



La Maxi Race

Par Silvain Ducros

J'ai trouvé que la Maxi-Race est vraiment une course magnifique mais très exigeante

Si l'on peut résumer la Maxi Race, c'est un peu tous les types de terrain que l'on peut rencontrer en Montagne, la forêt, les pierriers, la boue (Col de la Cochette), les ascensions interminables (Roc de Lancrenaz), les descentes techniques, les descentes rapides mais usantes, etc... On comprend pourquoi cette course a été choisie pour les championnats du monde.

Pour le parcours, La Maxi Race, c'est « hors d'oeuvre » jusqu'à Doussard, « plat de résistance » jusqu'à Menthon Saint Bernard et « dessert » jusqu'à Annecy. Une première partie longue qui use l'organisme pour ensuite attaquer les deux grosses difficultés que sont le Roc Lancrenaz et le Mont Baron. Ces deux difficultés m'ont fait penser respectivement à la « Tête de la tronche » et l'ascension vers la Flégère de la CCC. Sauf que sur la CCC, la « Tête de la tronche » est au début, quand on est frais.

J'ai mesuré mon manque d'entraînement sur cette course, même si je suis parti prudemment,

j'avais déjà quelques crampes avant d'arriver à Doussard !

Avec une première partie de saison orientée Marathon jusqu'à il y a 6 semaines, je n'ai pas eu le temps de préparer ce type de parcours. J'ai bien avalé quelques séries de cotes, un petit trail : le trail des cerfs et puis c'est tout.

Le manque d'entraînement ne s'est pas tellement fait sentir dans les montées, ma montre m'indiquait que je grimpais à la même vitesse à la fin qu'au début, c'était juste plus dur.

Par contre les descentes sont rapidement devenues des supplices, cuisses dures, contractées, avec des crampes qui se réveillaient à chaque fois que je trébuchait.

Une leçon à retenir : encore plus que les montées, il faut absolument travailler les descentes quand on prépare un trail de montagne car elles sont raides, techniques et très très longues...

En ce qui concerne la course, je suis parti sur un rythme prudent dans la montée vers Semnoz. Après 2 km sur le bord du Lac, on démarre l'ascension du Semnoz qui est assez longue, mais avec peu de grosses difficultés. Pendant cette partie, on trouve son rythme, le jour se lève, tout va bien. Par contre on est nombreux et parfois ça bouchonne !



