

TRAIL GASCON à GIMONT (Gers) 21/02/2010

Après une excellente quatrième place au Phoebus Trail de Gruissan une semaine avant, la semaine a été placée sous le signe de la sagesse :

- lundi, trop mal aux jambes pour faire un décrassage
- mardi, jogging avec Céline (le premier depuis la naissance d'Hugo le 19/11/09) 6.5 kms en 50 minutes "tranquillou", puis une petite séance de fractionné sur le stade (12*100m à bloc et 60m en récup)
- mercredi, viré avec la bande de Saverdun (jean philippe, nico et romain) au départ de Calmont à 19h30 : 11.5 km en 1h avec beaucoup de côtes, passage en bordure d'Autoroute Foix Toulouse et surtout parcours à la frontale.
- jeudi, balade avec le Fred de Venerque à Clermont le Fort par la falaise, puis par les chemins des sangliers (et on a vu un sanglier en plus), et retour par les bords d'Ariège : 10km en 1h
- vendredi : fête des 3 mois d'Hugo
- samedi RAS...

Voilà le bilan de la semaine : 31 kms. C'est une petite semaine mais ça fait du bien.

Dimanche 21 Février : départ d'Auterive à 7h40... sur la route on double les voitures des supporteurs AFUM TEAM (Gaston, Paulette et Géry) et arrivée à Gimont à 8h30. Le temps est ensoleillé, 2°, et peu de vent. Toutefois, je constate que le terrain semble humide et même très humide.

Pendant qu'Hugo prend son premier repas dans le Gers, je vais chercher mon dossard. J'aperçois le vainqueur de l'an dernier et le redoutable gersois Cédric Ferrer et bien d'autres coureurs, par conséquent il va falloir s'accrocher pour faire une bonne place. Le club d'Auterive est bien présent et bien voyant avec leur survêtement "schtroumpf bleu" - 10 athlètes présents.

Je prends la colonne des pré-inscrits et mon dossard est le 38. A l'inscription, aucun lot n'est donné donc il va falloir passer la ligne pour ramener quelque chose au pays.

En sortant j'aperçois Brice de St Gaudens (qui est normalement à ma vitesse sur la route mais sur le trail il est moins à l'aise), puis j'attends "Ben" et c'est l'équipière AFUM TEAM du jour : Hugnette. Hé oui, après avoir couru les 18 kilomètres ventés de Gruissan, elle s'aligne aux 18 kilomètres boueux des sentiers gersois. "Le moral est bon et on verra bien" me dit-elle...

8h50 : je retourne à la voiture. Céline change la couche à Hugo et moi je prépare mes affaires. Jean Louis et Christophe s'échauffent... et je croyais qu'ils arrivaient de Miremont tellement ils étaient chaud (ah ah je blague...)

Je m'habille : short ou cuissard car il fait frais plutôt cuissard, et en haut je mets quoi : j'ai égaré à Gruissan mes manchettes donc la solution est un tee-shirt rouge manches longues et le tee-shirt Afum Team. Le dossard est épinglé et il faut aller s'échauffer sous le regard de la famille (presque tous réunis).



Je fais quelques centaines de mètres avec Michel Dumas mais la pêche n'est pas là. A l'échauffement c'est toujours ça et une fois la course partie normalement ça va mieux... donc on verra dans un quart d'heure. Je tombe le survêtement et je garde juste mon gilet de Fontfroide... Séances photos avec Huguette ou seul, prises par Céline qui porte Hugo au départ de la course.



9h30 : je me place sur la ligne de départ et la tension monte. Jean Louis et Christophe sont à ma droite. Et les vainqueurs de l'an dernier se placent devant moi, je reste en seconde ligne car je me doute que ça va partir très vite. Il vaut mieux partir tranquillement car les chemins gersois sont normalement assez larges pour doubler et de plus, il ne faut pas se griller dans la grosse partie technique du terrain de moto-cross, sinon c'est cuit pour bien figurer dans le classement.



Le départ est donné au pétard mouillé et ça part comme des balles. La ligne de départ est bizarre : 20 mètres de plat, un talus à descendre, et puis la traversée du stade dans la boue et à la fin de ceci, une petite montée raide... Bref, au bout de 200 mètres, on connaît notre état de forme.

Sur le stade, je suis en quinzième place et avant l'attaque de la petite montée, je décide de passer en 4^{ème} position pour ne pas être gêné par la suite. Le parcours continue à monter sur une pente beaucoup moins raide et je suis toujours 4^{ème}.

Une descente arrive, je lève le pied pour souffler un peu et je suis décroché des 3 premiers. Je saute le fossé pour rejoindre la route qui longe la voie ferrée.

Avec un léger vent de face, il faut rentrer de suite sur les 3 de devant. Je fais un effort et je rentre rapidement dans le groupe. Certains de l'arrière font le même effort. Au bout d'un kilomètre, on passe à quelques foulées du départ et là, Céline et mes parents sont là (il est vrai que ça motive énormément d'être supporté et j'ai beaucoup de chances). Je passe 3^{ème}. Tout va bien ou presque car ma respiration n'est pas normale (dû à un départ un peu trop rapide). Maintenant nous sommes sur du chemin boueux qui nous amène au terrain de moto-cross (l'une des difficultés du parcours) et j'ai l'avantage de connaître ce site puisque j'ai fait du moto-cross pendant de nombreuses années sur ce terrain. Nous sommes 6 ou 7 coureurs et je suis placé à l'arrière. Le rythme est rapide et les jambes réagissent.

Et c'est parti !!! on tourne à gauche et c'est une succession de montées, faux-plat, descendes. Dans les montées, je tiens le groupe et là, je suis vraiment heureux d'avoir mes chaussures (Speed Cross de Salomon) neuves. Car les autres glissent alors que pour moi, j'adhère un maximum.

Enfin on est sur le terrain, la piste est grasse et la boue colle aux baskets. Je n'ai pas le temps de regarder où nous sommes sur le terrain, et surtout 3 coureurs s'envolent au profit d'un petit raidillon. Je suis 4 mais les poursuivants sont proches. Aucun écart n'est encore fait. On traverse les pistes, et puis on contourne le virage du fond du circuit et là, une montée avec des marches nous attend. Au pied de cette bosse, je reviens sur les 3 premiers et dans la montée,

je commence à marcher (pas bon signe). En haut un grand virage et puis une partie difficile : on fait un aller retour dans la pente sur 250 mètres et puis enfin on sort du terrain de moto cross et on passe devant la Comtesse du Barry. Les 3 premiers se sont envolés, Ferrer me passe et impossible pour moi de le suivre... je respire toujours mal et je pense que je suis en sur-régime. Les kilomètres ne passent pas vite et ce terrain glissant et pentu a déjà fait beaucoup de dégâts. Après c'est un enchaînement de montées et descentes sur des chemins soit empierrés, soit en terre, et là je suis 5^{ème} seul. Les 3 premiers sont loin, Ferrer force pour revenir sur eux, et derrière 2 coureurs me suivent à 50 mètres.

Puis une grande descente dans un sous bois est là, la douleur de Montgiscard 2009 revient : pointe de côte sous les côtes, et ça fait horriblement mal...

La descente se fait sur un petit rythme mais ça tape énormément... derrière un



petit faux plat est là, un coureur me double (je suis 6^{ème}) et je n'arrive pas à m'accrocher. Au loin, le groupe monte une pente raide dans un champ. Je passe sous les yeux de Céline qui m'encourage (dans un endroit complètement isolé et heureusement qu'elle était là car j'étais vraiment mal). La montée se fait en trottinant et en marchant et j'espère qu'au sommet, la douleur sera écartée. Et c'est ce qui arriva : la douleur est partie comme elle est venue... OUF !!!

A partir de là, j'ai une centaine de mètres de retard sur le 5^{ème} et les poursuivants sont très loin. Pour jouer une bonne place, il faut s'accrocher dans cette partie du trail (car aucun dénivelé, et 2-3 kilomètres à plat) et essayer de revenir sur le 5^{ème} (car à 2, c'est plus facile). Au détriment d'un terrible effort sur un petit faux plat, je reviens dans ses baskets. Au loin, j'aperçois un coureur arrêté (à l'arrivée il m'a dit qu'il avait choppé une épine dans le pied) et il repart juste 50 mètres devant nous. A ce moment de la course, les 3 premiers sont 300 mètres devant nous, le 4^{ème} 50 mètres devant et nous 2. Derrière, je ne vois toujours personne donc il faut s'accrocher à mon collègue de poursuite. Son rythme est bon, mes jambes sont lourdes, mon mental est excellent (depuis le début de l'année, mes courses se jouent au mental), donc mon but est de rester derrière lui et qu'il m'amène jusqu'à l'arrivée (il reste 11 kilomètres). On repasse sur les chemins boueux du premier kilomètre, je suis toujours accroché au 5^{ème} et il est hors de question de céder le moindre mètre. Père et mère m'encouragent sur le bord de la chaussée... maintenant c'est de la route qui nous attend. Mon compagnon d'échappé force le rythme et on grappille quelques

petits mètres au 4^{ème} qui est seul. La route est très longue et au loin j'aperçois les premiers qui prennent un chemin sur la gauche. Enfin le rythme va réduire. On tourne à notre tour, on monte quelques mètres on revient sur le 4^{ème} et là, la course change : devant 3 hommes, et derrière 3 hommes. Bref je suis 6^{ème} : une excellente place mais on peut faire mieux si l'on gère bien. Une grande descente nous amène au bord d'un lac puis on reprend la route. L'ex-4^{ème} mène l'allure et je suis le rythme. Il ne faut pas s'emballer car il doit rester encore 7 ou 8 kilomètres.

Après les quelques mètres sur la route, on remonte en bordure d'un champ de blé, le sol est instable et surtout gras. Puis on traverse une friche et là je monte à la hauteur du premier du groupe pour voir son état de fatigue (il ne semble pas trop marqué). Le second du groupe a plus de mal à suivre le rythme mais il reste collé. Au sommet, Céline est toujours là. Je suis avec eux mais en haut des bosses je perds toujours quelques centimètres, et je reviens de suite. La preuve que je ne suis pas si bien que ça.

A ce pointage, en voyant Gimont au loin, je constate que nous devons être au plus loin du circuit et que nous allons rentrer sur Gimont avec un vent léger de face... donc il va falloir rester au chaud jusqu'au dernier moment, mais gare au sprint (la semaine dernière a servit de leçon).

Le parcours est toujours vallonné puis nous arrivons à une longue ligne droite qui longe un ruisseau et on aperçoit au loin que le groupe de 3 a éclaté : le premier est vraiment parti seul et les 2 autres ne s'allient plus. Je regarde le GPS et je constate qu'il reste plus que 3 kilomètres. Les appuis de mes compagnons ne sont pas excellents sur les chemins boueux et tout le monde souffle beaucoup. Une grande descente se fait dans les bois sur un excellent rythme et on a le troisième en point de mire. Mon groupe accélère et je me dis alors : "je crois qu'ils donnent tout, et que l'arrivée est jugée en bas de cette descente". Pour ma part, j'aperçois le premier sur l'autre versant en train de remonter et puis s'enfoncer dans un petit bosquet. Je reste sagement dans le groupe, un petit passage dans le petit ruisseau et puis on remonte en bordure de champs.



Céline m'encourage et maintenant ce sont les meilleures jambes qui feront la différence. Une montée empierrée à un faible pourcentage se présente à nous, et là je décide de passer en tête par la droite, le coureur en orange passe à gauche du premier et se retrouve en tête... la tension monte... personne ne veut rien lâcher... le virage à droite arrive bientôt et c'est maintenant qu'il faut s'échapper...

GPS en main - il reste 1k500m soit 7 minutes d'effort...

Je décide d'accélérer, mes 2 collègues s'accrochent, j'entends que ça souffle et je suis sûr que mon accélération a fait mal aux jambes (je suis resté caché durant toute la seconde moitié du parcours mais c'est la course d'attaquer).



Alors que je vois Céline et Géry au loin, le coureur en orange me passe et il faut s'accrocher, ce n'est pas le moment de s'effondrer. La flamme rouge est en vue. Je replace une attaque moins tranchante car je dois tenir jusqu'à la ligne d'arrivée. Sur un chemin entre les arbres, j'ai du mal à élever le rythme mais mes efforts payent : nous ne

sommes plus que 2 coureurs et le 3^{ème} de la course n'est plus très loin mais inaccessible (PS : c'est le co-vainqueur de l'édition 2009, tout de même). Après un effort de quelques centaines de mètres, je me relève et il est toujours collé à moi, et de plus, il me dépasse. Le 6^{ème} ne peut plus revenir, trop loin.

Maintenant la nouvelle stratégie est de rester collé derrière jusqu'au virage à 500 mètres de l'arrivée. Et puis on verra !!!!! Le rythme est bon, la connaissance parfaite du final risque de m'aider à faire la différence. Enfin on arrive à la descente de la salle des fêtes, j'attaque et il semble décrocher de quelques centimètres... maintenant c'est AFUM jusqu'à la ligne !!! je rase les murs de la salle des fêtes, j'aperçois l'arche d'arrivée en face, je fais la descente comme un bolide sur le stade, la foule se déchaîne pour l'arrivée au sprint, je traverse le terrain de sport dans la boue le plus rapidement possible, le troisième n'est plus très loin, je grimpe le talus comme un sanglier, et la ligne est franchie à la QUATRIEME PLACE... Excellente performance !!!! et surtout LE FLOC DE GASCOGNE dans la musette...



Je suis super content de ma performance malgré encore une médaille en chocolat, et bravo à l'organisation pour ce trail dur mais magnifique, aux encouragements des fidèles AFUM TEAM, et à mes 2 compagnons d'échappé...

Après une bonne douche au stade, nous allons chercher Huguette. Et je finirai les 3 derniers kilomètres en sa compagnie... un excellent décrassage !!!



Enfin 12h30, le podium : 4^{ème} et 1^{er} senior et beaucoup de lots : un bouteille de vin, un tee shirt, une coupe, une terrine de pâté, plusieurs boîtes de charcuterie...

13h30 : petit resto en famille au Grilladou - excellent repas avec un monaco en apéro, une salade gasconne, un confit de canard avec frites maison, et une coupe de fraises-chantilly...



Puis retour à la maison vers 17h... très très fatigué !!!!