

L'Ardéchois

Par Pascale Ebner



Ca y est, je l'ai fait ! J'ai couru le fameux trail de l'Ardéchois, dont tous les trailers du club, « canal historique » et associés, parlent avec une émotion certaine dans la voix ! Et la tentation d'y participer me tenaillait depuis au moins deux ans, mais sans écho auprès de mes copines.

Et puis, cette année, la proposition des Tontons trailers me parvient aux oreilles, « on y va en 2010, ça t'intéresse ? » Fallait pas me le dire deux fois... mais la raison m'incite à attendre la fin de la Saintélyon pour me décider, car je ne savais toujours pas si je pouvais tenir un tel effort. Les résultats de cette course ne me permettent plus de reculer : je m'inscris à l'Ardéchois, et tant qu'on y est, à la version longue, soit 57km et 2450 mètres de dénivelé +.

Après quelques inquiétudes concernant l'organisation de mon voyage, tout est calé et il ne me reste plus qu'à me préparer. Le trail du Josas et trois sorties de 2 heures devront suffire, pas le temps de faire autre chose... mais il paraît que j'ai un bon fond (sic) ! Ma crainte, c'est de ne pas tenir dans les barrières horaires, qui ne me semblent pas si larges que ça, quoiqu'en disent mes supporters ! Vendredi 30 avril, nous arrivons à Desaignes, quasiment au moment où Claire Fillette franchit la ligne d'arrivée du 10 km féminin, peu avant Claire Gauthier puis Valérie. Nous retrouvons Marathonman, MisterGau, et leurs petites familles, BernyChef ainsi qu'Olivier et Michel, puis José, Jorge et les 3 Laurents. L'équipe est au complet ! Après avoir retiré mon dossard et mon tee-shirt, nous rallions la tente où a lieu la pasta-party animée par une fanfare qui s'en donne à cœur joie.

Samedi matin, nous récupérons Jérôme et Stéphane et retrouvons le reste de la troupe au centre du village, où il nous reste une bonne demi-heure à attendre, sous la pluie, le départ, qui sera donné à 8H00.

Après un tour de village sous les clameurs de la foule en délire, nous voilà partis... La chance est avec nous, il ne pleut plus. Après moult hésitations, j'ai décidé de ne pas me laisser influencer, et j'ai opté pour l'aide des bâtons. Au début, c'est plutôt gênant, car sur le bitume, c'est pas complètement optimal, mais comme ça monte, autant les utiliser, je serai moins encombrée. Les « pros » sont partis devant, je suis avec Bernard, Laurent Kazian et Laurent Benacerraf.



Après, comme d'habitude, je n'ai plus beaucoup de souvenirs. Ça monte beaucoup pendant un bon moment, et j'apprécie bien les bâtons. Je prends un rythme de rando rapide, et j'ai du mal à me remettre à courir quand la pente s'aplanit... Ça va bien dans les descentes, j'apprécie aussi mes bâtons. Je suis hellée par un coureur que je suis en train de doubler : c'est Jorge ! son manque d'entraînement le pénalise un peu. Le terrain n'est pas facile : montée et descente assez technique d'un piton au sommet duquel nous passons dans une tour en ruines, traversée d'une cascade à l'aide d'un filin, ... Mon estimation était bonne : il me faut 3H30 pour atteindre le premier ravitaillement à 22-23 km. Les Claires, Valérie et les enfants sont au rendez-vous, avec les encouragements et les appareils photos ! Du pain, du saucisson, du coca et je repars.. les deux ravitaillements suivants, espacés de 11 à 12 km sur le reste du parcours permettront de le couper en trois étapes de 1H30 à 2 heures, ça aide d'avoir des repères. Dans 6 à 7 km, c'est la bifurcation entre le 34 et le 57 km, aurai-je la volonté de prendre la bonne direction ? Pourvu que j'y arrive avant d'avoir une baisse de moral ! Je trouve que nous mettons beaucoup de temps à l'atteindre, et je crains même à un moment l'avoir dépassée sans l'avoir vue ! Nous avons attaqué une belle descente, je m'éclate... je m'amuse comme une folle...voilà la bifurcation. Pas question de prendre la version courte, tout va bien et j'ai une demi-heure d'avance sur la barrière horaire ! Cette descente n'en finit pas, et j'en viens même à souhaiter une nouvelle montée pour me reposer un peu...

Le reste de la course est un peu moins difficile, j'apprécie le paysage magnifique et les ravitaillements, et je constate avec plaisir que mon avance sur les barrières horaires augmente au fur et à mesure. En discutant, j'apprends même qu'il ne serait pas impossible de finir sous les 8H00, mais j'ai du mal à y croire. La longue descente finale commence, on traverse Nozières, je vais toujours bien, d'autant plus que j'entends des encouragements : Jérôme,

Claire et les enfants sont là ! Belle surprise ! Moins bonne surprise : il me reste 7 km, alors que je pensais être plutôt à 5km de l'arrivée ! Mais Claire, toujours optimiste, me remonte le moral en m'annonçant que ce sera un moment de pur bonheur, que de la descente !



Effectivement, que de la descente, et presque du pur bonheur, malgré ma douleur au genou qui est là depuis un certain temps ! mais sûrement pas 7km, plutôt 5 à 6 , compte tenu du temps que j'ai mis à le parcourir. Une petite remontée en pente douce pour atteindre le centre du village et la ligne d'arrivée en 7H54mn ! Une grande joie m'envahit, les premiers arrivés des FSGL sont là pour m'applaudir ! Je me sens bien, la fatigue viendra plus tard... En attendant, je retrouve Gérard, et nous allons déguster le morceau de bœuf à la broche, que j'apprécie malgré ma nature plutôt végétarienne.

Les conséquences que je tire de cette course : je pense maintenant bien savoir gérer mon alimentation avant et pendant la course, j'ai certainement de bonnes dispositions pour l'endurance, mais un entraînement un peu plus sérieux me permettrait peut-être de passer du stade de la rando-course au stade de la course un peu moins rando....

Et pour finir, un grand merci à toutes celles et tous ceux qui m'ont encouragée avant et pendant la course, et à Gérard qui, malgré sa frustration de ne plus pouvoir courir, m'accompagne et me soutient dans ces défis.