

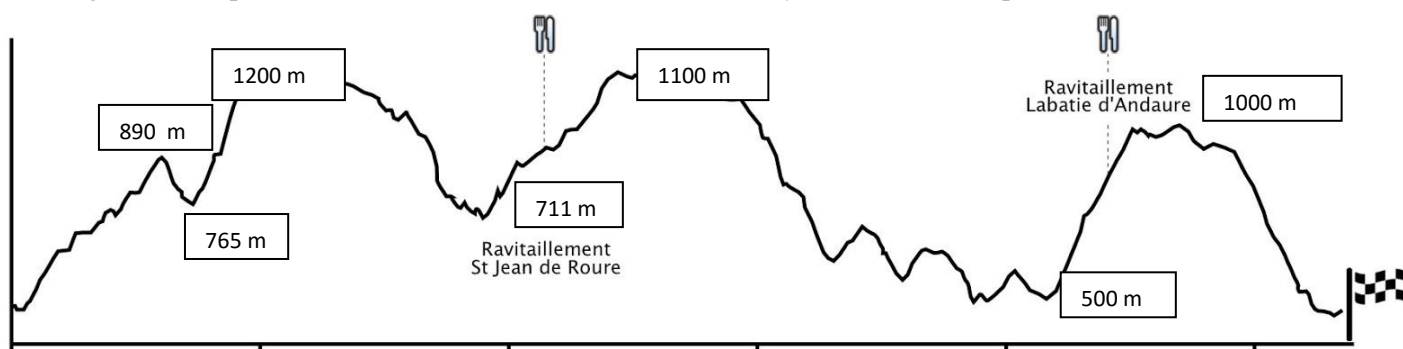


ARDECHOIS TRAIL 2016 – 30 avril 2016

Après avoir réalisé l'année dernière mon 1^{er} trail long sur le SANCY et ses 60 km, me voilà à l'assaut de l'Ardèche sur le trail ardéchois avec 57 km et 2500 m D+.

Je me suis préparé avec un programme sur 8 semaines que j'ai essayé de suivre pour ne pas revivre les terribles douleurs que j'ai dû supporter sur les 20 derniers km du SANCY ou je ne pouvais pratiquement plus descendre, les cuisses étaient au bout du rouleau et moi avec...

Pour cette aventure je suis accompagné de notre coach Antoine, que je retrouve le matin à Désaignes lieu de départ de la course. Je suis arrivé la veille pour découvrir une belle région et un petit village fort sympathique. Nous regardons le profil afin de visualiser les difficultés de la journée, surtout pour moi !



Ça monte dès le départ !

TENUE TNA 😊



Grosse pression sur les épaules, car le coach est là... Je ne veux pas le décevoir surtout que je pars avec un objectif que je me suis promis de suivre, faire le parcours en 9 h00, environ 6km/h, modeste, mais pour moi c'était suffisant. Avant même le départ, je lui demande de m'accompagner sur les 10 premiers km et après de me lâcher, je ne voulais pas qu'il reste sur mon rythme, il risquait de s'ennuyer.

8h00 départ ! Course neutralisée sur le 1 km pour étirer le peloton, temps nuageux et température fraîche. Ça monte tout de suite la pente est constante, mais très vite le % augmente, je décide de déplier mes nouveaux bâtons « LEKI » achetés sur les conseils du coach ! Le sac aussi ! Ne pas décevoir le maître. 😊

Après 20 km je commence à avoir des malaises la tête qui tourne, je suis inquiet et j'envisage d'abandonner je ralentis et je ne dis rien à Antoine. Arrivée au ravitaillement situé au 22^{ème} km on prend notre temps, ça va mieux et je décide de continuer. La pluie fait son apparition et plus nous montons et plus le froid se fait sentir.

Après 3h00 de course nous entamons la 2^{ème} grosse difficulté de la journée, les montées sont toujours aussi pénibles j'avais oublié... Antoine est toujours là par moment il se met à son rythme et ce n'est plus qu'un petit point jaune et rouge au loin !

4h30-5h00 de course toujours sous la pluie pour entamer une longue descente très technique et très pentue, je suis content, car les douleurs sont supportables et je peux dérouler sans trop de difficulté, je vérifie ma moyenne je suis toujours dans mon objectif et je ne cherche pas à aller plus vite.

Entre le 30^{ème} et le 40^{ème} km 3 bosses qui se succèdent et qui font mal, je commence à piocher, Antoine est toujours là il a décidé de m'accompagner jusqu'au bout, au fond je suis soulagé de ne pas faire la course tout seul en plus il me conseil, conscient je pense, que la dernière grimpe allait être difficile.



Elle a été difficile, la moyenne chute les derniers mètres se font avec les mains dur, dur... Le sommet enfin, malheureusement la vue est bouchée par le brouillard. Après avoir pris quelques minutes pour récupérer, nous entamons la dernière descente qui doit nous conduire vers Désaignes. Les cuisses sont de plus en plus douloureuses, mais rien à voir avec le SANCY je peux dérouler ma foulée, parfois je décide de marcher sur des portions plus plates, j'ai besoin de reprendre mon souffle Antoine est toujours là avec un grand sourire. Nous franchissons l'arrivée en 8H43. Classement général 189 sur 219 classés.

Très satisfait, car j'ai atteint mon objectif, éprouvé physiquement, mais sans les souffrances du SANCY. Le gros point à améliorer est l'utilisation des bâtons, car très vite j'ai eu mal aux épaules au niveau des articulations, je n'ai pas pu les optimiser.

Un grand merci à Antoine qui a été formidable, il n'a pas cherché à me pousser, il est resté à mon rythme sans jamais se plaindre de ma lenteur, toujours à me conseiller et à me surveiller du coin de l'œil. Je suis admiratif par cette facilité qu'il a quand ça grimpe et cette aisance à dévaler les descentes.

J'ai pris la route pour la Touraine le dimanche matin, 2h00 pour faire 5 km !!!



Tempête de neige à partir de 700 m, sans pneus neiges et sans chaines.... Grosse, grosse galère, le QASHQAI ça patine ! Je suis resté bloqué sur la route à attendre que les déneigeuses dégagent les 20 à 30 cm de neige qui recouvraient la chaussée.

Prochain challenge pour moi le festival des hospitaliers sur le 75 km, accumuler les expériences pour réaliser un rêve celui de franchir en 2017-2018 les 100 km sur une course de montagne.

Vive le TNA !

Franck