



Après une inscription 2020 annulée pour cause de Covid, l'édition 2021, 10^{ème} du nom sera cette fois la bonne.

Le trail des Passerelles de Monteynard, se déroule à Treffort, à 30 minutes au sud de Grenoble et propose 11 épreuves sur 1 semaine, du km vertical à la grande course de 65 km, de la randonnée à la course pour enfant en passant par des courses en solo ou en relais allant de 16 km à 42 km, il y en a pour tous les goûts...

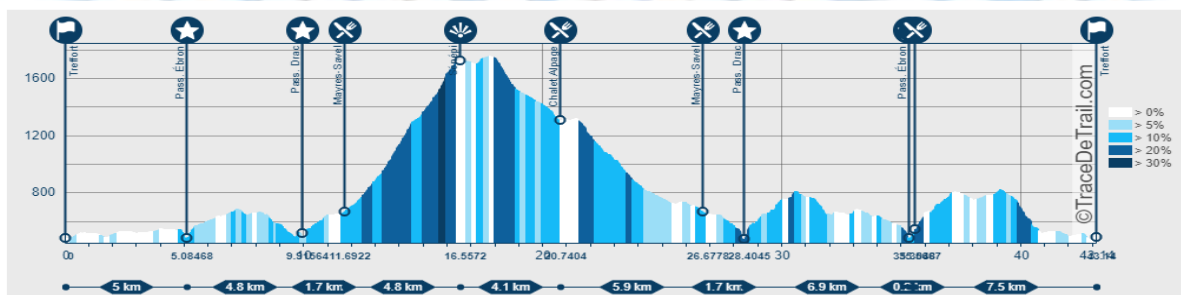
Afin de profiter d'un grand week-end alpin et de découvrir les passerelles himalayennes qui font la spécificité de ce trail, notre choix s'est porté sur le maratrail qui se déroule le dernier jour.

Nous passons retirer nos dossards le samedi après-midi afin de nous imprégner de cette ambiance pré-course que nous avons avions hâte de retrouver et nous familiariser avec notre futur terrain de jeu.

Le Sénépy, se dresse face à nous, de l'autre côté du lac, petit étang de 16 km né suite à la construction du barrage EDF de Monteynard Avignonet en 1962 sur le Drac. Même s'il ressemble à une grosse taupinière boisée, ce sera LA grosse difficulté de la course : 1000 m de D+ sur 5 km, ça devrait piquer...



On ne va pas commencer à stresser mais au vu du profil général, il va y avoir fort à faire...



Dimanche, matin, 6h00 : lever à la fraîche avec un temps chafouin. Il a plu dans la nuit et malgré le beau temps annoncé, les nuages sont accrochés sur les reliefs.

Nous prenons la route de la base nautique de bonne heure et de bonne humeur avec un petit jeune, Louis, futur médecin mais adepte de la débrouille, rencontré la veille au soir sur le terrain de camping, à la recherche de gentils trailers qui pourraient le covoturer sur la ligne de départ.



8h00, c'est parti pour une longue journée !!! Départ bien évidemment masqués pour franchir la ligne et nous démarrons tranquillement sous un ciel très nuageux par un faux plat montant pour réveiller nos vieilles mécaniques sur les 5 km qui nous mènent à la 1^{ère} passerelle himalayenne : 180 mètres de traversée surplombant l'Ebron entre 45 et 85 mètres selon les lâchers d'eau. L'ambiance est jusque-là bon enfant, mais avec le nombre important de coureurs simultanément sur la passerelle, ça tanguer dur et certains se font beaucoup moins causants soudainement... Pas de souci de notre côté, ayant eu le temps de tester notre sens de l'équilibre la veille lors d'une reconnaissance. 5 km plus loin, le peloton s'est bien étiré et la traversée de la 2^{ème} passerelle de 220 mètres sur le Drac est moins éprouvante pour les estomacs sensibles.



Parvenus sur l'autre rive, nous abordons la 1^{ère} vraie grimpe de 1,5 km avec un dénivelé supérieur à 10%, et arriver au 1^{er} ravitaillement dans le village de Mayres-Savel. Afin de respecter les consignes sanitaires, les spectateurs sont tenus à distance pour que le barnum ne soit accessible qu'aux coureurs et de nombreux bénévoles sont présents pour nous servir individuellement un ravitaillement riche et varié.

Quelques minutes d'arrêt, un petit coucou à nos accompagnateurs pour leur donner rendez-vous au même endroit dans 15 km, mais dans combien de temps ??? et cette fois, nous entrons dans le vrai vif du sujet : départ de Mayres-Savel, altitude 676 mètres pour rallier le sommet du Sénépy à 1769 mètres, 5 km plus loin.

Le début de l'ascension se fait en douceur sur un large chemin forestier, mais nous déchantons vite lorsque nous bifurquons pour tailler directement dans le sous-bois et là, ça devient sérieux. Plus un seul moment de répit, ça grimpe, ça grimpe encore, ça grimpe toujours... plus personne ne parle, le souffle est court pour tout le monde. Inutile de lever la tête pour essayer d'apercevoir un semblant de plat, ça monte et ça continue encore et encore... Au bout d'1h40, nous franchissons le sommet complètement dans les nuages et nous sommes très déçus de ne pas pouvoir profiter du magnifique panorama à 360° annoncé par le speaker à Treffort. Ce sera pour une autre fois et nous amorçons la descente sur 4 km avant d'arriver au chalet de l'alpage pour un nouveau ravitaillement.

Nous poursuivons la descente jusqu'à Mayres-Savel pour un nouveau ravitaillement où les bénévoles nous "gavent" de sucré et de salé pour "prendre des forces pour la suite du parcours". Nous qui avions pensé avoir passé le pire... Nous retraversons la passerelle sur le Drac et c'est reparti pour 2 km de montée maxi à 10 %, même pas peur, les forces ne nous manquent pas avec notre ravito imposé ! pour rejoindre la passerelle de l'Ebron pour une nouvelle halte qui marque aussi la dernière barrière horaire.

Nous sommes très larges et Christian, un peu à court d'entraînement, commence à sentir les kilomètres et le D+. Nous optons donc pour une très longue pause régénérative pour nous requinquer. L'arrivée est proche, plus que 7 km, mais les bénévoles n'ont pas pitié de nous en nous annonçant une côte (encore une ? la dernière ?) qui va encore laisser des traces. Nous rechargeons les batteries pour attaquer la dernière ligne droite et un petit tube de caféine ne sera pas de trop pour oublier ce qui nous attend. Ça pique effectivement un peu, mais cette fois, c'est la dernière difficulté et le parcours en sous-bois avec vu sur le lac qui se rapproche de plus en plus nous reconforte.

8 h 56 minutes après le départ, nous franchissons la ligne d'arrivée et trouvons encore les forces de sourire pour essayer de faire un peu impression devant les spectateurs. Pour notre 1^{ère} course en montagne en binôme, notre objectif est atteint, dans la douleur pour Christian tout de suite à l'arrivée, alors que je sais que pour moi il faudra attendre le lendemain pour endosser le costume de Robocop et ne plus pouvoir ni monter, ni descendre la moindre taupinière sans grimacer...

Indépendamment du brouillard qui nous a empêché de voir le panorama en haut du Sénépy, ce trail est vraiment très beau et tout le monde peut trouver sa course vu le nombre de distances proposées. Alors n'hésitez pas à franchir les passerelles : les eaux bleu turquoise du Drac et de l'Ebron méritent vraiment le coup d'oeil...



