

Le Trail des Trappistes ou les méandres de La Sémois

Benoît Rupprecht

20 mai 2017



Cette année, j'ai souffert d'une tendinite au genou gauche. Je me suis soigné et j'ai substitué le VTT et la natation à la course à pied. J'ai également modifié mon alimentation pour perdre du poids. J'ai repris progressivement la course à pied début avril. Le week-end choc organisé par notre entraîneur à la fin du mois d'avril m'a rassuré sur mon état de forme. J'ai cependant conscience de ne pas avoir suffisamment de sorties longues dans les jambes. Je suis en effet inscrit au 38 km du Trail des Trappistes dans les Ardennes belges.

J'ai étudié consciencieusement le parcours. Je prendrai une ceinture gourde et quelques barres de pâte d'amande. La veille, je dîne avec mes amis des Foulées à Florenville ; c'est un moment agréable et je m'accorde en dessert une Dame Blanche.

Je suis sur la ligne de départ et je me sens bien. La course entre rapidement dans une

magnifique forêt et remonte une belle rivière, La Sémois, qu'elle franchira à quatre reprises. J'arrive au premier gué; quelle surprise, l'eau m'arrive à mi-cuisse. Une longue montée succède à cette traversée. J'arrive au premier ravitaillement et je bascule dans une descente raide.

La principale difficulté de la journée arrive; quelques athlètes me doublent mais je reste serein et je gère mon effort. Une longue descente bien roulante succède aux montées abruptes. J'en profite pour accélérer et revenir sur les athlètes qui m'avaient doublé précédemment. Je m'alimente pour prévenir une éventuelle fringale. Nous entrons dans un petit vallon et je place une nouvelle accélération; je suis désormais l'élément d'une petite équipée. *L'union fait la force.*

Une longue montée arrive, moins abrupte que les précédentes; nous rattrapons des athlètes du 53 km partis une heure avant. Je suis à l'aise dans cette montée mais je ne m'emballe pas. Une nouvelle descente arrive et nous avançons bien. Les chemins du 38 km et du 53 km se séparent peu avant que nous ne traversions La Sémois en prenant un pont. Je commence à ressentir la fatigue mais je m'accroche bien dans la nouvelle montée où notre groupe rattrape quelques coureurs. J'ai conscience de faire une bonne course mais c'est désormais un combat ; le groupe se scinde et je cède du terrain. Je garde cependant un bon rythme et je double un athlète en perdition.



J'arrive au deuxième gué. Je garde dans ma ligne de mire les deux athlètes que je n'ai pas pu suivre. A la sortie d'un hameau, je suis rattrapé par le premier du 53 km. Je suis désormais au pied de Florenville et je m'apprête à franchir le dernier gué; je m'enfonce dans la boue, je lutte pour m'extraire et je traverse enfin la rivière, heureux de ne pas avoir perdu une chaussure dans l'aventure. Que la dernière côte est dure, qu'il est difficile de rattraper les athlètes à quelques dizaines de mètres de moi ! J'arrive dans le village et je vois mes camarades de Club qui se préparent pour le 19 km; je retrouve de l'entrain et je chantonne « Saint-Germain !

Saint-Germain ». Je fonce, je franchis la ligne d'arrivée et j'entends que je suis neuvième avec un chrono de 3h33min. La présence des frères Dalton, d'Avatar, de Denver, de Super Mario et de Luigi aidant, j'exulte de joie.

J'apprendrai plus tard que je suis deuxième Master, à une trentaine de secondes de la première place.