

Trail du donjon – 19/05/2012

A) Mise en situation

L'ère du bitume, des bips kilométriques, des repérages du petit faux-plat montant de la rue molitor est désormais révolue. Voici venu le temps des rires & des champs, j'ai nommé : le trail ! Un seul mot : YOU-PI !

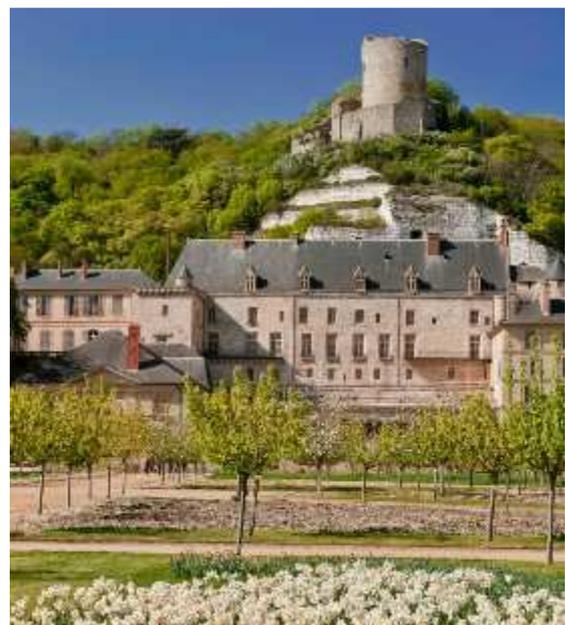
Fraichement débarqué d'une superbe édition des coursières des hauts du lyonnais (47km & 1800md+) chez Julien – que je remercie à nouveau pour l'invitation – voici que je m'aligne, le week-end suivant, au trail du donjon (50km & 1500m d+). L'idée, bien que peu réfléchi à la base puisque l'inscription résulte uniquement d'une promesse faite à Matthieu le Gamino ; l'idée donc est d'enchaîner 2 épreuves de ce calibre pour travailler sur la fatigue, avec une semaine d'entraînement quasi-normal. (50min tranquille le lundi, 500m d+ le mardi dans notre formidable outil de travail : nos bellllles tours SG, suivi d'une sortie mont valérien le mercredi). J'avoue néanmoins avoir une grosse flemme et le leitmotiv rabâché sera d'aborder l'épreuve Tranquille. Tout un chacun sera profondément convaincu que je lâche un billet pour faire un truc la fleur au fusil affublée d'une ambition zéro. N'est pas LaPince qui veut ! ☺

B) Histoire/Geo :

Le trail du donjon se déroule à la Roche-Guyon, dans le parc régional du Vexin Français, aux confins du val d'Oise et aux portes de ma Normandie natale. Ce n'est pas aussi reculé que le pays de Caux, cher aux Seinomarins, mais c'est déjà bien perdu ! ☺ En gros, pour les novices de la géo, l'épreuve se déroulera ici →



Le château de La Roche-Guyon accueille le départ de cette course nature. Ce lieu marque son temps dès 911 suite à la signature du traité d'indépendance de la Normandie, alors terres de Rollon, un chef Viking. Cet acte établit la Roche-Guyon comme un des premiers forts défendant l'île de France face aux Vikings. Plus récemment, ce château dont seul le donjon date de l'époque médiévale - le reste étant du XVIIIème siècle - devient le QG du Général Rommel lors de la 2nde guerre mondiale.



C) Entrée en matière : Physique/Chimie

Le temps s'annonce excellent avec peut être quelques gouttes sur la fin de l'épreuve.

C'est la première édition de ce trail, et nous sommes une petite soixantaine d'inscrits. Surprise au départ puisque Matthieu & moi-même croisons un compère UASG en la personne de Fabien B. Il n'est d'ailleurs pas du tout équipé pour le trail, il va faire plus de 22° et il se trimballe en collant long... le must étant le pseudo sac à dos de randonnée dans lequel il a glissé 2 bouteilles d'eau. [SIC] @ Fabien : les cours c'est de 19h à 20h avec Gilles tous les jeudis dans les escaliers de la Tours SG. ☺

De mon côté, je pars avec mon sac LaPince Kalenji© 2Litres à 39.99€ frais de port inclus, une gourde, quelques gels et barres MuleBar. Off Course, LaPince (c'est moi) n'a pas de chrono. La notion de relativité prend tout son sens ici ! J'ai décidé de tester cela, d'un parce que mon cardio est mort, de deux parce que j'ai envie de courir à la sensation. Il faudra donc être à l'écoute de tous les signes de mon corps.

D) Expression Ecrite / Philosophie

Départ donné à 9h pétantes ! Nous décidons avec Matthieu de partir gentiment, un premier passage devant le château, où nous émergeons autour de la 12ème place. Devant c'est parti très vite et Fabien pointe le museau dans le top 5... On se dit que pour son premier trail, c'est probablement un départ très rapide et que nous risquons fortement de le recroiser (désolé Fabien☺). Au pire du pire, vu ce qu'il porte sur le dos, on sait que s'il se perd, il passera la nuit aisément !

Le terrain, composé de falaises calcaires bien raides et assez courtes, favorise les relances dès que l'on flirte avec les crêtes et les petits plateaux qui jalonnent le parcours. Dans la première cote à travers les maisons de la Roche-Guyon, 3 ou 4 concurrents se sont intercalées entre Matthieu & moi. Le Gamin me lance un « LaPince, dégages, tu bouchonnes ! », pourtant je n'ai pas l'impression de traîner... j'en déduis qu'il me chambre une fois de plus et lui réponds sur un ton léché et souriant : « tais-toi dont ! »

Je ne lui en tiens pas rigueur - peu rancunier que je suis – et voyant qu'il traîne un peu, je laisse passer le *train des intercalés* sur un léger replat. Après lui avoir glissé un mot d'encouragement gourmand et croquant tel le désormais célèbre « sors-toi les doigts ! », Gamin ne se dégonfle pas et me répond du tac-o-tac que ça va trop vite et que je peux partir. La surprise est grande puisqu'on court depuis 15min, aussi je me dis qu'il bluffe.

Je continue donc tranquillement, pensant qu'il va suivre, mais je le décroche à nouveau. Je décide de continuer à ce rythme, car de toute façon, il m'apparaît évident qu'il me rattrapera bien à un moment ou un autre. Je reprends le *train*, le dépasse, et un gars prend l'aspiration et, sans gêne, me suce la cascadia ! Tabernacle ! C'est Stéphane, un mec que j'ai connu sur la 1000D (30km & 900d+) en septembre 2011 à Vernon et qui m'avait déposé à 8km de l'arrivée après avoir fait un bon bout de chemin ensemble. A dire vrai, je l'avais pas mal entraîné aussi...

Une descente courte, raide, peu technique se profile pour revenir vers les rives de la Seine. D'un côté, il me semble que Matthieu ne raffole pas de ce genre de terrain, de l'autre, j'ai envie de me faire plaisir et d'envoyer un peu. Le constat est là. Je le lâche encore un peu plus. Ici, un p'tit retraité fait son jardin avec un motoculteur, je le salue et il me dit qu'on est en retard sur les premiers, qu'il ne faut pas traîner... je lui réponds « merci, on fait ce qu'on peut ! Chacun son sport, vous c'est le jardin, nous c'est la course à pied ! »

Le référentiel *Vitesse* en trail est, somme toute, différent de la route. Ainsi, la frénésie me gagne lorsque je tape du 12kmh, ce qui est le cas sur ce terrain plat.



Le chemin des crêtes surplombant la vallée de l'Epte

Nous attaquons un mur, au milieu nous doublons un gars parti manifestement trop vite, nous sommes autour du 5ème km. En haut, je me retourne et vois Matthieu à 100m, on se fait coucou et je relance aussi sec. Une grosse portion de plat sur les crêtes nous attend. La chaleur se fait déjà sentir, et réfléchis sur le fait que même si je n'ai pas de chrono, je dois ne jamais oublier de boire très régulièrement.. L'alimentation/hydratation est, selon moi, la clé de ce trail, car un seul ravitaillement est proposé, au 27ème km.

Le trail, c'est aussi de la technique... A 100m devant nous, je vois un concurrent qui court bizarrement. Claudicant, j'ai bien cette impression qu'il arrive à faire pipi moyennant quelques efforts de déhanchés et de coordinations. Nous entamons une folle remontée sur l'homme aux chaussures mouillées- la coordination n'aura pas suffit -. Dans le même temps, sur ce petit faux-plateau descendant, un homme en maillot violet (bien violet, même) vient à contre-sens. Je distingue une silhouette connue, c'est Jean-Luc des bois, venu nous voir passer ! Il va faire avec Gam'1 un petit bout de chemin. Je me retourne régulièrement espérant voir Matthieu revenir tranquillement sur moi, me basant sur le t-shirt de JL des bois assez repérable, mais je ne distingue rien. Finalement, à force de me retourner, je n'avais pas remarqué que nous avions repris l'individu à la godasse humide. Nous attaquons, à 3, une légère descente bitumée dans laquelle je croise mes parents en voiture qui se dirigeait vers le départ. Je pensais les voir dès l'ouverture des hostilités, mais ne les ayant pas vus, je me suis dit que finalement ils ne viendraient pas. Aussi je suis super content de les croiser, et une pointe de motivation en plus pour bien faire.



Si c'est pas VIOLET ! 😊

Cette épreuve au cœur de la région des peintres impressionnistes constitue l'étape locale pour moi ; C'est à une vingtaine de km de là que j'ai grandi. Il faut aussi que je fasse bonne figure. Cet intermède passé, je mène donc le groupe 3 sur les flans de la vallée de l'Epte. A mi hauteur sur le vallon, nous évoluons rapidement et avons désormais une cible en vue. Nous sommes en train de repasser côté Seine et de redescendre sur le château ; le chemin est assez technique et il y a de quoi se faire vraiment plaisir, d'autant que les jambes sont encore bien fraîches. Je ne me fais pas prier !

Autour du 10km et au passage devant le château, le speaker nous annonce que nous sommes en 10^{ème} position à 8min du 1^{er}. L'objectif officiel était d'être dans le top 10, je suis donc bien placé pour le moment, d'autant que Stéphane & moi rattrapons 2 nouveaux concurrents dans ce nouveau Yoyo vallée/crête. Nous voilà donc 8^{ème}. Mais ne doublons-nous pas trop ? la question est plutôt légitime puisqu'on ne fait que reprendre des gens et personne n'a l'air en mesure de revenir sur nous. Ne sommes-nous donc pas trop rapides ? Sur le versant d'en face, on peut contrôler les écarts. 5 ou 6 coureurs sont à moins de 5min. je pense distinguer Matthieu mais je ne vois pas le flashy

Violet de JL. J'accélère légèrement dans la descente qui suit, puis sur un virage à angle droit, voici THE cote. Un truc à 25% sur 200m – dans l'article de la Gazette du Val d'Oise, on voit même la tête du Matthieu lutter pour ne pas reculer. C'est impressionnant, on ne peut pas avancer, et on s'accroche avec les mains à tout ce qu'on peut. Le journaliste me dira à l'arrivée qu'il n'a vu qu'une seule personne courir dans cette cote au prix d'un effort peu recommandé pour tout individu sujet à la tachycardie. Et cette personne c'est Fabien B. notre novice !



Les pâtures et la vallée de l'Epte

Le passage suivant en sous-bois fait du bien, car la chaleur est assez présente. C'est à nouveau un bon faux plat descendant et le sentiment principal est que « ça avionne » (oui oui du bon 12kmh pour ceux qui suivent encore), c'est un pur plaisir ! Je profite donc de l'instant présent et me dis que je verrai bien le moment venu comment gérer l'obligé coup de pompe.

Passés dans un arboretum autour du km 20, je constate que nous sommes suivis par un petit groupe de 3 ; je ne veux pas d'autres sangsues et relance de suite pour mettre un peu de distance. Après un petit détour à Amenucourt, 7 ou 8min plus tard, on surplombe un partie du parcours et qui vois-je en contrebas ? Le Gamin tout à son rythme ! je crie une bonne 10aine de fois avant qu'il me voit ! et bien sur, on se fait de grands coucou ! ☺ Qui a dit qu'on ne se marrait pas dans le trail ?



L'arrivée bucolique à Chérence

Peu après, sur un petit coup de cul, je n'entends plus Stéphane. Je me retourne, et vois qu'il a l'air en difficulté. Je ralentis, tergiverse un peu, ne sais pas trop comment me comporter. Je lui demande si ça va, me répond qu'il a une douleur derrière la cuisse mais que ça devrait aller. L'attends-je ou non ? La réponse est finalement non, j'avance toujours vite et prends toujours autant mon pied. Je distingue, maintenant, le 6^{ème} qui entre dans un village à 200m. Je suppose que l'unique ravito est ici, que même sans montre, ça fait bien entre 2H30 et 3H que je cours. Le village est magnifique, et ressemble à Chérence. Plus loin, j'aperçois mes parents et plus loin le fameux ravitaillement.



Chérence, la vitesse est limitée

Un bref échange avec les bénévoles, 2min d'arrêt, deux verres d'eau, un gel décath et voici que je repars 6^{ème}. Le photographe de la course m'utilise pour prendre un excellent cliché :



L'idée de finir dans le top 5 germe doucement. A priori, et sans être méchant, compte tenu de l'équipement de Fabien, je devrai le reprendre à un moment ou un autre, resterait donc à gérer les velléités d'un éventuel concurrent cherchant à remonter. Même si les jambes fatiguent légèrement, les sensations continuent d'être bonnes. Je me donne du baume au cœur entonnant un bon vieux « Je marche seul » de JJG, la mise en situation s'avérant plus que certaine à ce moment de la course. Pas un chat autour de moi !

30 ou 40min plus tard, voici qu'apparaît au loin le 5^{ème}, il a environ 400m d'avance ; Au village suivant, Chaussy, mes parents m'attendent. J'ai la patate ! Ils me distillent une top-info : en fait, il n'y a pas que le 5^{ème} mais c'est un petit groupe de 3 qui est à, à peine, 5minutes devant. De deux choses l'une, je suis en train de remonter très (trop ?) rapidement sur la tête, et il y a un podium à aller chercher... L'évolution de la course est vraiment étrange dans la mesure où 2h plus tôt, je me trouvais en 10^{ème} position. Encore une fois, je suis persuadé que beaucoup n'ont pas su gérer le seul ravitaillement. Le 5^{ème} est repris très vite, et qui est 3^{ème} ? C'est Fabien ! Nous longeons, à ce moment, le golf du domaine de Villarceaux ! Je lui demande si ça va et lui dis que la course commence ici ; nous sommes



La PA TA TE ! Je vous dis ! 😊

autour du 35^{ème} km. Je continue sur mon rythme, mais commence à avoir quelques crampes. Pour l'instant elles sont plutôt légères mais il reste encore 15km, malgré la peur de manquer d'eau, je

n'hésite plus à boire car il faut absolument les effacer. Au milieu d'une grande plaine, je vois bien à 500m. Du haut de cette vigie naturelle, je peux contrôler derrière et constate que mon avance est conséquente : personne à l'horizon. Je suis plus serein quant au podium mais je sens toujours ces crampes venir. La course commence vraiment ici pour moi, la gestion de l'effort pour ne pas provoquer une douleur paralysante et avancer suffisamment pour ne pas se faire remonter. Le paradoxe de tout donner tout en gérant. Etre ou ne pas être ? Tout ça quoi... Anyway, la motivation est au paroxysme, malgré des douleurs plus présentes, je tiens pour la première fois un podium et je vais tout faire pour ne pas trébucher à son pied.

D'après mes infos parentales, à Villers en Arthies, la tête de la course est très en avance, si une médaille je dois chercher ce sera celle du 3^{ème}. Je sens néanmoins que les crampes prennent de l'importance, les manchons de compression m'aident beaucoup, mais je ne sais pas s'ils me permettront de les éviter jusqu'au bout. Au delà du physique, l'aspect psychologique est hyper important : Ne rien lâcher. Jamais de répit pour toujours faire un pas de plus. Je trouve donc des motivations dans tout et n'importe quoi – je parle à un cheval dans un pré, j'espère aussi rendre fier mes parents, je chantonne des conneries tel que « let's talk about sex baby » WHAT ELSE ?... Tout y passe ☺ Débrancher le cerveau pour ne pas sentir la douleur. Ce même cerveau n'a désormais plus que 2 neurones, et pourtant il faut toujours penser à boire très régulièrement, avec un petit gel de temps en temps. Vis ma vie de trailer ! ☺

Ici, on aborde l'avant dernière descente vers Vétheuil. Je ne peux qu'avancer péniblement, j'ai très mal au foie – à moitié plié en 2 - et doit plafonner à un maximum de 10kmh dans une pente à 10%... ! La loose ! La gamberge commence, j'attends avec impatience la prochaine montée pour marcher !

Dans ce dernier village traversé, mes parents sont à nouveau là, je passe sans un mot, serrant les dents pour ne pas montrer une quelconque douleur ou émotion. Je suis vraiment dans le dur, et au passage devant l'église - spéciale dédicace à Gillou – me signe. C'est reparti pour la remontée vers les crêtes. Dixit une bénévoles, il reste « 8-10km »... Je perds pas mon sens de l'humour mais lui fais remarquer qu'il existe une légère différence entre 8 & 10km surtout après 40 ou 42km dans les jambes...

La difficulté est maintenant telle que je ne peux que marcher. Je me retourne de nouveau, car j'ai vraiment un coup de moins bien, mais ne vois toujours personne. En haut, c'est une portion toute plane, qui longe l'aérodrome de Chérence, une ligne droite interminable, où il m'est impossible de relancer. Je suis perclus de crampes, les 2 mollets + le vaste interne de la cuisse droite. Qu'importe j'essaie de courir jambes tendues – à tester dans un exercice de PPG -...

J'en ai plein les bottes. L'actuel yaourt qui me sert de cerveau est complètement déconnecté pour la douleur mais à donf sur une source motivation toujours aussi incongrue que : PODIUM ! Le film avec Poelvoorde.. Puis à force de dérouler, les muscles se délient légèrement, alors je peux trotter à nouveau doucement.



*Vétheuil : La descente interdite...
Plus que 10km !*

Le chemin rebascule à flanc de coteaux et l'on domine la vallée de la seine. Au loin le donjon incrusté dans le paysage se distingue aisément. Mais il paraît encore bien loin. Le chemin en single track, ici, est juste superbe, mais malheureusement, je n'en profite guère. Lorsqu'on est dans ces états, on a tendance à se laisser bercer, à rêvasser, la réalité me rattrape lorsque je croise un serpent stoïque au milieu du chemin. Dans un réflexe de cabri, j'arrive à sauter par-dessus, mais suis un peu abasourdi. Et si j'en croisais d'autres ??? Quelques hectomètres plus loin, je croise des vélos qui me disent que le 2^{ème} n'est pas si loin, mais qu'il faudrait que je m'active si je veux le reprendre, mon esprit revient donc dans la course et a déjà oublié le serpent. En revanche, j'avoue être plutôt focalisé sur le 4^{ème} que le 2^{ème}.



Panorams de la Seine sur le retour vers la Roche-Guyon, seulement 2km !

E) Résultat de l'exam :

Bon an, mal an, j'imprime un doux rythme dans un tracé technique. A 3km de l'arrivée, en bas d'une descente, je vois quelqu'un, qui crie mon nom ! Papa ? Maman ? Non ! C'est Julien N. Il hésitait à faire le trail, mais j'avoue être encore plus surpris de le voir ici, en jeans ! Il me parle tout de suite du 2^{ème}, qui « n'est pas bien du tout, faut aller le chercher ! ». Il se propose de me faire la trace, comme une semaine auparavant aux Coursières des Hauts du Lyonnais. Je suis juste exténué, je veux arriver ! Mes muscles recommencent à se tétaniser. Je suis obligé de marcher. Péniblement, je le suis, on doit culminer à 8 ou 9kmh, mais je trouve toujours un peu de pep's dans les descentes.

Le donjon s'est maintenant bien rapproché, je peux presque le toucher ! Ca sent l'écurie, le bon foin, encore quelques menus efforts à faire. Nous croisons 2 bénévoles sécurisant la route, qui nous disent que le 2^{ème} est juste devant ! Je matérialise enfin l'idée à 1km de l'arrivée qu'il est peut être prenable. Mais relativise en me disant que 3^{ème} c'est déjà bien. C'est là que le paramètre Julien intervient. Il ne l'entend pas de cette oreille. Il me tire, me traine, me fouette, et j'avance encore. Dernier raidillon à descendre et qui voilà devant moi ??? Le 2^{ème} ! Il me laisse même passer car je suis beaucoup plus « rapide », toute chose égale par ailleurs. On débouche sur la route au pied du donjon, mes parents en bas, ne s'attendaient pas à me voir émerger devant, et je les entends crier.



L'arrivée au pied du donjon, le 3^{ème} et Julien juste derrière.



L'escalier vers donjon

Après 50km, nous sommes 2...en 15sec. Il reste la montée finale au donjon, que j'ai déjà faite en touriste, elle s'annonce terrible. Beaucoup de monde est là pour nous encourager. L'euphorie m'a fait accélérer bêtement et voilà que les crampes me reprennent, je ne peux même plus marcher, je suis obligé de m'arrêter pour étirer mes mollets et repars juste devant le désormais 3^{ème} pour attaquer le donjon. J'attaque les escaliers doucement sachant ce qui m'attend. Creusé dans le calcaire à travers la roche l'escalier est fait de marches hautes et complètement inégales. Je m'aide de la rambarde, croise des touristes qui m'encouragent. Nous sommes dans un mouchoir de poche.

Une fois en haut du donjon, demi-tour toute pour redescendre, je croise le 3^{ème} dans les 10 premières marches. Il faut ensuite ressortir du château par sa partie haute pour passer par le chemin qui en fait le tour et en finir. Sauf qu'il y a 3 chemins, je hèle des bénévoles mais personne ne me répond. Je suis tout perdu ! En stress complet voyant le 3^{ème} arriver. Nous voici donc cote à cote, et finalement un bénévole nous aiguille. Je repars en trombe pour ne pas lui laisser de chance mais j'ai l'impression qu'il me laisse partir, mais les crampes me reprennent, je ne peux que marcher à nouveau dans cette descente tellement facile. Je jette un œil derrière mais ne le vois personne. Je marche donc, et dès que j'essaie de relancer, les crampes me reprennent. Je finis péniblement m'étirant même à 100m de l'arrivée. Puis c'est la libération ! La ligne d'arrivée, mes parents tout heureux de me voir arriver finalement 2^{ème} après cette fantastique remontée. Julien est aussi là. Je suis très ému, en même temps très fier du résultat et du scénario « happy end » de la course.



2^{ème} en 5h15.

Le podium, l'interview dans le canard locale... C'est marrant de voir à quoi ça ressemble au final ! ☺

Fabien finira 7^{ème} en 5h29, Matthieu 14^{ème} en 5h45.



Podium et l'équipe UASG

Contenu de cette course :

- le travail sur la fatigue paie ! Je devais être en sur-compensation.
- La gestion de l'alimentation même si j'ai énormément crampé.
- les sensations étaient là et vraiment très bonnes jusqu'au 40km.
- Le chrono ne sert à pas grand-chose, si ce n'est à se poser des questions ! 😊
- Un parcours superbe
- Un tracé varié entre sous-bois, crêtes, chemin large et single track
- Sans contestation, un des plus beaux trails d'Ile de France

Quelques bémols :

- Le ravito d'arrivée très pauvre mais l'organisation a eu le réflexe d'aller acheter du coca, des oranges après quelques remarques.
- Le tshirt en coton, qui servira plus à faire de la peinture que de la course à pied.

Merci, à Julien qui m'a vraiment entraîné sur ces derniers hectomètres.

Merci au Gamin pour la Binch chaude sur le parking !

Merci à mes parents d'être venus m'encourager, je pense du coup qu'ils n'ont pas été déçus - ça rattrape un peu l'abandon du Beaufortain l'an passé.