. Les supporters viendront plus tard.

7h15 - Arrivée à Lavelanet. Il ne pleut pas mais le terrain semble gras. Petit détour au petit déjeuner prévu par l'organisateur. Préparation des vêtements mais on hésite à partir en kway ou non car la pluie commence à tomber : Olivier le prend et moi non.

7h45 - On est prêt. Mon porte bidon est bien rempli... Ben64, Guillaume du club, Rémy, etc. seront au départ du 40kms... Quelques foulées en guise d'échauffement...

8h - Sur la ligne de départ, je suis derrière Rémy Jégard et Olivier Foissac (dont je n'ai aucun doute qu'ils seront devant moi... ils ont un palmarès de folie et une gentillesse énorme). Le départ est donné. Je pars très tranquillement comme jamais. Au bout de 150 mètres, nous passons un rond point, je suis en 15<sup>ème</sup> position et je regarde si les supporters sont là... et non, ils ne sont pas encore arrivés. Encore plusieurs centaines mètres de route, le rythme n'est pas rapide et je conserve une place dans le gros groupe de tête. A l'approche de la fin du goudron, je décide de passer dans les premiers du groupe, je reviens sur Olivier

et je suis 4<sup>ème</sup> et très bien placé. La forme est là...ouf !!! Rapidement, on se retrouve à 4-5 en tête et la première montée dans la boue est là. Je glisse comme les autres et Olivier me dit : « alors les Wings ne glissent pas trop » et moi je réponds : « non » alors que je sais que j'ai fait une grosse erreur de ne pas courir avec les Speed-Cross (car plus d'accroches mais je ne pensais pas que le terrain serait aussi gras). Bref Olivier attaque et arrive très en haut très à l'aise, moi je suis le rythme. On revient sur la route, Olivier attend le groupe... 2 coureurs reprennent les devants et nous sommes 3 et 4 sous les yeux des supporters AFUM TEAM... au km 2.3 en 10min 30sec.

Ici nous arrivons dans une portion plate qui nous amène à la première vraie montée longeant du barbelé... le terrain est très glissant. Je m'accroche à ma quatrième place mais le groupe est important et c'est serré !!! Puis on redescend, ça glisse il faut prendre les bords du chemin là où l'herbe est encore présente. Retour sur la route, les supporters sont là et maintenant nous sommes au pied de la montée de Montségur. Km 3.8 en 19min



Je profite d'un passage plat pour m'alimenter et boire un coup. Je me sens en super forme et espérons que ça dure... Nous sommes 4 en tête et à partir du km4, nous montons en continu jusqu'au château de Montségur (km10), sur les chemins boueux. Olivier me fait un excellent train et mon choix est de rester dans son rythme, en alternant marche et petit jogging. Car certains

athlètes courent en continu mais ne nous prennent pas du terrain. Malgré la perte de quelques places (8<sup>ème</sup>), les jambes répondent et je suis plutôt bien. Là une descente arrive et il faut revenir sur les premiers ... le groupe de 10 est très compact à l'approche du château de Montségur que l'on aperçoit enfin mais la montée n'est pas terminée. A partir de là, on monte en lacets mais les pourcentages ne sont pas forts ce qu'il nous permet d'alterner toujours marche et course. Arrivée au parking km8.3 en 53 minutes. Pas de supporters Afum mais d'autres sont là. Il ne reste plus que 170 mètres dénivelé positif en 600 mètres de longueur et de plus, c'est un aller-retour. Contrairement à l'an dernier, personne ne nous gêne sur ce passage, je suis 6<sup>ème</sup> au pied de cette rampe. Il faut s'accrocher à Olivier jusqu'au château car il semble en grande forme. Je suis à la couenne, mais je sais que l'effort n'est pas long... on passe Rémy, la montée se fait soit par les marches, soit à travers la roche... je lève la tête et je vois le château à quelques mètres. Le point de contrôle est passé en 1h01' (8.9km

et 800m dénivelé positif). On marche sur la neige qui tient sur les escaliers, on traverse le château très vite, on fait le tour et on déboule dans la descente... Olivier s'est déjà envolé et il ne faut pas s'affoler dans cette descente et surtout être très bien concentré. J'ai super bien réussi ma descente, les coureurs qui montent se poussent en me voyant, et m'encouragent ; bref aucune erreur, pas de glissade ... bref c'est le pied !!! Sauf quand je reviens au parking, j'aperçois au loin Olivier qui a déjà attaqué la descente sur Montferrier... et là je choisis de faire le forcing pour revenir dans cette descente pas dangereuse surtout au début. Après un kilomètre de chasse, je reviens sur Olivier et un coureur revient de l'arrière. Nous sommes 3 et on aperçoit le second qui s'arrête faire une vidange. Maintenant nous sommes dans les parties en sous bois très roulant, la pente est moins forte, les chemins sont toujours gras et la moindre erreur ne pardonne pas... j'attends derrière moi qu'un concurrent vient de tomber... puis quelques centaines de mètres plus loin, c'est moi qui fait un vol plané énorme... je me relève, une douleur dans la cuisse mais je dois continuer et revenir au plus vite sur Olivier. Puis c'est au tour d'Olivier de goûter la terre. A 1 km du ravitaillement de Montferrier, le groupe de 3 se reconstruit derrière l'homme de tête Dos Santos que l'on ne voit plus.



Montferrier (km13.5 en 1h23') - je passe le ravitaillement car j'ai de l'eau et à manger, en pensant que les autres n'allaient pas stopper. Et du coin de l'œil je vois les 3 poursuivants se diriger vers le ravito. Bref, je suis 2<sup>nd</sup> et je continue ma course sur un rythme très tranquille... il ne sert à rien de s'épuiser alors qu'il reste encore 26 kilomètres et les montées de Roquefixade et de Raissac. Mon rythme n'est pas trop élevé, mais en arrivant sur la côte pavée à la sortie de Montferrier, je sens la douleur dans la cuisse droite (résultat de la chute)... je décide de monter à mon train et je fais plus de 3 kilomètres en seconde place. Enfin 2 coureurs reviennent et me doublent rapidement. Je ne décide pas de les suivre car ils paraissent au dessus de mon niveau du moment. Après une descente terrible dans la boue avec plusieurs saignées, et surtout de ne pas savoir où mettre les pieds, j'arrive au passage sous le pont 4<sup>ème</sup> et Olivier est juste derrière. Je continue ma route mais la douleur est de plus en plus présente. Céline et Hugo sont là sous la pluie pour me motiver.

Et j'arrive enfin au début de la montée de Roquefixade qui est horrible car il y a un kilomètre de route où Olivier me rattrape, et je n'arrive pas à le suivre. Dans le petit hameau de Coulzonne, j'ai quelques mètres de retard sur Olivier et le

vent souffle de face. Le gel prit dans la montée fait son effet et grâce un bel effort (physique et mental), je reviens dans les chaussures d'Olivier que je doit accrocher le plus longtemps possible.

Roquefixade : km23 en 2h20' - les jambes sont dures. J'attaque le pied de la montée en marchant dès la sortie du village, Olivier s'échappe et je le reverrai qu'à l'arrivée. Puis je tourne à droite et là, c'est le dur de la montée du château de Roquefixade... 2 ou 3 pauses dans la montée car c'est raide. En haut, je bascule dans la descente et je suis 5<sup>ème</sup>... plus que 6 kilomètres pour atteindre le ravitaillement de Roquefort les Cascades. Au loin j'aperçois 2 coureurs qui s'étaient égarés et reprennent le bon chemin... je suis super content pour Olivier car il est second maintenant, pourvu qu'il tienne cette place. Durant les 6 kilomètres de descente, c'est l'enchaînement de glissade qui font mal aux jambes car c'est horrible, ce sont les faux plats où j'ai du mal à garder une bonne vitesse, et de plus je suis tout seul.



Passage aux cascades de Roquefort puis arrivée au ravitaillement : km 28.7 en 2h58'... je me jette sur le fromage, le saucisson, le coca ... et pendant que je réveillonne Prat arrive et repart sans s'arrêter... et je suis 6<sup>ème</sup>. Je décide de prendre les bâtons pour faire les 11 derniers kilomètres. L'arrêt dure plus d'une minute et je repars devant 2

coureurs qui me doublent quelques mètres plus loin et je ne peux les suivre. Je cours sur ce parcours en faux plat mais mon rythme ne dépasse pas les 10km/h... Les montées font mal, les passages plats le long d'un ruisseau ne défilent plus comme au début et j'arrive à la montée sur Péreille... personne devant et personne derrière... je suis 8<sup>ème</sup>.

Enfin je descend sur Raissac où là, la dernière montée très dure nous attend (240 mètres dénivelé positif en un kilomètre). Céline m'encourage, je manque d'eau donc je me ravitaille à l'abreuvoir, et je vois que les coureurs devant moi ont beaucoup de mal à monter aussi. Après quelques mètres de montée, je vois Rémy qui revient sur moi... je le vois courir et marcher alors que moi je ne fais que marcher. Il revient vite, me double et je dois m'accrocher... un gel me booste pour combler la distance de mètres de retard sur Rémy et maintenant je dois rester dans ses baskets jusqu'au sommet.





Enfin on aperçoit le fameux virage avec le signaleur qui fait le feu de la Saint Jean... la montée est terminée plus que 4 kilomètres sur la crête.  
Malheureusement pour moi, je suis à fond et surtout à bout de force... Rémy me lâche, puis un autre concurrent me double à 3 kilomètres de l'arrivée... et là je suis 10<sup>ème</sup>. Et je comprends qu'en alternant marche et course sur cette partie plate, ça va revenir très fort de l'arrière. Un coureur en orange me dépose et me scotche sur la roche de Lavelanet. Je suis à la rue et vivement la fin... j'aperçois la descente sur Lavelanet et en jetant un coup d'œil derrière moi, je vois un type en jaune pas loin... je dois tout donner et surtout garder cette 11<sup>ème</sup> place. La raide descente qui marque la fin du trail des Citadelles est bien avalée et heureusement car je conserverai ma place de justesse...

RESULTATS : 11<sup>ème</sup> en 4h24'

et belle remontée au Challenge des Trails Sud Ouest : 4<sup>ème</sup>

Merci à tous pour vos encouragements, vos photos, et votre passion pour notre magnifique sport...

<http://www.afum-team.fr>

