



Angers Trail 2013 - 34km *Par Gérard Diolez*

Je dis personnellement un grand merci à Stéphanie , Valérie , et tout particulièrement à Catherine & Philippe pour le choix de cette épreuve à l'occasion de la sortie du club.

J'avais voté « massivement » pour Angers l'an passé , mais sans succès !

Je ne parlerai pas des conditions météorologiques ... qui étaient idéales voir Angevissimes !

Je vous invite à prendre un verre de Cabernet d'Anjou (distribué avec le Dossard) pour mieux déguster ce long récit qui vous fera comprendre pourquoi j'avais tant de plaisir à venir courir sur ce superbe circuit qui empruntait les plus beaux parcours que j'ai eu la chance de découvrir il y a de cela une trentaine d'années.

J'ai eu également l'occasion de retrouver de nombreux coureurs du **Club Sportif Jean Bouin** (les maillots rayés Bleu&Jaune) où j'ai commencé à l'âge de 25 ans ma carrière d'athlète , et en particulier Alain Durand qui fut mon premier entraîneur , et qui a aidé Madeleine à obtenir son dossard pour le 18kms , et ainsi à gagner sur cette distance.

Françoise & moi , nous avons choisi le 34 kms tout en étant conscients que la distance était un peu longue pour nous et que le 18kms correspondrait mieux à notre entraînement et à nos qualités , mais je l'avais convaincue qu'il serait dommage de ne pas effectuer la totalité du parcours et de se priver de certains des sites qui le composaient.

Nous avons tout de même effectué une bonne répétition un mois auparavant sur les 30kms

du Trail de Cheptainville.

En ce dimanche 26 mai , les participant(e)s du 18 quittent l'hôtel vers 8h00 pour parcourir 1 km et rejoindre le site du départ , au pied du château , la plupart de celles et ceux qui ont choisi le 34 kms les accompagnent. Les départ étant donnés à 8h30 (18) puis 8h45(34). Nous choisissons de partir de l'hôtel vers 8h15 , en compagnie de Xavier et de Marlène.

Xavier , c'est mon ami depuis qu'il est arrivé au club au début des années 90 , il vit à Londres , et certain(e)s d'entre vous ont lu son récit à propos de sa Diagonale du Fou. Nous avons prévu de faire le parcours ensemble (si possible) !

Nous arrivons sur le site des départ quelque minutes avant celui du 18kms , et nous nous postons pour voir arriver les coureurs et encourager chacun(e) de nos athlètes , et là , je reconnais un visage , celui de Nicolas , que certain(e)s d'entre vous ont pu croiser l'an dernier au camp des Loges , et qui est revenu vivre en Anjou , sa région d'origine. Je lui confie qu'il a fait d'une certaine manière le chemin inverse du mien , quelques 30 ans plus tard , et comme il n'a pas encore choisi son club , je lui conseille tout naturellement le CSJB.

Nous retrouvons ensuite l'ensemble de nos athlètes prêts à en découdre avec les 34kms , et je reconnais un autre ancien du CSJB , V4 à présent , qui me confie qu'il a vu qu'il n'aurait qu'un seul adversaire , un certain Jean-Claude (alias JCS) , mais je lui apprend que ce duel n'aura pas lieu , notre V4 à nous n'ayant pas pu faire le déplacement.



Notre départ est donné , Marlène , Nicolas , Xavier et moi nous formons un groupe ...

Place du Ralliement nous saluons Philippe , contraint par une blessure à un rôle de photo-graphe / supporter , qui est certainement un peu frustré , même s'il a déjà couru l'épreuve.

Les premiers kms sont une suite de marches à monter/descendre , de passages dans des monuments , et nous atteignons la place Grégoire Bordillon (où j'ai vécu en 1990/91) après 6kms en 30' .

Nous ne tardons pas à entrer dans le Parc de la Garenne , et nous atteignons le 12^{ème} km en une heure , laissant à ce moment là Marlène et Nicolas un peu en retrait. Nous avons comme objectif les 3h , et cette moyenne est un peu rapide , mais ...

Le parc est un magnifique espace de verdure très variée , avec en son cœur l'Etang Saint Nicolas , et c'est là que j'ai effectué de nombreux entraînements quand j'étais jeune athlète dans les années 85-89 , car il me suffisait de traverser l'avenue Notre Dame du Lac pour me retrouver dans ce parc. J'y ai souvent couru avec Tonio , licencié à l'ASC St Barthélémy , qui participait au 18kms , et qui m'a permis d'atteindre le niveau qui fut le mien en 89. Il nous arrivait parfois de faire au stade du Lac de Maine des séances de piste qui duraient entre 2 et 3 heures

Nous quittons le parc pour celui de Balzac , sans emprunter sa partie inondée , et prendre directement vers le Lac de Maine , passer près du centre d'Accueil et de sa « tour Eiffel » en cordes tressées , où j'ai organisé une réunion pour ma famille en 2000 , alors que j'étais logé sur les hauteurs du Lac .

Et là , curieusement , je ressens subitement une fatigue musculaire (ou psychologique ?) anormale pour la distance effectuée , et je constate que mes craintes étaient justifiées ...

Au niveau de la plage et de l'école de voile , je ne tarde pas à choisir de marcher pour attendre de retrouver de meilleures sensations , et je conseille à Xavier de ne pas attendre, mais il choisit de continuer à mes côtés.

Nous sommes alors dépassés par un groupe composé de Katia , Laurence et Dominique , qui nous encouragent à reprendre la course , mais je sais que la Roche de Prunier se dresse à l'horizon , et je préfère marcher jusqu'à la fin de la première partie de la montée.

Je parviens à recourir un peu , mais nous arrivons vite au pied du Rocher et il faut faire la queue leu leu pour monter , et c'est à ce moment que la voix de Stéphanie nous parvient , elle est un peu plus bas dans la file et devra attendre d'être passée par le sommet de la Roche , un superbe point de vue sur Angers , pour nous rejoindre à l'issue de la descente , au passage devant le camping.



Bien que mes sensations soient bien meilleures , je sens que je ne peux pas la suivre , et je conseille à Xavier d'emboîter sa belle foulée plutôt que de continuer à se sacrifier pour son pote , ce qu'il fait sans se faire prier d'avantage.

Je retrouve alors Stéphane juste avant le passage rafraichissant dans une dizaine de cms d'eau , résultat des pluies des derniers jours qui ont grossi les eaux de la Maine , mais il a été victime lui aussi d'un gros coup de pompe , et il ne semble pas pouvoir repartir de suite. Il m'apprend que Sandrine était 2^{ème} féminine lorsqu'il a décroché.

Je remonte sur le pont de Prunier , et là commence pour moi une 3^{ème} phase dans la course, qui sera faite de longs moments de course modérée entrecoupés de moments de marche que je vais m'efforcer de raccourcir le plus possible.

Je monte encore assez difficilement jusqu'au ravitaillement installé au lycée agricole du Fresnes , au sommet de la boucle ajoutée par les organisateurs pour nous permettre de croiser

d'autres concurrents avant de repartir vers la ville , et j'aperçois Françoise qui commence la boucle , suivie de près de Michel puis de Pascale E.

C'est peu de temps après que Marlène revient à ma hauteur et que nous retrouvons Claude le V4 du CSJB pour effectuer les derniers kms avant le retour en ville , nous passons sous la caserne Eblé , l'école d'application du génie où j'ai effectué les 4 premiers mois de mon service en 81 (ma première période à Angers) , je prends un peu d'avance sur Marlène et Claude.

Viennent alors Le stade de la Baumette puis le pont de la Maine juste au pied du château , où aura lieu l'arrivée , mais il faut encore traverser par 2 fois la Maine pour passer sous l'arche située au bas des marches de la Cathédrale , sous les encouragements de la foule massée à cet endroit , et au milieu des concurrent(e)s du 6 kms .

J'entends le speaker qui commente en direct l'arrivée de la 2^{ème} féminine ... une certaine Sandrine des Foulées de Saint Germain en Laye.

La montée des marches est loin d'être un festival , et Marlène en profite pour revenir une fois de plus à ma hauteur .

Nous entrons ensemble dans la Château , je l'invite à bien profiter de la superbe vue que l'on a depuis la tour avant de redescendre des remparts , de ressortir , de longer le Château pour finir ce magnifique parcours par une petite pointe à 14km/h , tout ça sous une belle glycine .

Je retrouve Xavier au ravitaillement , qui est pris d'assaut par les concurrents du 6kms qui arrivent nombreux , et l'on sent bien que les courses du 11 et du 18 kms sont déjà passées par là !

□□□□□□□□ Vous l'aurez bien entendu compris □ , ce n'est pas Xavier qui a été pris d'assaut□ !!

Il m'explique sa fin de course , m'apprend qu'il n'a pas pu suivre Stéphanie jusqu'au bout ,

qu'elle a dépassé Dominique , Jérôme , Laurence pour terminer derrière Katia qui a fait une belle course , et qu'il a terminé avec Laurence.

Dernière nous arrivent tour à tour Jean-Michel et Brigitte (qui appréhendait le passage dans l'eau ...) , Pascale E qui termine 3^{ème} VF2 , Pascale A puis Françoise , 4^{ème} et 5^{ème} VF2 , Michel , Philippe , Nadia , Damien , Valérie et enfin Stéphane .

J'ai revu un peu plus tard Nicolas qui m'a dit avoir terminé en 2h55' et je l'ai félicité pour avoir été plus prudent que moi et réalisé la performance que j'aurais bien aimé faire aussi.

Merci d'avance à celles et ceux qui auront pris le temps de lire ce récit et de revivre avec moi cette belle aventure , lors de cette épreuve qui , vous l'aurez compris , est pour moi très très loin d'être comme les autres .