



Raidlight Grand Ménéstrail

MONCONTOUR (22) – 54 KMS

Le 5 Décembre dernier, j'ai participé au Trail du Grand Ménestrail à Moncontour (22). Je suis sans doute le lauréat du challenge des courses de Moncontour car j'ai terminé le trail des bulles (domaine Moncontour à Vouvray) et j'ambitionne de terminer cette course. Cette dernière est particulière pour moi car j'ai grandi à 10 kms de là sans jamais participer à cette course (des amis tourangeaux l'ont faite bien avant moi). C'est comme ceux qui habitent près de la mer. On sait qu'on peut y aller à tout moment et on n'y va pas. D'ailleurs, à chaque fois que j'ai voulu m'inscrire, je n'ai pas pu y participer (blessure, décès familial). J'ai quand même décidé de rompre le « sortilège » et de m'inscrire pour la troisième fois. Jusqu'à la date de la course, j'étais sur le qui-vive.

Bien entendu, cette course propose différentes distances pour permettre à chacun de trouver sa formule. Pour une fois, je n'ai pas choisi la formule la plus longue car le défi proposait un 33kms le samedi soir et le 54 kms le Dimanche matin. Un peu trop long pour moi en cette fin de saison déjà bien chargée.



J'oubliais de préciser que le slogan de la course était « La nuit, le vent, la boue ». Tout un programme pour moi qui vais devoir me forcer un peu. Selon les années, et surtout selon les conditions climatiques, la course peut devenir difficile.

Mon premier objectif est de terminer mais mon second objectif est d'accompagner Dominique Delalande sur la distance (ex TNA). Il n'a jamais couru une telle distance et comme j'ai un peu insisté, il s'est lancé.

Dimanche matin 5 heures, Moncontour s'éveille. Près de 2000 coureurs sont attendus durant ce week-end qui va permettre de connaître le gagnant du challenge Ouest Trail Tour (pour moi c'est ma troisième participation à ce challenge en 2015).

Nous sommes au départ du 54kms. On retrouve Fabienne (ST) qui est toute seule sur le défi. Nous prenons donc le départ tous les 3. Le parcours nocturne est très ludique avec des passages en forêt. Des zig-zag. Des montées descentes relativement roulantes. Il n'y a pas eu de pluie les jours précédents la course et le vent présent a permis de sécher un peu le terrain. La montée du Mont Bel Air (point culminant des Cotes d'Armor) s'est fait au son du diatonique.

Au 20^{ème} km (première barrière horaire), Dominique nous a lâché. Nous revenons donc au point de départ pour ce premier ravitaillement. Point particulier, ce trail est en autosuffisance. Un seul

ravitaillement solide au 34^{ème} km. Je refais les niveaux et s'est reparti tranquillement pour un petit tour dans les ruelles de Moncontour.

La partie la plus technique nous attend. Ça monte. Ça descend. Je joue le rôle du meneur d'allure pour Fabienne. 34^{ème} kms, c'est le fameux ravitaillement solide. 2 bols de soupes, des gâteaux, du coca font mon bonheur. On ne s'attarde pas trop cependant. Fabienne a retrouvé ces jambes et on avance bien mais nous ne sommes pas loin des barrières horaires. Nous avons de très beaux passages dans la boue. D'ailleurs mes pauvres Hoka flashantes s'en souviennent encore. Elles ne retrouveront pas les couleurs d'autant.

Le stress monte un peu car la prochaine barrière horaire est au 42^{ème} km. Ayant du mal à estimer la distance, je mène un petit groupe de 5 coureurs à fond dans une descente de plus d'un km. Au loin, j'aperçois 4 bénévoles au milieu de nulle part. Je leur demande si la barrière horaire est loin ou pas. »Ben, vous y êtes ! ». A partir de là, c'est gagner. J'ai un début de fringale qui m'oblige à ralentir. Cette fois, c'est Fabienne qui est devant. Ça va passer. 45^{ème} km, dernier ravitaillement liquide (coca et, surtout, tisane aux fruits rouges bien sucrée me redonne des couleurs. Un vrai délice). Moncontour se dessine à l'horizon. On passe la dernière colline et Moncontour se découvre à nous. On passe sous la route dans un tunnel. Nous avons de l'eau jusqu'au mollet. Mon crâne se souviendra de ce passage pendant quelques jours. On court dans les rues de Moncontour et on passe un dernier passage bien boueux pour enfin passer la ligne d'arrivée.

Mission accomplie pour moi et pour Dominique. Idem pour Fabienne qui termine 2^{ème} du défi. Je suis satisfait d'y avoir contribué.

Week-end breton plus que bénéfique pour moi. Quasiment pas de courbatures les jours précédents. Cette course est à refaire un jour certainement. Pour ceux qui aiment les courses authentiques, vous y trouverez votre compte. Pour ceux qui veulent garder leurs chaussures propres, passez votre tour.

Kénavo

Stéphane