

## TRAIL DES FORGERONS à Saint Juéry (81) 21/03/2010

Après une énorme déception au Trail de Fontfroide à Narbonne (30<sup>ème</sup> et 7 minutes de plus que l'an passé), j'ai décidé de changer mes méthodes d'entraînements... car après un week-end du 14 mars de repos, je pars pour 4 courses consécutives : Trail des Forgerons (30kms), Relais des Clochers à Aureville (13kms), Marathon des Citadelles (d+ 2.000m) et Marathon de Paris le 11 avril...

L'objectif de ce début de saison était de faire un maximum de courses et prendre un max de plaisir en famille et entre copains coureurs.

Samedi une petite journée béton pour s'échauffer et dimanche c'est le grand jour. Départ avec Céline, Hugo et Franck (qui va courir sa première course en 2010) en direction de Saint Juéry.

Arrivé à 8h30, soit une heure avant le départ. La route a été longue et tranquille... pas de stress pour l'instant. Je vais récupérer mon dossard et là je vois que la file est beaucoup moins longue sur le 30 km que sur le 14.5km. Il faut être fou pour s'aligner sur le 30 bornes.... Mais bon, maintenant le dossard 78 est dans l'enveloppe. Une bouteille de vin et un tee-shirt, nous est remis...

Enfin on s'habille... le tee-shirt AFUM-TEAM est enfilé et aujourd'hui 3 afums seront au départ de la course : Benoît sur le long, Franck et Huguette sur le parcours nature (14.5kms). Je m'échauffe avec Franck, les jambes paraissent lourdes et le dénivelé n'est pas encore visible dans les rues de Saint Juéry... on verra bien...

A 5 minutes du départ, Olivier Foissac est là (c'est un costaud) et il me dit qu'il le fait avec un copain finalement. Bon peut être que je finirai devant lui alors... et il m'explique très gentiment le profil du parcours... les traileurs sont toujours aussi sympathiques et on rigole bien même 5 minutes avant le départ. Le briefing est en cours et l'équipe AFUM fait la photo.



Le speaker nous appelle sur la ligne et là je suis en première ligne à côté de Brice, Michel, Olivier... bref la pression monte !!!! Mes parents arrivent quelques secondes avant le départ et sous le regard des supporters (Céline et Hugo), le départ est donné.



Je décide de rester dans les premières places même si je me doute que les coureurs du 14.5 km vont partir vite... le rythme est bon et c'est parti. Après 500 mètres, je suis 5<sup>ème</sup> et les 4 de devant partent sur la droite alors que les flèches indiquent tout droit... je ne comprends pas très bien et lorsque je me retourne, j'aperçois les poursuivants qui avaient suivi le fléchage tout droit... demi-tour, un peu d'énerverment et personne derrière moi nous avait appelé pour signaler notre erreur... Je reviens sur Franck, puis sur Jean Louis et là il essaye de me calmer car je suis vraiment frustré de cette erreur dès les premiers mètres... bref je reviens sur le groupe de devant (nous sommes 6-7) et en remontant je jette un coup d'œil sur les dossards et je n'aperçois qu'un seul coureur du parcours long. Ma position est excellente et le rythme de lancement de la course me convient parfaitement. J'avais opté pour un départ plus lent qu'à Narbonne mais à la vue de ma place dans ce groupe, je décide de garder ce bon rythme (3'41 - km1).



Le parcours est plat, nous sommes dans un tunnel, ça fait bizarre et puis nous attaquons une petite côte (qui n'était pas si courte que ça puisque ça montera pendant près de 5 kilomètres, soit en faux plat, soit sur des pentes plus prononcées) et le terrain est soit des chemins herbeux, soit de la route... ce terrain me convient pour envoyer un peu de puissance. Toujours calé derrière 2 coureurs du 14.5km, je décide après 2.5km de course de me porter en tête et de faire mon rythme (il ne faut pas accélérer mais maintenir l'allure) : le groupe suit

tranquillement et au détriment d'une épingle, je regarde en contrebas et j'aperçois Franck qui n'est encore trop loin... peut être une belle perf, si il tient la distance.

Après un type en noir, passe devant mais il va trop vite pour moi et c'est lui-même qui s'est aperçu car personne n'a prit son pas... donc il se relève et se cale juste devant moi... voici le groupe au km5.2 en 21'06



Le vainqueur du trail long 2010 est juste derrière moi (maillot noir et jaune)... et je savais qu'il allait faire un coup car il parlait qu'il avait reconnu le parcours en vélo et de plus, il fait toujours de belles perf sur les trails... c'est un costaud !!!

Après ce pointage, je sais que le parcours va maintenant descendre légèrement puis remonter, l'allure s'accélère entre les coureurs de ce groupe et je suis en 3ème position. Un coup de cul arrive et les jambes ont du mal à réagir, je calme mon rythme. Stéphane (le vainqueur 2010) me passe et je suis 4<sup>ème</sup>. Je n'arrive pas à le suivre dans cette montée et tant pis. Pas de stress !!! Au sommet j'ai quelques mètres de retard et je reviens sur lui...

Maintenant grosse descente dans les sous bois et ça descend super vite, puis on longe un ruisseau et là, c'est la séparation... les 2 premiers coureurs tournent à gauche (retour du 14.5km) et nous 2, on tourne à droite. Je suis collé à ces chaussures mais une glissade sur une pierre mouillée m'a réveillé une douleur à la cheville... je serre les dents et normalement ça passe !!! Puis on attaque une montée et quelle montée !!! Interminable !!! Stéphane court et moi je marche... mes efforts du début de parcours se font ressentir et c'est le coup de mou... je prends un gel et je constate que 2 coureurs ont aussi attaqué la difficulté mais ne reviendront pas de tout de suite sur moi... il faut gérer car c'est la première grosse difficulté et pour faire 700 mètres de distance, et 100 mètres de dénivelé positif, j'ai mis plus de 6 minutes.

Au sommet, le premier est déjà parti et les poursuivants ne sont plus très loin. Tout d'abord, Jean Marc revient sur moi, on discute un peu tout en reprenant un rythme convenable... il me dit : « ne t'affole pas, la course est encore longue ». La montée est beaucoup moins rude et le gel fait effet. En constatant que le premier n'est pas si loin que ça, je décide de partir à ses trousses...

Au km10, 45' de course, les supporters Afum Team sont toujours là et c'est fait énormément de bien. J'ai quelques secondes de retard sur le premier que j'ai en point de mire pour la dernière fois...

Et maintenant grande descente, je gère mon rythme et en bas, Jean Marc est avec moi. On fait 1.5km ensemble avant d'arriver au ravitaillement et là en retournant j'aperçois que les poursuivants ne sont pas loin (au moins 3 coureurs derrière)... Le ravitaillement est là :



Stéphane 1<sup>er</sup>



Jean Marc 3<sup>ème</sup>, Benoît 4<sup>ème</sup>

Hé oui, le classement a changé. Christophe Bertrand est passé second pendant le ravitaillement et je profite de bien m'alimenter car on n'a pas fait encore la moitié du parcours... 13.36km en 1h02'

Jean Marc m'aide bien en montée mais moi, je me sens plus à l'aise sur les parties roulantes et là c'est roulant, donc je reviens sur Christophe. Il me parle qu'il fait la trans aq et a terminé 9<sup>ème</sup> l'an dernier, il prépare les 100kms... mais moi je suis incapable d'aligner quelques mots, surtout que la piste remonte... il court et je marche encore une fois... Jean Marc revient et je me colle à ses baskets, je ne regarde jamais loin devant car les montées me font aussi mal dans la tête que dans les jambes... Après quelques mètres de montée, Christophe est toujours en vue sur un faux plat entre les arbres mais ce sera la dernière fois, (à noter un excellent parcours très touristique mais je n'ai pas le temps ce jour là) puis on tourne à droite et là ça remonte - toujours la même tactique, j'attaque la côte avant Jean Marc, et lorsqu'il revient à ma hauteur je me colle à ses baskets... Malheureusement dans cette bosse, il me lâche et je vois revenir 2 coureurs de l'arrière... je suis 4<sup>ème</sup> et il faut tenir... je me relâche au maximum et je recours à un petit rythme...et je reviens doucement sur Jean Marc.

Je reste derrière lui, maintenant je dois suivre et je me doute que les difficultés sont sûrement passées... effectivement le parcours est moins fatigant, notre rythme est bon, les supporters sont toujours là (bravo pour leurs photos et leur organisation pour me suivre partout).



Malheureusement je suis encore esseulé à la 4<sup>ème</sup> place et là j'ai peur de ne pouvoir jamais revenir sur le 3<sup>ème</sup>. Sous les encouragements de tous (même Hugo est à fond) et lorsque j'aperçois une partie sur du bitume, c'est là que je donne tout pour revenir sur Jean Marc, car tout seul je n'ai aucune chance de reprendre du temps aux 2 premiers... Je reviens et il faut tenir - km 20 en 1h38' - plus que 10 kilomètres.

Là c'est super monotone, car il faut gérer la fatigue, le bon aux jambes, la grosse partie descente avant de bifurquer vers l'arrivée... Serge Valette revenu très fort, a recollé au groupe... nous sommes 3 pour la troisième place. Ma bonne gestion sur un passage délicat (ruisseau à sauter) me permet de passer en tête du groupe et maintenant, je suis à 7 kilomètres de l'arrivée, sur un long passage étroit entre un mur et le Tarn et à l'approche d'un pont, on dit « passage délicat ». Et là c'est la galère surtout pour moi, je tourne à gauche et là, une cascade se présente devant moi... je ne sais pas par où passer, je suis crispé de peur de tomber, mes poursuivants me poussent pour mieux monter... et en glissant je sens une crampe derrière la cuisse... j'arrive tant bien que mal en haut de cette galère et je n'arrive plus à courir... le choc est aussi moral car j'aperçois au loin la 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> place qui s'envolent... Pendant près de 500 mètres, j'ai du mal à remettre la machine en route, même les randonneurs sont durs à doubler. Enfin j'arrive au panneau « Arrivée 5 kms » enfin !!!



Il me tarde de rejoindre le dernier ravitaillement car j'ai énormément soif... et les randonneurs m'annoncent ma place et surtout qu'il reste encore une grosse difficulté... Je me ravitaille et un coureur me dépose... il a l'air très frais ou bien c'est moi qui suis cané. Je traverse le village et puis c'est la montée qui tue !!!

Je marche et le type qui m'avait déposé, marche aussi... le moral revient !!! je suis 6<sup>ème</sup> et c'est plutôt pas mal !!!

Au sommet mes parents et Céline m'encouragent, mais la machine est bien mal réglée pour recourir... il me faut attendre le chemin plutôt descendant pour remettre un peu de rythme... et là c'est le faux plat descendant vers l'arrivée...

Heureusement pour moi, le 5<sup>ème</sup> s'égare sur un chemin, je l'appelle fortement et aucune réaction de sa part. Je fais mon chemin et tant pis pour lui (plus tard j'apprendrai qu'il avait le MP3 et c'est pour cela qu'il ne m'a pas entendu).



Puis le soulagement, j'aperçois au loin les 2 Franck et Jean Louis qui sont venus me chercher... les jambes sont très lourdes et même la petite montée à 500 mètres de l'arrivée est horrible... ça tire derrière les cuisses et les muscles sont complètement vidés... l'arche est en vue et les encouragements de la foule me font courir les derniers mètres...



### Résultat :

Place Dossard Nom Prénom Club Temps

- 1 142 DESSILIA Trotteurs d'en Laure 1 SE M 2h18mn14s
- 2 10 BERTRAND Christophe Ac Auch 2 SE M 2h19mn51s
- 3 131 VALETTE Serge Individuel 3 V2 M 2h21mn44s
- 4 1 CONNAN Jean-marc 7 V1 M 2h23mn48s
- 5 78 SENTOST Benoit 3 SE M 2h24mn43s**
- 6 53 OLCHEWSKY Michel 4 V2 M 2h25mn51s
- 7 65 GRANIER Jacques Individuel 5 V2 M 2h26mn11s
- 8 3 BONILLA Julien 4 SE M 2h27mn00s
- 9 75 JULIEN Jean Pierre Individuel 8 V1 M 2h27mn31s
- 10 121 DEDIEU Individuel 5 SE M 2h30mn36s
- 11 2 ARNAUD Michel Sentier Libre 9 V1 M 2h31mn27s

Photo des jambes épuisées

- chaussures salomon wings et chaussettes Cédric Podologue -



Et un nouveau podium pour AFUM TEAM - 5<sup>ème</sup> podium en 6 courses (c'est super)



Sur la course nature, Franck termine 42<sup>ème</sup> et Huguette 219<sup>ème</sup>

La dimanche s'est clôturé par un repas au Buffalo Grill d'Albi en famille.



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

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