CHOCOTRAIL, par Louis DUTHOIT

Hardricourt, le 08 décembre 2019

En quittant mon lit ce matin, mon petit doigt me disait que j'aurais mieux fait de rester au chaud sous la couette. Des trombes d'eau tombaient, et un vent s'engouffrait dans mon manteau.

Johan, Quentin et moi arrivâmes seulement 35 min avant le premier départ du 24km. Le « 2e trail d'île de France » propose 2 autres distances, 13 km et 8 km. J'étais aligné sur le 13 km. Nous rencontrons alors quelques autres athlètes des foulées. La pluie vient de cesser mais le terrain promet d'être boueux. Un coup de pétard, le 24 km est lancé. Je pars avec Johan terminer de m'échauffer.

Juste avant le départ, nous échangeons avec notre champion Antoine également aligné sur le 13 km. Un peu étrange de le voir avec des chaussures de trail alors qu'il est habitué aux courses rapides sur route. Ce qui est sûr comme le dit Philippe L., c'est que je ne finirais pas premier.

Heureusement tel n'était pas mon objectif. J'arrive sur cette course avec les jambes courbaturées de la semaine d'entrainement et le ventre lourd de la raclette de la veille.

Le départ est donné dans un long faux plat sur bitume menant sur un sentier très boueux au milieu des champs. Le cardio monte vite, je laisse filer devant et me retrouve rapidement isolé.

Je vois un peu plus loin un trio de tête se détacher dont Antoine finira par se dégager. La foulée est pénible. De flaques en flaques, d'ornières en ornières les pieds s'enfoncent dans l'argile telle la charrue du tracteur. Dans un virage à angle droit, je me retourne pour juger la distance de mes poursuivants. Moment d'inattention qui me fait glisser dans la glaise. Je suis au 2e km, recouvert de boue, le moral dans les chaussettes.

Je me relève rapidement et repars. Il me fallait cela pour me réveiller. J'allonge la foulée et regagne du terrain sur mon premier concurrent. Une course de chasse débute alors. Sur les 2 km suivants, je remontre 3 athlètes en perte de vitesse. Un petit peloton se forme à une centaine de mètres devant moi. Je maintiens l'écart dans les bosses et tente de revenir sur les parties plates, et les descentes. Stratégie payante, je me rapproche. Dans un long sentier descendant, je fais l'effort et finis par recoller. Ma montre affiche alors une allure à 3.10. Je monte sur le porte bagage de ce quatuor et le laisse avancer tranquillement. Je reprends mon souffle mais souffre à chaque bosse. Une violente montée me fait céder à nouveau une dizaine de mètres. Je parviens à revenir sur le groupe dans une descente en monotrace.

Virage à droite vers un long faux plat descendant. Le lieu est idéal, le moment rêvé, 3 km avant l'arrivée finale, une certitude m'envahit, c'est le moment d'attaquer. Je lance les jambes, augmente l'amplitude de la foulée et me détache.

Virage à gauche, j'arrive sur les quais de Seine. Il me reste quelques centaines de mètres pour faire le trou et prie ensuite pour ne me faire reprendre dans la montée finale. Je poursuis mon effort et sent le bruit des pas de mes poursuivants dans les flaques se faire de plus en plus lointain. Je m'échappe.

Deux virages à gauche et nous arrivons dans la montée chronométrée vers l'arrivée. Les jambes sont lourdes, je paye mon effort. Au milieu des marches, un bénévole m'interpelle :

« Encore Saint Germain ??!! » Je réponds bêtement « bah oui ». J'imagine Antoine en train de régler l'arrivée au sprint. Cela me redonne du baume au cœur. Je vais tout faire pour défendre les couleurs du club.

A la moitié de la côte, j'entends un poursuivant revenir sur moi. Je ne me retourne pas et reste dans ma course. Je fais au mieux avec ce qui me reste. Le long faux plat vers l'arrivée est

une lente agonie. Mon côté droit est complétement crispé, j'ai le souffle court, et le râle aux lèvres. J'entends les pas de mon poursuivant se rapprocher.

Un bénévole m'indique que l'arrivée se situe après un dernier virage à droite. J'attends cette ligne avec tellement d'impatience mais … manquant de lucidité, je me trompe de chemin, et passe du mauvais côté des barrières … Mon poursuivant me repasse devant. Une frustration énorme m'envahit mais ce gars ralentit et m'attends. Il me glisse « elle est pour toi celle-là, tu l'as méritée ». Face à ce geste, je ne sais que faire, je suis à la fois géné et heureux de partager ce moment de trail, de sport avec cette personne que je ne connais pas mais qui pourtant m'est soudainement si amicale. Nous passons la ligne main dans la main. Nous finissons 5e ensemble. Merci pour ce moment de sport inoubliable.

Deux choses à retenir de cette course. Premièrement, les sensations sont enfin bonnes et ce, malgré la longue semaine d'entrainement. Les séances de David commencent à porter leurs fruits. Deuxièmement, comme le dit souvent Philippe, le trail de ne gagne pas en montée mais bien en descente. J'ai subi dans toutes les côtes mais ai pu repasser devant les autres traileurs à la relance et en déroulant les jambes dans les descentes. Bravo à Antoine qui finit encore premier et bravo à tou.te.s les traileur.se.s des Foulées de St Germain en Laye qui ont bravé, la pluie, la boue et le vent pour s'offrir une belle médaille en chocolat !

Prochaine course : corrida de Houilles !

Yvelines
2878
2426