



Journal ASR Trail n°6

Janvier / Février 2018

Sommaire

| | |
|---|----|
| La Sparnatrail 2017 (Roger) | 2 |
| Marathon des Sables 2017, l'épopée de l'équipe ASRTrail78 (Arnauld) | 8 |
| La SaintéLyon 2017 (Alex) | 35 |
| Prochaines courses | 42 |
| Prochaine réunion club | 42 |

La Sparnatrail 2017 (Roger)

Sortie club du 12 novembre 2017.

Distances :

- Sparnatrail 57.6kms.
- Le P'tiot Sparnatrail 32.7kms.
- La Course Nature 14.8kms



Notre gîte pour l'occasion, <http://www.la-boulonne.com/> est une excellente adresse qui peut regrouper jusqu'à 17 personnes. Nous l'avons trouvé en tout point irréprochable, aussi bien sur la propreté que l'équipement.



Ci-dessous notre hôte ! Si nous avions eu cette image avant, nous n'aurions pas été surpris de ses élucubrations. Consoude, orties et prêles associées, eau de pluie....de certains jours, en pulvérisation ou en goutte à goutte, sans oublier le fil de cuivre dans les murs ! Des jours dans la semaine où l'on ne travaille pas la vigne.



Je suis arrivé à 17h30 au gîte, en plein cours. J'ai vu des élèves studieux, sérieux, bien élevés. J'ai tout de suite identifié la bout en train du groupe, plus intéressée par la pratique. Il n'y a pas eu de contrôle des connaissances, ouf !

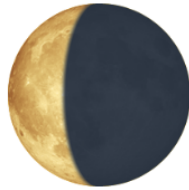


La lune du jour nous était-elle favorable ? Devions-nous courir ce jour ?

12 novembre 2017

← Jour précédent : 11 novembre 2017

Jour suivant : 13 novembre 2017 →



Constellation : Fruits



| | |
|-----------------|-------|
| Lever de lune | 01h00 |
| Coucher de lune | 14h59 |

L'heure de lever et de coucher de lune est tirée sur le fuseau horaire suivant : Europe/Paris (GMT +2). Coordonnées géographiques : Paris.

| | |
|----------------------|----------------------------|
| Ascension | Lune descendante |
| Phase | Lune décroissante |
| Visibilité | 32,60 % du disque illuminé |
| Age de la Lune | 23,82 jour(s) |
| Distance Lune-Terre | 376 488 km |
| Distance Lune-Soleil | 148 042 686 km |

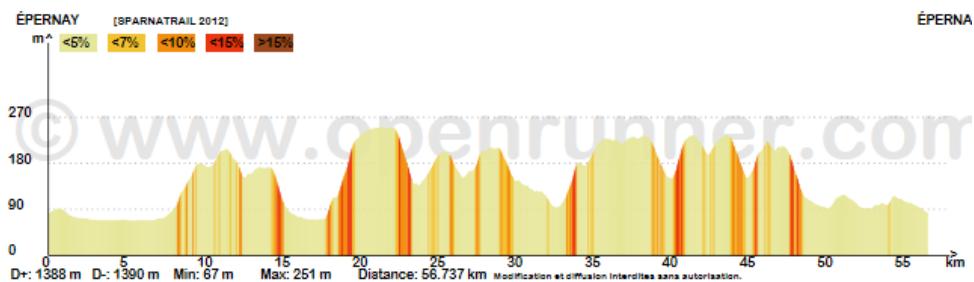
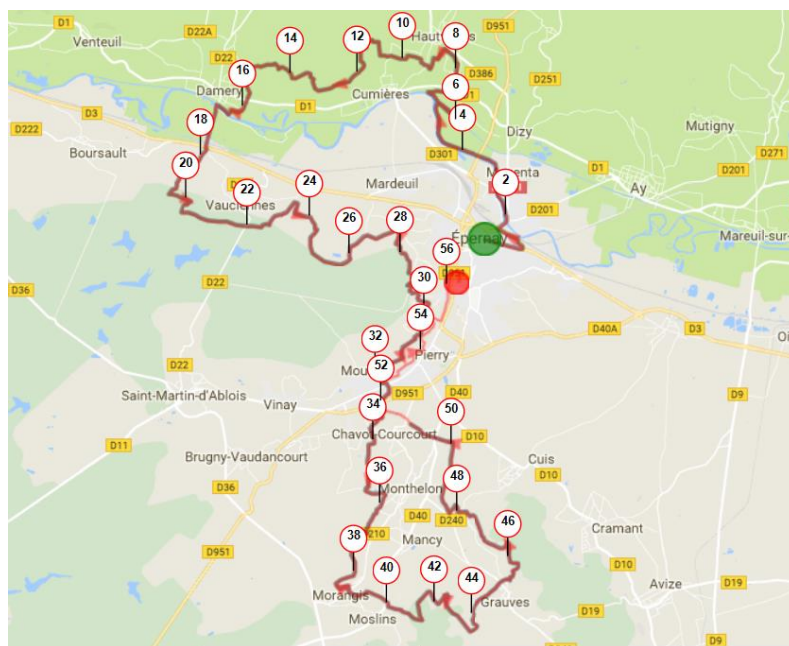
← Jour précédent : 11 novembre 2017

[Retour au calendrier de novembre 2017](#)

Jour suivant : 13 novembre 2017 →



Le parcours et son dénivelé



La Sparnatrail

Comme la météo l'avait annoncé, il a plu tout le week-end alors qu'il n'avait pas plu depuis une éternité ! Enfin, nous savions à quoi nous attendre et nous n'avons pas été déçus.

Réveil 5h15, pour un départ prévu à 6h15. J'ai trouvé mon petit-déjeuner idéal : gâteau de riz caramel, pain aux noix et aux raisins, thé ou café. Nous sommes dans les voitures, prêts à partir à l'heure dite, mais nous ne partons pas, que se passe-t-il ? Nous nous impatientons... Comme d'habitude, Alexandre nous a encore fait une Simonoff ! Il a juste oublié de prendre son sac-à-dos. Au grand raid 73, au moment de partir, c'était sa poche à eau qui fuyait.

Bon, nous voilà partis, je suis Thierry qui a oublié que ma Nissan à 386 000kms. Enfin Epernay, ville située après **Ay** tandis qu'Avenay est située avant **Ay**, vous suivez ?

Bref, la fine équipe est au grand complet pour la photo de classe. A noter que seul les Ingouf portent le Buff du trail d'Auffargis.



Nous nous rendons en marchant au point de départ situé à un kilomètre du gymnase. Il ne pleut pas, ce qui est une excellente nouvelle. Nous sommes noyés dans la masse alors que traditionnellement je me positionne sur la ligne de départ.

7h45, le départ est donné Avenue de Champagne. Je cotoie Alexandre, j'ai un œil sur Thierry, nous sommes sans nouvelles de Soffian. C'est une longue portion de plat qui nous attend, d'abord du bitume puis un large chemin détrempé flanqué de larges trous d'eau. C'est sur cette portion que je double Alexandre. Il ne pleut toujours pas et il fait bon. Vient ensuite la première difficulté, une longue montée qui serpente entre les vignes, montée régulière que j'effectue en courant, montée pas trop pentue où j'aperçois à quelques brouettes mon Thierry. Rien ne me motive de plus qu'être dans le périmètre de TG. Il alterne marche et course, je lui plante une banderille en le dépassant sans coup férir ! J'ai fait de la montée ma spécialité, le reste est à travailler. Nous serons au ravitaillement de Damery ensemble mais je ne m'y arrêterai pas. J'ai très peu bu et mangé sur l'ensemble de la course mais je crois ne pas être le seul dans ce cas.

La pluie s'est invitée après que le soleil nous ait fait un clin d'œil. Une pluie abondante, généreuse et froide, qui finit par nous transpercer et refroidir. Il ne faut mieux pas s'arrêter, de toute façon je n'ai aucun équipement de rechange. Cela me rappelle les conditions météorologiques que nous avons rencontrées lors d'une étape de notre périple autour du Mont-Blanc. Je cours donc, montées, descentes je cours, sentant le souffle de Thierry, mais pas de Thierry. Au cours d'une énième montée, cette fois-ci c'est Soffian qui est à quelques caisses devant moi. Il m'arrête dans mon effort pour réaliser un acte insensé : un selfie ! De plus, surgit TG, ce sera un selfie à trois.



Nous arriverons quasiment ensemble au deuxième ravitaillement où je m'alimenterai et boirai sans doute trop rapidement car quelques hectomètres plus loin, tout est au sol. Je laisserai filer Soffian et Thierry sans espoir de les reprendre. Je reste lucide et récupère, je marche quelques instants, je mange deux portions de banane, je bois. Puis je repars. Le rythme n'est plus soutenu mais régulier. Personne ne me reprend, une petite montée de corde, une descente technique, il ne pleut plus. Le décompte commence.

Alex et Soffian pensaient que les derniers kilomètres étaient plats, je le savais, il n'en fût rien, qu'une succession de petites montées et descentes qui n'en finissait pas. Seul le GPS nous informait que l'arrivée était à une portée d'enjambeur.

La veille, j'avais dit à Alex que je le doublerai au 54^{ième} kilomètre, j'étais loin d'imaginer que ce serait lui qui me reprendrait au 54^{ième}.

Bravo à vous tous, malgré cette météo désastreuse vous avez su garder la joie et le plaisir d'être ensemble, je suis fier d'être votre président.

Je voulais remercier tout particulièrement celles et ceux qui ont contribué à nous concocter tous ces petits plats car, outre le temps et le travail, il y avait beaucoup d'amour dedans.

Les résultats...

SPARNATRAIL 57.7kms

| Place | Nom | sexe | Cat. | Damery 18 | Bifurc 36 | Grauves | Arrivée |
|-------|--------------------|------|------|-----------|-----------|----------|----------|
| 57. | GUYON Thierry | M | V2H | 01:37:57 | 03:04:49 | 04:45:36 | 05:55:59 |
| 68. | TURKI Soffian | M | V1H | 01:35:41 | 03:02:48 | 04:45:51 | 06:05:59 |
| 76. | SIMONOFF Alexandre | M | V1H | 01:42:43 | 03:11:41 | 04:55:40 | 06:09:09 |
| 78. | SAVART Roger | M | V3H | 01:38:17 | 03:04:14 | 04:50:18 | 06:09:41 |
| 88. | BRIARD Olivier | M | V1H | 01:47:22 | 03:16:23 | 05:00:44 | 06:15:12 |
| 125. | MOUETTE Arnaud | M | V2H | 01:46:15 | 03:17:51 | 05:13:19 | 06:34:12 |
| 287. | MERCIER Jean Marie | M | V1H | 02:01:35 | 03:57:49 | 06:27:40 | 08:23:27 |

Le 'ptiot sparnatrail 32.7kms

| Place | Nom | Club | Sexe | Cat. | Damery | Bifurcation | Arrivée |
|-------|------------------|--------------|------|------|----------|-------------|----------|
| 588 | INGOUF Olivier | ASR TRAIL 78 | M | V2H | 02:11:40 | 04:14:00 | 04:27:55 |
| 589 | BILLARD Philippe | ASR TRAIL 78 | M | V2H | 02:11:07 | 04:14:23 | 04:27:55 |
| 590 | INGOUF Carole | ASR TRAIL 78 | F | V2F | 02:13:16 | 04:14:25 | 04:27:56 |

Course Nature

| Place | Nom | Club | Sexe | Cat. | Arrivée | Vitesse | Classement |
|-------|----------------|--------------|------|------|----------|---------|------------|
| 111 | SIMONOFF Loris | ASR TRAIL 78 | M | CAH | 01:26:59 | 10,21 | 1 |

France-Blacks, le Haka !



Décors typique de la Sparnatrail



Marathon des Sables 2017, l'épopée de l'équipe ASRTrail78 (Arnauld)

Je prends enfin ma e-plume pour inscrire dans l'histoire, mon aventure ainsi que celle de mes amis traileurs de l'ASR TRAIL 78, sur le Marathon des Sables 2017.

Cette année, le MDS (appellation officielle dans le cercle des traileurs branchés, connectés, etc) avait lieu du 7 avril au 17 avril 2017, dont 6 jours de courses en étapes.

Mais avant de se lancer dans cette aventure, il faut se décider à s'inscrire, 1 an à l'avance (Avril 2016) et en informer ses proches.

Vient ensuite la préparation physique, bien entendu. Mais aussi et surtout, la préparation logistique! En effet, nous serons en autonomie complète pendant les 6 jours de course, l'organisation mettant à disposition uniquement, la tente (berbère) et l'eau (environ 10l/j). Il faut donc s'équiper de « ART. 24 : EQUIPEMENT OBLIGATOIRE DES CONCURRENTS ».

Parmi les équipements obligatoires, notons :

- le sac à dos (les plus représentés étant le sac WAA « MDS » ou le Raidlight), son choix est primordial car on ne va pas le quitter pendant ces 10j ! Il ne le faut pas trop lourd, avec des poches partout, qu'il ne fasse pas trop mal aux épaules.
- Le plus lourd, ça reste les repas lyophilisés pour les 6 jours à raison de 2500kCal/j minimum (~5kg).
- Et enfin, ne pas oublier la pharmacie pour faire face aux bobos qui surviendront à 80% d'entre nous pendant cette aventure: les ampoules aux pieds.



Le sac doit peser entre 6,5kg et 15kg !

Je reviens sur les ampoules aux pieds, car l'après-midi après la course et la petite sieste, c'était un bon sujet de conversation sur le MDS. Pour prévenir les ampoules, les guêtres sont indispensables (avec velcros cousus par le petit cordonnier du coin). Mais il faudra malgré tout pour beaucoup d'entre nous, apprendre à soigner ses ampoules ou faire la queue à l'infirmerie tous les soirs pendant 1h, pour ressortir les doigts de pied momifiés !

Janvier 2017, le compte à rebours a commencé, l'entraînement est dans sa phase intensive, tout en faisant attention de ne pas se blesser.

Mars 2017: ne pas oublier l'Electro Cardiogramme et le certificat médical !

On refait pour la nième fois son sac : 9,5kg, c'est trop lourd ! Je dois encore enlever 1 kg !

1^{er} Avril 2017, essai du déguisement complet, histoire de voir à quoi je ressemble !

Voilà le coureur MDS conscient de ce qui l'attend et chargé comme un mulet, pour les 6 j et 250km dans le désert Marocain.



Et enfin le jour J, tant attendu !!

Le 7 avril 2017, regroupement de notre équipe « ASRTrail78 » à l'aéroport CDG : Carole, Olivier, Thierry, Jean-Marie, Jean-Pascal, Christophe et moi-même. Les discussions dans les files d'attente vont bon train et font passer le temps.

Après 3h de vol, on commence à prendre le rythme puis les formalités d'usage et dépaysement total en arrivant sur le petit aéroport de Ouarzazate. La température est au rendez-vous, les marocains aussi.



Nous sommes accueillis par le boss, Patrick Bauer le créateur du MDS, dans une ambiance digne du Club Med.



De Ouarzazate, nous avons 6h de bus pour rejoindre notre premier campement avec des pauses (difficiles pour la gente féminine), ... et un pique-nique ...



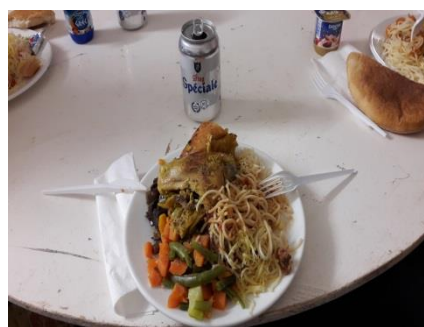
Nous arrivons à notre premier campement MDS. Il est impressionnant par son étendue de tentes noires et blanches, ainsi que le cadre. Nous sommes environ 2000 coureurs et organisateurs !



Nous sommes tous les 7 sous la tente n°74 qui nous a été attribuée pour toute la course. Nous avons accueilli Christophe, un jeune coureur de Macon, inscrit seul au MDS. Nous nous installons sous notre tente, le moral au beau fixe !



Le premier diner, c'est fête toujours dans une ambiance Club Med avec buffet à volonté, entrées, plats, desserts aux choix avec sodas ou bières !



La première nuit sous la tente : il faut accepter le confort spartiate, le froid ou le chaud, le vent et le sable, les ronflements, ... on s'est engagé pour ça !

Durant cette première journée, le programme est le contrôle des sacs avec le matériel obligatoire, la vérification de l'électro-cardiogramme, la remise des pastilles de sel et des dossards.

On y rencontre des personnages exotiques dont l'homme au Youkulele.

Nathalie MAUCLAIR quant à elle, une des favorite de la course qui finira 2^e féminine, ne résiste pas à prendre un selfie en croisant JP !



Puis on laisse notre valise pour rester « déguisé » avec notre sac à dos !



Le reste de la journée, c'est farniente, étude du Roadbook et discussions sous la tente, promenade dans les alentours, avant le briefing à 18h et le dernier diner non lyophilisé.



Bon, ça c'est le côté exotique et sympa. Mais parlons des sujets pratiques : les toilettes et les douches.

Les douches, c'est simple, tu prends tes gants de toilette jetables pré-imprégnés ou tes lingettes et tu te débrouilles.

Pour les toilettes, l'organisation a fait un super effort. Sans m'étendre sur toute la procédure qui est très précisément décrite par le responsable logistique du MDS, il faut se rendre aux petites tentes blanches autour du campement,..., avec le sac plastique qui nous est remis à chaque arrivée sur un campement et le remplir en s'asseyant sur le petit tabouret (voir photo)... !



Et là, tu comprends que ce n'est pas le Club Med !

Le briefing nous permet de faire la connaissance des organisateurs, des participants, de leur provenance, des champions célèbres, des anniversaires du jour, mais aussi de la réglementation et de certaines procédures à suivre. Il en est une qui fait beaucoup sourire et qui pourtant est incontournable: le gros besoin du matin ou du soir. Manifestement, tous les coureurs n'avaient pas bien compris le mode d'emploi et le premier briefing est l'occasion d'avoir une démonstration en live. Dans la journée, aucune procédure particulière n'étant recommandée par l'organisation du MDS, c'est chacun pour soi !



Deuxième nuit, j'ai bien dormi, ... malgré que j'ai eu un peu froid, le voisin a ronflé, j'avais un caillou sous l'omoplate, ..., c'est le confort sous la tente !

Nous préparons notre petit déj. en chauffant de l'eau pour réhydrater nos repas. Au menu : pâtes au poulet, ou riz tandoori, ou hachis Parmentier,..., café, compote etc.



Les coureurs ASRTrail78 sont enfin prêts à partir pour la première étape du MDS.



Sont présents de gauche à droite :

Jean-Marie : notre time keeper (si tu n'es pas prêt avant lui, c'est que tu es en retard !),

Olivier et Carole : le couple de notre équipe (sur le MDS ils sont très peu nombreux),

Thierry : notre élite (sur l'étape Marathon, il partira avec le groupe Elite 1 heure après le gros de la troupe),

Arnauld : le rédacteur de ce récit (j'ai mis du temps mais il est enfin sorti),

Christophe : notre chronométreur (il ira apprendre aux chronométreurs officiels du MDS comment se servir de leur application!),

Jean-Pascal : JP pour les intimes, modeste contributeur de cet article, et « Juste Parfait » pour une de nos bienveillantes organisatrices MDS !

Christophe: notre « bien aimé » et nouvel ami traileur Mâconnais. En effet, cette recrue s'avérera très sympathique car ayant abandonné le 4^e jour, certains ont pu refaire leurs emplettes ! Eh oui, dans le désert, même sur le MDS, des vautours tournent pour refaire leur garde-manger!

La photo officielle du « 32^e MDS » 2017



Puis on rejoint la ligne de départ.



Patrick Bauer est monté sur le toit de son 4x4, nous interpelle et fait le premier briefing avant course. On a le droit à tous les anniversaires du jour, et sur une musique de AC~DC, le départ est enfin lancé dans une superbe ambiance, avec l'hélicoptère vrombissant au-dessus de nos têtes et soulevant des nuages de sables et de poussières.



Tout le monde court, c'est un peu l'euphorie du départ dans cette merveilleuse aventure que nous attendons tous depuis plusieurs mois !



PREMIERE ETAPE : TIMGALIN – OUEST AGUENOUN N'OUERHIOUT

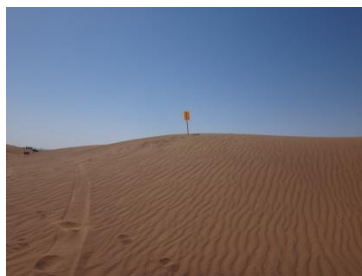
(30,3km/10hmax)



Cette première étape est une étape d'acclimatation, et de réglages, ce qui ne nous empêche pas d'admirer le paysage.
On se croise et se re-croise ...



Le balisage est impeccable et à la hauteur du trail d'Auffargis.



Au premier ravito, Olivier se fait épingler (c'est le cas de le dire) pour non-respect de l'emplacement du dossard. Nous assistons à la remise en place du dossard (cf. ART. 9 du règlement) par Patrick Bauer en personne. C'est un premier avertissement. Olivier encourt 30 mn de pénalité.



A l'arrivée, certains pris de petits malaises, s'aperçoivent qu'ils ne sont pas encore acclimatés. Juste après la ligne d'arrivée, la terre s'incline et je dois m'asseoir pour récupérer le niveau !

D'autre plonge (ou tombe) se cassant une dent, quant à d'autres, ils vont droit à l'infirmerie (d'ailleurs ce sera systématiquement leur ligne d'arrivée ! jusqu'à, malheureusement, l'abandon).

Patrick Bauer quant à lui croise JP, ne lui manque pas de le féliciter et ne résiste pas à prendre un selfie.



Puis nous nous retrouvons tous sous la tente pour échanger nos sensations de la journée.

Nous recevons la visite des organisateurs MDS qui sont à nos petits soins. Le contact est facile avec JP et les blagues fusent. C'est à cette occasion qu'il se verra attribuer le surnom de « Juste Parfait ».



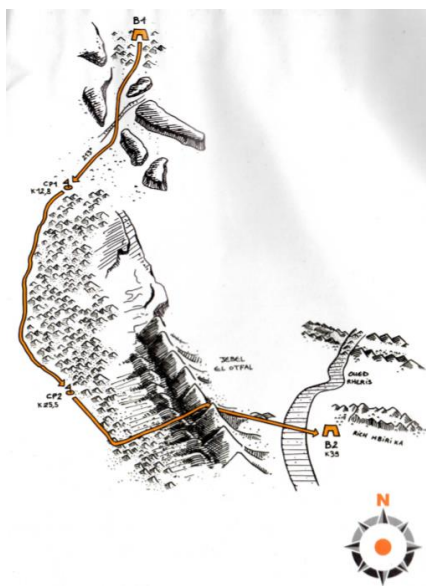
Vers 18h00, le diner déshydraté, on commence à avoir nos petites habitudes pour préparer la popote, c'est bien utile car on finit le repas à la frontale! Puis à partir de 20h, la nuit est tombée, le bruit sur le camp diminue, certains sont déjà OFF, c'est le rythme du MDS !...

Pour un réveil au lever du jour vers 5h30. Tout le monde est en forme et se prépare pour la 2^e étape.

On rejoint la ligne de départ, et Patrick B. sur son 4x4 pour le briefing quotidien. On a le droit à la liste des anniversaires du jour mais aussi à la liste des abandons (on se croirait dans le jeu « Hunger Games »),... enfin AC~DC et c'est partie pour cette deuxième étape.



DEUXIEME ETAPE : OUEST AGUENOUN N'OUIMERHIOUT – RICH MBIRIKA
(39km/11h30max)



Départ en fanfare...



On longe les dunes sur 30km, puis on rentre dedans, ..., c'est dur mais on est venu pour ça !



Après les dunes, c'est la montée sur le djebel EL OTFAL via un petit oued à sec.



Du sommet on voit le campement et loin à l'horizon, c'est magnifique ! ... mais ne rêvons pas, ce n'est pas fini, il reste 5km dont une descente dans le sable à 20% (pour bien remplir les chaussures malgré les guêtres).



J'ai mieux géré cette étape, et à l'arrivée, je peux apprécier le thé à la menthe Marocain servi à chaque coureur !

Je prends ma ration de 3 bouteilles d'eau et direction la tente pour un repos bien mérité !

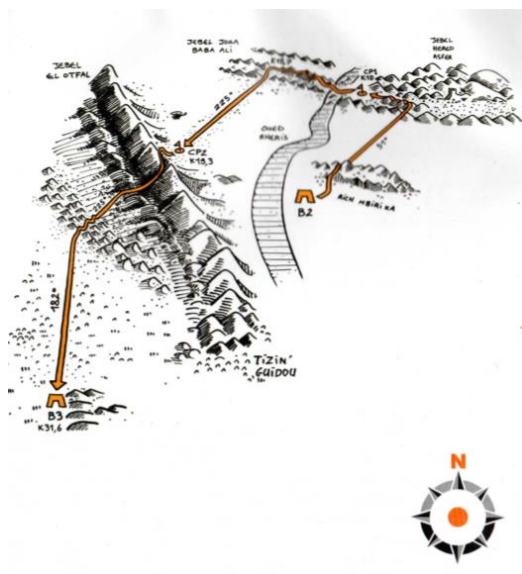
Une douche dans le désert (à découvert), c'est super !

Un petit taboulet déshydraté et sieste en attendant 18h.

La pleine lune nous accompagne dans notre sommeil ...



TROISIEME ETAPE : RICH MBIRIKA – NORD EL MAHARCH (31,6km/10h30max)



Etape avec pas mal de dénivelé, un passage sur les crêtes du djebel JOUA BABA ALI magnifique (avant CP1).



Le balisage est toujours top. Impossible de se perdre.



Après le CP1 il fait chaud, on traverse un plateau rocailleux au bout duquel on voit le CP2 au pied du Djebel mais à ma montre il y a encore 2km !



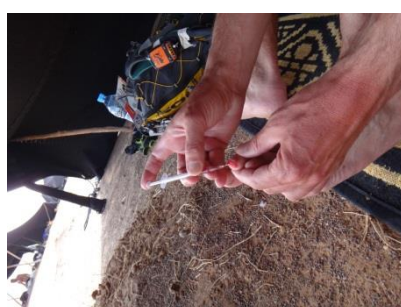
Arrivé au CP2, je suis un peu en surchauffe et je vais me mettre 5mn à l'ombre, un japonais me voyant un peu fatigué, me propose une capsule qui se dilue dans l'eau et qui va me redonner des forces selon lui ! Je n'ose pas le contredire et j'essaie,..., je n'ai pas ressenti l'effet « potion magique » mais j'arrive en haut du djebel EL OTFAL après une montée dans une pente à 25%.



Puis une dernière traversée d'un plateau rocailleux de 2km qui me semble interminable avant l'arrivée, le thé et mes 3 bouteilles d'eau. Il faut encore rechercher la tente pour retrouver les copains qui sont arrivés.



Puis c'est le rituel habituel avant le coucher : toilette, soin des pieds et repas.



Encore une superbe journée !

QUATRIEME ETAPE : NORD EL MAHARCH – DJEBEL EL MRAIER (86,6km/35hmax)



Départ à 8h15 pour la « longue ». Le groupe Elite partira 3h plus tard. Thierry en fait partie et à la chance de s'offrir ainsi une grasse matinée. Il vient quand même nous encourager au départ.



Si tu n'es pas réveillé, l'organisation s'en charge !



Après encore les anniversaires du jour, les nouveaux abandons (la liste s'allonge), le départ est donné toujours sur un air de AC~DC ...

Je pars en trotinant tranquillement, il fait chaud, mais après quelques échanges avec d'autres coureurs, je change un peu mes procédures pour refroidir la machine, avaler de l'eau ne me suffit pas, ça gargouille dans le ventre et je n'arrive plus à avaler du consistant. Je n'hésite pas à m'asperger complètement d'eau, et ça sèche en 15mn et je réussis ainsi à rabaisser la température de mon corps ! Et bien sûr, je n'ai pas oublié d'avaler mes petites pastilles de sel toutes les heures (environ).



Une des rares bâtisses que l'on croisera sur notre chemin.



Le CP1.



Une petite pose et ça repart !



Au CP5 (km 56), je prends une petite soupe froide à la tomate, c'est délicieux et facile à préparer. Puis je repars pour finir en traversant de jolies dunes avec un superbe coucher de soleil ! Quant aux organisateurs, ils jouent en 4x4 ou Quad dans les dunes.

Puis la nuit tombe, le ciel est étoilé et magnifique.



A 6km de l'arrivée, de nuit, on voit un gros phare nous indiquant notre but ultime de la journée. J'arriverai vers 3h du matin, Thierry et JP sont déjà dans les bras de Morphée ! Ainsi que Christophe le Mâconnais, qui je l'apprendrai plus tard, a abandonné ! Toute la nuit, le reste de l'équipe arrivera sans faire de bruit, de toute façon j'ai prévu les boules quies et je me suis réveillé frais comme un gardon vers 8h00 pour manger un riz poulet!

Le reste de la journée, nous attendons les derniers coureurs et nous assisterons à l'arrivée vers 18h, de la dernière concurrente (une britannique qui abandonnera lors de la dernière étape marathon).



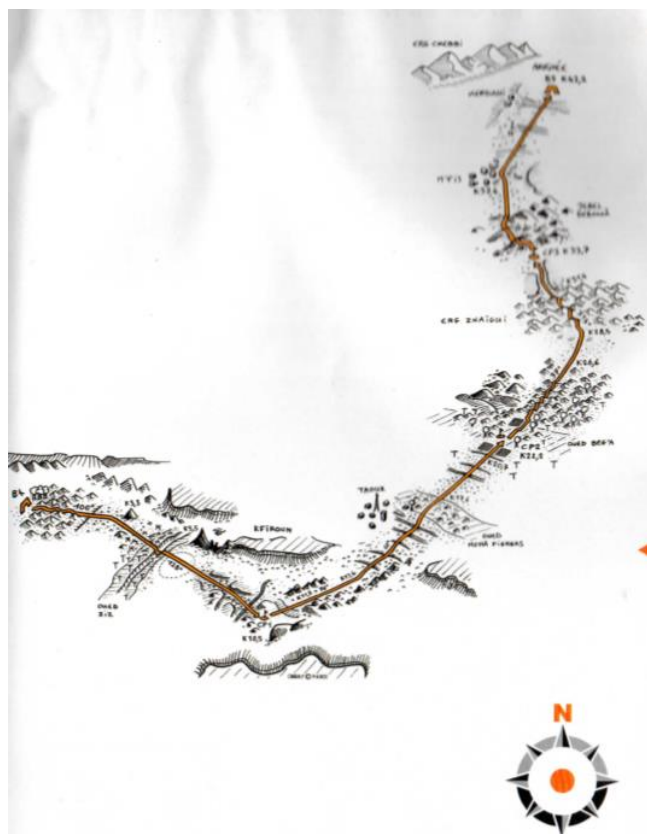
La journée est tranquille et nous en profitons pour aller à la tente « informatique » pour envoyer un email à nos proches.



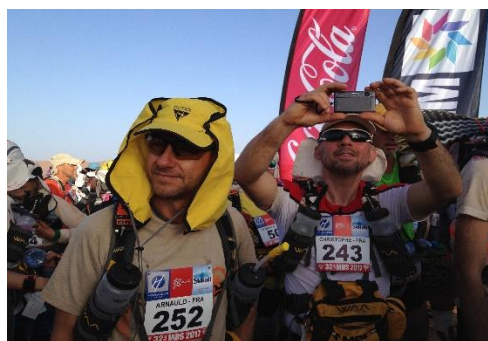
Quant à d'autres, ils continuent à se rendre à l'infirmerie pour compléter leur collection de poupées aux doigts de pied !



CINQUIEME ETAPE : DJEBEL EL MRAIER - MERDANI (42,2km/12hmax)



Etape Marathon, la dernière chronométrée, ...



Départ du 2^e groupe Elite (Thierry est dedans) 1h après nous.

...traversée d'un lac déshydraté (tout est déshydraté ici),



puis un plateau rocheux comprenant des petites dunes de sables espacées, ça casse bien, mais je me sentais plutôt bien dans cette étape (je devais sentir l'écurie).



A l'arrivée, nous sommes accueillis par Patrick Bauer pour la traditionnelle bise et remise de médaille.



J'arrive le premier sous la tente et je dois (comme Thierry a pu le faire les jours précédents) enlever les petits cailloux sous le tapis, remettre correctement le tapis ainsi que la toile de tente avant de me reposer en attendant les copains.



Le soir c'est la remise des trophés.



SIXIEME ETAPE ou ETAPE SOLIDARITE: MERDANI - MERZOUGA (7,7km)



Pendant ces 5 jours, nous n'avons vu que 2 ou 3 maisons habitées, aucun poteau électrique ou téléphonique, nous ne pouvions pas utiliser nos téléphones (pas de réseau, et c'était interdit sur le campement)... , nous étions un gros village de nomades dans le désert Marocains, se déplaçant en courant.

Cette dernière étape, c'est le retour vers la civilisation en traversant un énorme champ de dunes, très hautes, sur lesquelles les touristes font du dromadaire ou du Quad.

Avant ce dernier départ, on ressent un peu la fin de notre aventure, avec un peu de nostalgie ...



On a nos médailles, JP félicite le vainqueur (Rachid El Morabity).



Le campement se vide.



Les coureurs du désert sont toujours présents (quand il s'agit de faire un petit somme) !
Et nous faisons cette dernière étape toute l'équipe ASR TRAIL 78 ensemble.





.. puis c'est l'arrivée !!



Avec le fameux thé à la menthe !

Retour en bus à Ouarzazate.



Eh oui tout le monde fait encore un petit somme!

A Ouarzazate nous retrouvons le confort, avec une nuit à l'hôtel, dans un vrai lit, avec une bonne douche et un diner « buffet à volonté » (c'était trop !).



Après une journée libre à Ouarzazate, achats de petits souvenirs et viennoiseries marocaines...



... le repas des finishers dans un super restaurant Marocain.

Et une dernière bise de Patrick à l'aéroport avant le retour à Paris.



Une mention spéciale à Thierry qui finit dans le top 100 !



Ces vacances, dans une super ambiance, dans un cadre avec des paysages magnifiques, étaient vraiment superbes !

La SaintéLyon 2017 (Alex)

Ce samedi 02 décembre, je m'apprête à me lancer dans ma 4^{ème} SaintéLyon.



Il est 9h00, je vais récupérer mon dossard dès l'ouverture à la Halle Garnier à Lyon. Tout de suite, on voit qu'on a affaire à la grosse artillerie du Trail : service de sécurité, fouille à l'entrée, infrastructures impressionnantes, récupération du dossard hyper organisée, village des exposants immense, ... A cette heure, personne dans les allées, je me balade, c'est plutôt sympa. J'en profite pour aller raller au stand Mizuno (sponsor principal de la course) sur la médiocre qualité de leur Wave Mujin 3 : 600 bornes et elles agonisent ! Le gars me dit qu'ils me renverront une paire sur simple demande si c'est justifié. Finalement, je repars avec mon dossard, un buff au couleur de la SaintéLyon et des chaussettes BVSports édition spéciale SaintéLyon, classe !



Dans la journée, j'en profite pour me balader dans Lyon, c'est une très belle ville qui a l'air bien sympa avec ses bars, ses bouchons Lyonnais et ses belles boutiques. Il fait déjà bien froid en pleine journée (environ 0°C), ça va cailler cette nuit mais c'est sec. Par contre, il a neigé les jours précédents sur les Monts du Lyonnais. Ça me rappelle ma première édition en 2010, nous avons couru dans la neige et sur le verglas. La

météo annonce -6°C sur Saint-Etienne dans la nuit. Il va falloir s'habiller en conséquence.

A 18h00, je mange un plat de pâtes, du jambon, un yaourt et une clémentine puis je vais au lit ! J'arrive à dormir un peu jusqu'à 21h30.

22h15, départ de la maison en voiture avec chauffeur (merci au cousin !)

23h00, arrivée à St-Etienne, je rejoins la ligne de départ sans trainer. Il y a un monde dingue, 7 000 coureurs harnachés avec sac, bonnet, gants et frontal !



J'ai pris un sac poubelle pour me couvrir en attendant le départ, quelle heureuse idée ! Il fait environ -3°C. En attendant le coup de feu, je fais un dernier point.

D'abord au niveau vêtement, j'ai décidé au dernier moment de mettre 2 couches 2 (je ne fais jamais ça d'habitude) sous ma veste Salomon, ce qui fait que je vais courir avec 4 couches.

Au niveau objectif, je me suis donné 8h15 soit 8,7km/h de moyenne mais vu la météo, je sais déjà que ça va être compliqué à tenir.

Au niveau cardio, je pars sur un max à 155ppm sur plat et 160ppm en côte. Je suis rodé à ce niveau, ça devrait passer. La plus grosse difficulté est de ne pas dépasser ces seuils dans l'excitation de la course, surtout au départ !

Au niveau alimentation, je pars sur une ration toutes les 30 minutes. Il y a 4 ravitos annoncés, j'ai donc pris 14 barres dans mon sac.

Au niveau hydratation, je pars sur 600ml/h mais je sais déjà que je serais en dessous vu la météo. Je pars avec 2 bouteilles de St-Yorre et un camelbag de 1 litre. Si je bois 2 grands verres par ravitos et que je rempli 1 fois mes 2 bouteilles, ça devrait passer.

A 23h30, le départ est donné, je me mets à avancer tout doucement mais ... c'est étrange tout le monde s'arrête. Je suis bloqué à 200 mètres de la ligne de départ. Et là, en écoutant le speaker, je comprends qu'il y a des départs par vagues. Première fois que je vois ça sur cette course. Le prochain départ est annoncé dans 10 minutes, pourvu que je passe à la prochaine vague. Perdu, le deuxième départ est lancé sans moi ! Mais le prochain coup sera le bon, je rentre dans le sas de la 3^{ème} vague. Dix minutes de plus à attendre.

A 23h50, je me lance enfin dans la course. Comme à chaque édition, les premiers kilomètres sont en ville et très roulants pour sortir de St-Etienne. Le rythme des coureurs est de suite très élevé mais c'est trompeur car il y a les relais avec nous. Je me fie uniquement à mon cardio et je vois des quantités de coureurs s'envoler autour de moi.

Ce n'est pas facile mais j'ai l'habitude, je sais que je reprendrai la plupart des solos dans les heures qui viennent (ils partent trop vite comme d'hab !).

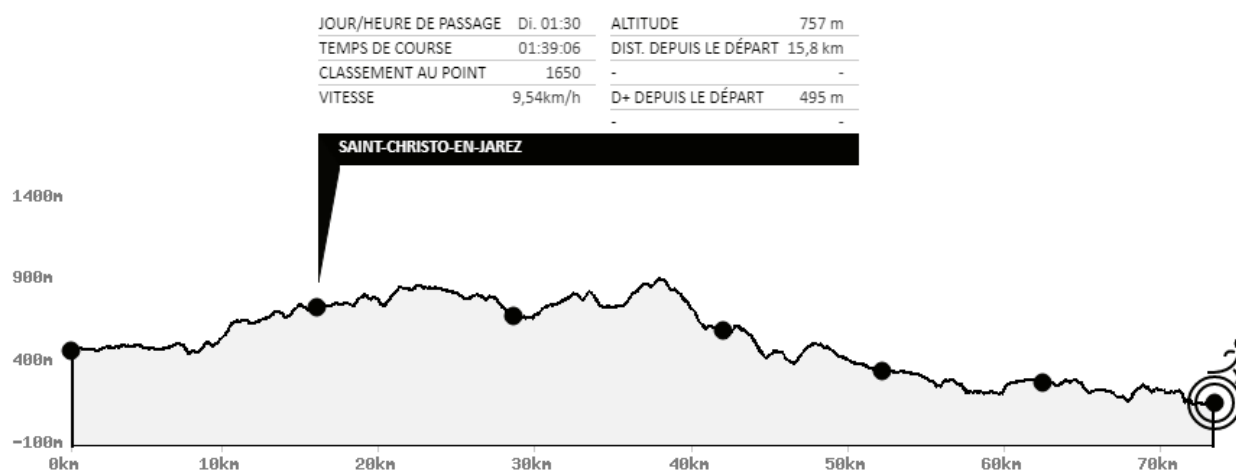
Il y a beaucoup de monde au bord de la route pour nous acclamer, très bonne ambiance !

Il faut attendre 1 heure de course avant de quitter les routes et d'attaquer les chemins. Très rapidement, on se retrouve dans la neige avec 1 à 2 traces pour courir. Pas facile avec la densité de coureurs importantes et les rythmes différents. Il y a beaucoup de monde, beaucoup trop de monde pour moi qui aime courir seul. C'est une vraie galère pour ceux qui doublent. Le rythme est encore élevé mais je sais que mon heure approche.

Plus le temps passe, plus on monte et plus la quantité de neige est importante. Par endroit, la neige atteint 30 cm d'épaisseur. Dans ces conditions, sortir de la trace est impossible. Et la neige piétinée de la trace est très glissante voire carrément casse-gueule ... Le choléra ou la peste ! Le compromis est courir un peu entre les 2, à l'endroit où ce n'est pas trop tassé mais où il n'y a pas trop de poudreuse. Premières descentes et premières chutes, les descentes sont particulièrement dangereuses. Certains ont prévu les crampons mais les alternances permanentes de voies enneigées et de voies goudronnées les obligent à s'arrêter trop souvent pour les enlever ou les remettre, pas rentable.

Au bout d'1h30 de course, il y a toujours beaucoup de monde, le peloton a du mal à s'étirer mais le rythme commence à diminuer et je commence à doubler. Par contre, c'est un peu pénible : « Excuse-moi ... Pardon ... Désolé ... ».

J'arrive au premier ravito au KM 16 en 1h39. Je pointe 1650^{ème} avec 9,5km/h de moyenne. Je me sens bien et je suis dans les temps mais le plus dur reste à faire. Le ravito est dans un gymnase, c'est très grand, tout est assez accessible malgré le monde. Je bois deux verres de Coca et mange quelques Tuc et c'est reparti, pas question de se refroidir.



« Excuse-moi ... Pardon ... Désolé ... ». Toujours aussi dense. Je me retourne, c'est spectaculaire cette guirlande de frontales qui sillonne les Monts du Lyonnais.



Le froid est de plus en plus intense et maintenant c'est le vent qui entre en scène, un vent glacial qui accentue la sensation de froid. Les 4 couches, mon bonnet et la capuche de la veste me protègent bien, tout va bien même si je sens que je suis trempé dessous.

« Excuse-moi ... Pardon ... Désolé ... ». Je sens que je perds du temps avec ce monde, cette neige et tous ces passages verglacés.

C'est étonnant de voir tous ces spectateurs au milieu de la nuit souvent regroupés autour d'un feu pour nous encourager.

J'arrive au deuxième ravito au KM 28 en 3h07. Je pointe 1150^{ème} avec 8,5km/h de moyenne. Je suis bien mais je vois que je décroche de l'objectif. Je prends 2 grands bols de potage, avec des Tucs trempés dedans, ça fait comme des croutons, trop cool ! Et je repars sans trainer.



A partir de là, je me mets à doubler des wagons entiers de coureurs. « Excuse-moi ... Pardon ... Désolé ... ». Encore beaucoup de monde ...

Le sol est enneigé avec des blocs de pierres bien lisses et gelés qui affleurent. En descente, ça fait de terribles pièges et je vois de nombreux coureurs chuter. A plusieurs reprises, je glisse mais je me rattrape. Et badaboum ! Ce qui devait arriver ... A force de doubler tout ce monde en faisant n'importe quoi je chute à mon tour dans une descente.

Je pars par l'avant, mon genou gauche tape le sol violemment et je pars en roulé-boulé. Plusieurs coureurs viennent me voir mais je repars de suite. Coup de chance, rien de grave, juste une douleur au genou mais ça calme bien. Maintenant, je fais un peu plus attention.

L'alimentation se passe bien, je mange mes barres toutes les 30 minutes depuis le début comme prévu. Je n'ai aucune douleur au ventre.

J'arrive au 3^{ème} ravito au KM 41 en 4h50. Je pointe 796^{ème} avec 7,7km/h de moyenne. Ah, quel plaisir de retrouver ma soupe et mes Tucs ! D'autant plus qu'il était annoncé que du liquide au ravito 3 initialement. Je sais que le plus dur est fait, ça devrait progressivement être moins enneigé et plus roulant. J'ai bon espoir d'améliorer ma moyenne.



Je repars et ce coup-là, ça descend franchement. Je donne beaucoup pour essayer de refaire mon retard. Je surveille le cardio, pas de problème. Je m'oblige à courir sur les faux-plats.

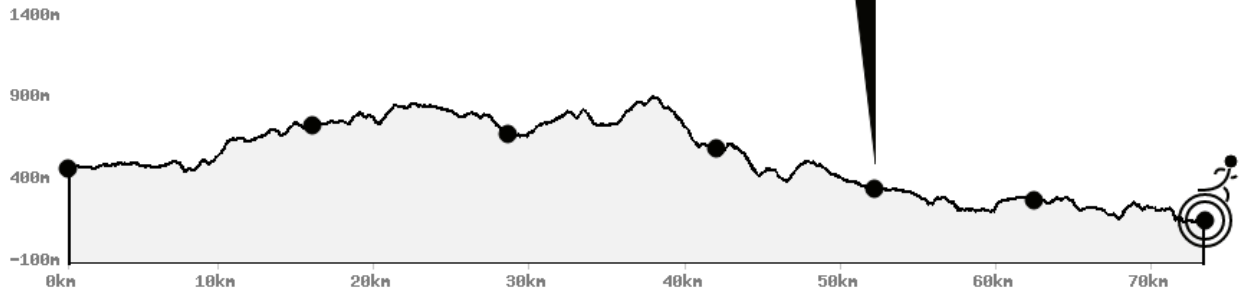
Et toujours ces spectateurs perdus dans les Monts du Lyonnais par -6°C qui chantent, boivent et dansent. Certains sont déguisés avec des guirlandes de Noël, c'est sympa.

Progressivement, la neige commence à disparaître. Je vais enfin pouvoir me lâcher un peu dans les descentes. Et rebadaboum ! En fait, ça glisse encore ... Ce coup, je suis parti en arrière, dans un pur style de planche japonaise. Petit instant d'angoisse quand je suis dans les airs en attendant de retoucher le sol. Par réflexe, je mets les bras en arrière et je retombe sur mes mains puis je m'écrase au sol. Re-coup de chance, je n'ai rien, je repars de suite.

Je cours maintenant avec des personnes qui sont à mon rythme, on se tient tous. Il aura fallu plus de 5 heures de course pour trouver l'équilibre. A part quelques estropiés, je ne double plus beaucoup.

J'arrive au 4^{ème} ravito au KM 52 en 6h06. Je pointe 713^{ème} avec 8,6km/h de moyenne. J'ai bien amélioré ma moyenne, je ne suis plus très loin de l'objectif. Je sens la fatigue musculaire mais ça va. Je remplis une de mes bouteilles de St-Yorre, je prends une soupe et des Tucs et c'est reparti.

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|---------|
| JOUR/HEURE DE PASSAGE | Di. 05:58 | ALTITUDE | 367 m |
| TEMPS DE COURSE | 06:06:26 | DIST. DEPUIS LE DÉPART | 52,3 km |
| CLASSEMENT AU POINT | 713 | DIST. DEPUIS SAINT-GENOU/CHAUSSAN | 10,9 km |
| VITESSE | 8,61km/h | D+ DEPUIS LE DÉPART | 1521 m |
| | | D+ DEPUIS SAINT-GENOU/CHAUSSAN | 244 m |

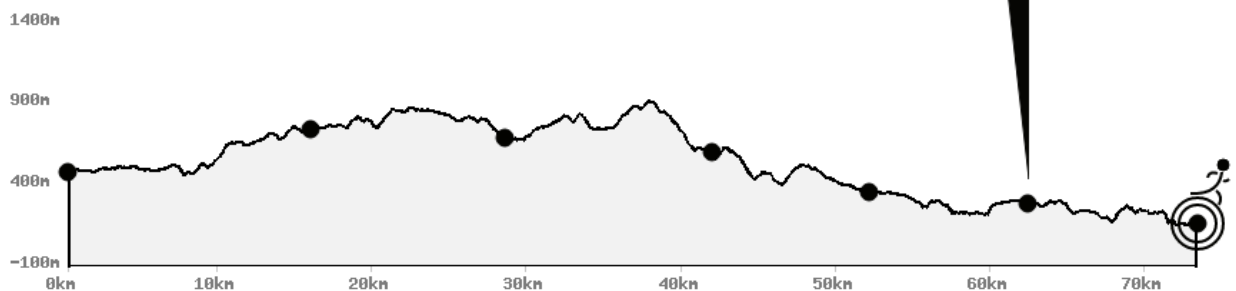
SOUCIEU-EN-JARREST

Au loin, je commence à voir les illuminations de la ville de Lyon. Les portions bitumées deviennent de plus en plus fréquentes avec des traversées de villages. Il y a beaucoup de descentes et moins de monde. Malgré tous ces signes positifs, j'ai un petit coup de mou. Les jambes me brûlent (aurais-je été trop ambitieux ?) mais je cours dès qu'il n'y a pas trop de pente.

L'arrivée au dernier ravito est douloureuse. Je sens que mes jambes me lâchent progressivement. Je dois tenir.

J'arrive au 5^{ème} ravito au KM 62 en 7h15. Je pointe 641^{ème} avec 8,5km/h de moyenne. J'ai baissé à nouveau mais ça ne m'étonne pas. L'objectif de 8h15 me paraît très compromis. Je prends une soupe et des Tucs pour changer un peu ;-). J'appelle Lolo pour la prévenir de mon arrivée à Lyon dans une grosse heure puis je repars.

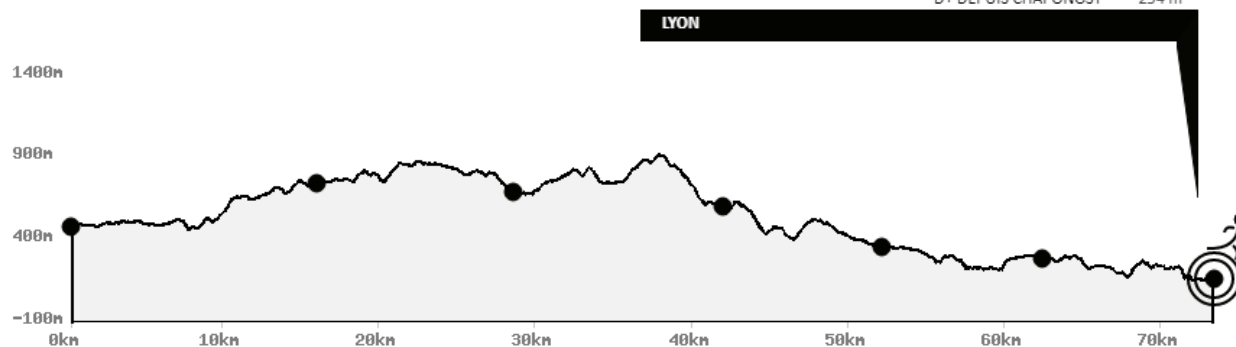
| | | | |
|-----------------------|-----------|---------------------------------|---------|
| JOUR/HEURE DE PASSAGE | Di. 07:07 | ALTITUDE | 295 m |
| TEMPS DE COURSE | 07:15:37 | DIST. DEPUIS LE DÉPART | 62,1 km |
| CLASSEMENT AU POINT | 641 | DIST. DEPUIS SOUCIEU-EN-JARREST | 9,8 km |
| VITESSE | 8,49km/h | D+ DEPUIS LE DÉPART | 1696 m |
| | | D+ DEPUIS SOUCIEU-EN-JARREST | 175 m |

CHAPONOST

Je ne sais pas si c'est la proximité de Lyon (qu'on voit nettement maintenant), le soleil qui pointe, la soupe ou la voix de Lolo mais toujours est-il que ça va mieux. Je retrouve un peu de jambe. Je remets de la vitesse mais le retard pris est trop important. Je vois rapidement avec les dernières côtes que les 8h15 sont hors de portée. Pas grave, je donne tous ce que j'ai. Je passe le panneau des 5KM avant l'arrivée. Je me mets à nouveau à doubler ... 4KM ... 3KM ... Je double toujours ... 2KM ... 1KM, je passe la Saône puis le Rhône. La foule est là à nous acclamer. Je vois la Hall Garnier, je donne tout. Je finis à plus de 12km/h sur le dernier KM, c'est bon ça !

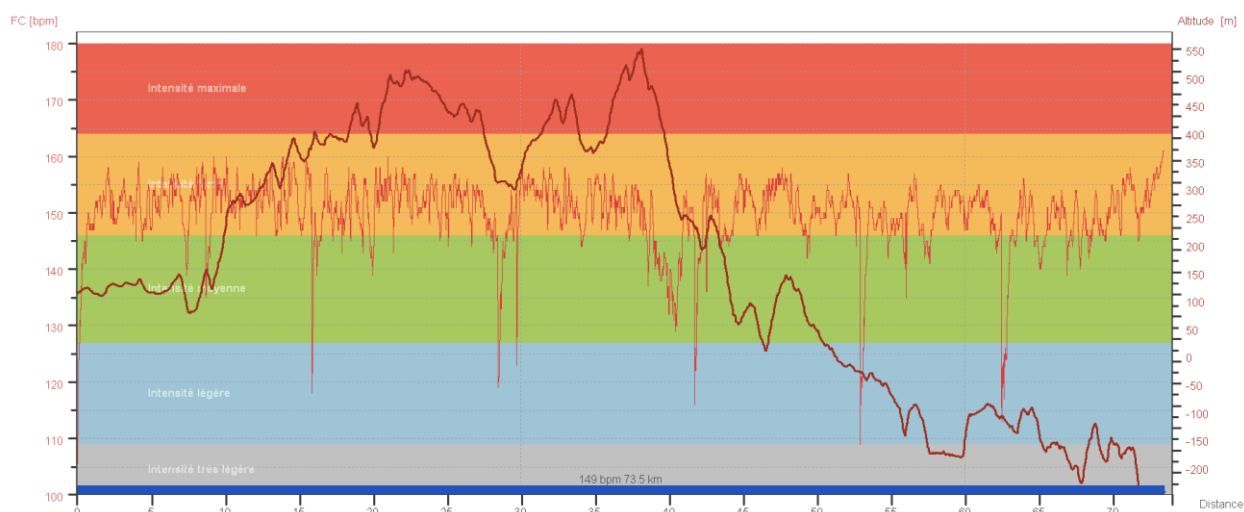
Je finis 600^{ème} en 8h32min22sec, 17 minutes de retard sur l'objectif mais vu les conditions, ce n'est pas si mal. Lolo est là pour m'accueillir avec ma cousine. Je me sens bien, je suis en très bonne forme.

| | | | |
|-----------------------|-----------|------------------------|---------|
| JOUR/HEURE DE PASSAGE | Di. 08:23 | ALTITUDE | 173 m |
| TEMPS DE COURSE | 08:32:22 | DIST. DEPUIS LE DÉPART | 73,1 km |
| CLASSEMENT AU POINT | 600 | DIST. DEPUIS CHAPONOST | 11,0 km |
| VITESSE | 8,59km/h | D+ DEPUIS LE DÉPART | 1950 m |
| | | D+ DEPUIS CHAPONOST | 254 m |



Au bilan, j'ai bu environ 4,5 litres, mangé 11 barres (et pleins de Tucs !), pas de crampe ni douleur au ventre, j'ai bien géré le froid, j'ai bien respecté mes seuils cardio et je finis en forme ... Bref que du bon !

Après 2010, 2013 et 2015, j'achève ici l'édition 2017 de la SaintÉLYON, une bonne cuvée !



Prochaines courses

- 07/01 - Semi et Marathon de Cernay
Carole et Olivier
Thierry
JP
Oliv'
- 28/01 - L'Hivernale
Oliv'
- 11/02 - Semi de Bullion
Carole et Olivier
Thierry
Sébastien
JP
Oliv'
- 11/02 - Maxicross de Bouffémont 41km
Soffian

Prochaine réunion club

La prochaine réunion se déroulera le lundi 29 janvier 2018 à 20h30.