

## TRAIL des ECRINS – Vallouise 18 juin 2016



Au départ, une envie folle de Cécile de faire un trail de 42km en montagne. Pascal est également de la partie et je me greffe volontiers sur le projet avec mon copain Jean-Pierre. Pour moi, un xème retour dans cette région que je connais bien pour y avoir passé 12 mois en tant que chasseur Alpin et que j'affectionne tout particulièrement. Finalement, la distance est ramenée à 34km par les organisateur mais on decide d'y aller quand même.

Départ vers 8h vendredi matin de Tours. Environ 7h de route qui ont été mises à profit par Pascal et Cécile pour faire connaissance avec mon copain JP. L'ambiance est conviviale, le courant passe bien, le voyage passe finalement assez vite et sans encombre.

Arrivés à Vallouise, nous intégrons notre chalet réservé par Cécile, et situé à 300m du départ !!  
Nikel, non ?  
Installation, retrait des dossards, traditionnel repas de pâtes et préparation des affaires.  
Zut, j'ai oublié la poche de mon camel !!

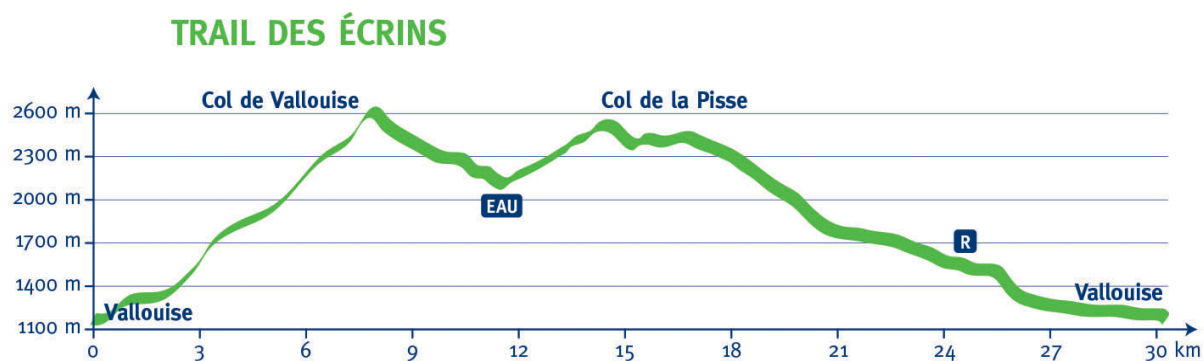


**Samedi matin** vers 7h30 nous nous dirigeons vers le départ, devant le podium pour le briefing d'avant course. On nous annonce un terrain glissant, des passages enneigés aussi, un temps mitigé. Des recommandations aussi sur le respects des sentiers, du parc des Ecrins que nous traversons.



Voilà ce qui nous attend avec dès le début environ 8km de montée jusqu'au col de Vallouise (2600m).

1 point d'eau entre les deux cols et 1 seul ravitaillement à 25km !! Cela nous paraît un peu juste, mais bon. Rien à voir avec les ravitaillement de Philippe L. !!!



Départ finalement à 8h15, nous nous trouvons complètement derrière les 224 concurrents, ayant été trompé par la configuration du lieu. Il va falloir doubler dans la montée..

2 binômes, Jean-Pierre et moi-même, et Pascal et Cécile.

Je donne le rythme dès le départ, avec la ferme intention de doubler les plus lents tout de suite.

C'est un peu compliqué car nous sommes rapidement sur un sentier de montagne, mais nous arrivons à nous placer dans le 1er tier, JP et moi.

La montagne est magnifique, je me sens bien, c'est magique.



Arrive le col de Vallouise. La pente s'accroît et les écarts se creusent. Vu du dessous, la marche est encore grande pour aller la haut.

Nous rattrapons au train un binôme de filles parties comme des bombes, et que nous croiserons régulièrement pendant toute la course.

Juste avant le col, je marque un peu le coup et je ralentis le rythme pour m'économiser.

Passé le col, après une petite collation rapide avalée rapidement, nous commençons la 1ère descente par une plaque de neige un peu casse-gueule. Le terrain est très variable, parfois très roulant, parfois piégeux avec des cailloux.

Passage au "point d'eau" entre les cols, c'est donc l'annonce de la 2ème montée vers le col de la Pisse (2501m). Jean-pierre un peu derrière, me rattrape sans problème. Il faut dire qu'il se charge du reportage photos et fait donc quelques pauses supplémentaires.

## **Col de la Pisse:**

Jean-Pierre est passé devant moi. C'est un "diesel" et une fois chaud, on en l'arrête plus.

J'aperçois JP un peu plus bas sur le sentier et je me mets en tête de le rattraper. Je déroule, dépassant 3 ou 4 concurrents moins à l'aise en descente.

Derrière moi un garçon et une fille déboulent sans que je puisse les suivre. C'est la fille qui mène le train. Chapeau !!!

J'aperçois le ravitaillement tant attendu et mon JP qui n'est plus qu'à 100m de moi. Cool, on se retrouve pour se ravitailler.

Le fameux binôme de filles nous rattrapent aussi, elles ont bien assuré la descente.

Reste environ 10km qui commencent sur le goudron. Les filles sont reparties devant nous. Je commence à en avoir plein les pattes.

Je prends mon rythme de marathonnier, on double les filles, JP à quelques foulées de moi semble accuser le coup.

Mais soudain, une belle crampe à la cuisse se fait bien trop présente... On s'arrête, je marche un peu, je bois, les filles nous doublent.. grrrrr !!! c'est trop bête ..

Je repars avec JP, la crampe passe mais j'ai mal aux jambes.

Je dis donc à JP de partir sans moi et je me retrouve donc seul dans la descente sur des chemins très caillouteux et glissants suite à une petite averse.

La fatigue fait que je ne lève pas assez les pieds et la chute arrive, le corps en avant.

Je me relève avec la main, le coude et le genou droit en sang, mais pas de douleur, j'arrive à repartir.

Je fini tant bien que mal dans ce raidillon de montagne avec des relances permanentes très cassantes.

J'aperçois le village enfin et je franchis seul la ligne d'arrivée sous l'annonce du speaker de ma **2eme place de vétéran 3** et les applaudissements du public. Ouahouh, c'est bon..

Je suis accueilli par mon pote Jp qui est arrivé depuis 7 mn. Je suis satisfait, heureux d'avoir partagé ce moment avec mon ami JP, pressé aussi d'écouter Cécile et Pascal nous raconter leur course.

## ***Le commentaire de Cécile :***

*Le Trail des Ecrins c'est un rêve depuis un An, une histoire d'amitié aussi.*

*Que vous dire quand le rêve devient réalité et que la réalité est plus belle que le rêve.*

*J'ai pas les mots!! Trop d'émotion sur ces 34km.*

*Je laisse les garçons être pragmatiques et le faire pour moi.*

*Merci à eux ....pour tout!*

Je rajouterai, moi Rémi, que Cécile a super bien géré sa course. Elle a échappé à la barrière horaire qui a été fatale à une trentaine de concurrents derrière elle.

Bravo aussi à Pascal qui a tenu à accompagner Cécile jusqu'au col de la Pisse, pour se lâcher ensuite dans la descente finale.

## Le classement final :

	Place scratch	Temps	Classement catégorie
JP Thillou	64 eme	05 h 17 mn	18eme V1
Rémi	70 eme	05 h 24 mn	2eme V3
Pascal	164 eme	06 h 46 mn	75 eme V2
Cécile	190eme	07 h 49 mn	22 eme V1

## Epilogue :

La récup, tant conseillée par notre coach Antoine, a été particulièrement soignée, vous vous en doutez...

L'hydratation avec divers produits testés (Champagne, biere, rebiere, Génépi , reGénépi,...).  
Et le lendemain, petite rando en montagne comme il se doit pour se dégourdir les jambes.

