

TRAIL HIVERNAL DE LA MOSELOTTE 2013

Nous voilà, moi et tant d'autres fervents adeptes de « Dame Nature » (850 inscrits mais seulement 730 sur cette ligne de départ), au départ de notre première course de l'année.

Il a fortement neigé les semaines dernières et l'organisation n'a pas fait semblant en matière de communication pour avertir tous les participants sur les conditions climatiques et de terrain auxquelles va être livrée toute cette ribambelle de traileurs « un peu dinguo » : des températures froides (-4° avec un ressenti de -10° dû au léger vent du nord-est) et une belle couche de poudre blanche du départ au sommet (15cm à 50cm) légèrement croûtée.

Nous sommes dimanche 24 février 2013, il est 7h30 et le gymnase est en effervescence. Un petit millier d'individus s'agitent pour récupérer son Graal tant attendu, SON DOSSARD et écouter attentivement les dernières consignes données par les organisateurs. Certains se posent des tas de questions et se demandent même ce qu'ils font là alors qu'ils pourraient tout simplement profiter de leur couette et d'une bonne et belle grasse mat' comme une grande majorité « d'êtres normaux » (je ne veux pas dire que nous, TRAILEURS, nous ne sommes pas normaux, mais certainement vus par le reste de la population comme des personnes à part...des individus un peu « foufou »...).

Il est 8h38', nous nous élançons pour affronter ces 26km et 1500m D+ sur un parcours qui, pour moi (étant donné que je suis un local), va faire quelques dégâts tant physiquement que mentalement, mais bon, tous ont signé pour plus ou moins en baver ☺...

Après, quelques hectomètres sur du bitume (qui sera une des seules parties de macadam sur le Trail sauf pour croiser les routes), la première p'tite difficulté, une sorte de mise-en-bouche, pour mettre tout le monde dans le bain, s'affiche devant nos yeux : en bon Vosgien que je suis, on appelle cela un « droit dans le pétu ». En effet, je gravis un vrai mur en plein pré sur environ 200m avec 30% de pente environ qui m'amène sur une portion de route (qui normalement sert à décanter cette masse de fervents traileurs) pour ensuite rentrer dans le vif du sujet en empruntant un single légèrement enneigé pour l'instant en faux-plat montant. Au cours de ces 5,5km, agrémentés de 369m D+ et 39m D-, qui m'amène à « La Croix des Moinats » (le goum marocain pour un peu d'histoire) située à 890m d'altitude entre La Bresse et Basse-sur-le-Rupt en 38' environ, je crapahute à une belle allure sur des sentiers techniques où la neige commence réellement à être présente sous les semelles. Ce sol où les appuis sont très fuyants, m'a permis d'utiliser à bon-escient mes « YakTrax » (que j'avais mis dès le départ) : mot, un peu barbare pour une grande majorité d'entre vous, mais il s'agit tout simplement de sorte de chaînes comme celles utilisées pour les voitures que l'on met sous les chaussures.

Je me sens à l'aise, même si j'avais plutôt l'impression d'être fatigué au départ, et pointe dans les 20 premiers à ce passage...C'est agréable aussi de se faire encourager par les quelques supporters venus affronter ce froid terrible...ceci donne du baume au cœur et nous réchauffe un peu pour nous coureurs...mais pas pour mon « Camel back » qui aura fait des siennes...En effet, même si j'avais fait le nécessaire en prenant comme boisson du Thé chaud au miel, mes papilles n'auront guère eu le temps d'en savourer l'arôme...les températures négatives ont gelé « la tuyauterie »...j'ai même mes « Pomptotes » qui ont du mal à sortir de leur contenant...c'est incroyable...mais bon tout cela ne m'empêche pas de continuer sur ma lancée et d'attaquer cette seconde section de course qui m'engage vers « La Piquante Pierre (altitude 1008m).

Cette portion de course de 3,5km (105m D+ / 40m D-) est assez rude avec des appuis très durs sur cette neige croûtée. On s'enfonce bien et on en a jusqu'aux genoux ...c'est là que l'on se rend compte que les quelques exercices de proprioception (fente, chaise, corde à sauter...), de gainage et tous ces éducatifs de PPG sont très importants pour résister à toutes ces contraintes du sol et éviter toutes les blessures. Je suis au sommet en 1h02' et attaque une belle descente technique vers la vallée de « Basse-sur-le Rupt » sur 2km par des enfilades très appréciables et sur une couche de neige importante.

J'ai parcouru 11km avant d'entreprendre la seconde difficulté du THM avec la remontée vers le point culminant de cette course de folie...la présence de spectateurs bâtit toujours son plein et les encouragements ne manquent pas...mes quelques amis m'annoncent que je suis 10^{ème}...je suis scotché, cela me motive encore plus pour aller rechercher

quelques places surtout que je me sens pousser des ailes et d'une belle fraîcheur...mais attention à ne pas en faire de trop sous peine de craquer sur la seconde partie de ce Trail (ou de belles surprise nous attendent)...

Cette section, pour rejoindre le « Haut du Roc » (altitude 1014m), de 3km et 250m D+ me fait prendre des sentiers bien raides, où la neige est présente « en masse », et très techniques. J'avale ces quelques kilomètres en 27'. Je sens que je suis plus puissant et cela me permet de reprendre encore 2 ou 3 concurrents durant cette montée...

Avant de m'attaquer à la première belle descente de la course, c'est avec surprise que je croise mon acolyte ami traileur Cyril MOUGEL perché en haut du sommet. Pour réchauffer l'atmosphère, il a réalisé un p'tit feu de camp...trop sympa...en déconnant, je lui demande un sandwich merguez-moutarde, lui tape la bise et une courte bavette pour repartir encore plus motivé vers le seul ravito (KM14) de mon et notre aventure ☺...

Au cours de ces 2km environ, je trace droit dans la pente en bondissant et sautant au-dessus d'obstacles...je m'éclate comme un gosse dans son parc ☺ pour ma part...me voilà au ravito, j'en profite pour boire un thé et manger banane et chocolat...et repars sans trop tarder...vers les «Bosses du Chameau» ou je rattrape deux participants et fais une nouvelle fois parler ma puissance au niveau des cuisses...j'adore cet endroit (qui fait partie de mes sorties Off assez souvent)...il s'agit de 2 belles bosses assez techniques permettant de se faire plaisir tant en montée qu'en descente...

Me voilà dans mon village d'enfance, je trace vers la dernière et grande difficulté de ce rush (qui je pense fera du mal à une grande partie du peloton) : Le Haut du Comte. Je cours sur une seconde portion de chemin forestier et de route (800m) à une allure de 16,5km/h environ pour rejoindre le début de cette longue montée. J'emprunte pendant 4km et sur 360m D+, des singles, sentiers et enfilades bien techniques et bien raides par moment tout cela et ce depuis le départ fortement enneigé...C'est durant cette portion que je vais légèrement accuser le coup de mes efforts du début de course ou je vais avoir du mal à monter le second «coup de cul» m'amenant en haut de ce fichu «Haut du Comte»...(20' de marche forcée sur 2km avec un dénivelé de 150m D+ environ)...

Néanmoins, c'est dans ces périodes que le mental prend le relais sur le physique...J'arrive tout de même en haut pour attaquer la dernière belle et longue portion de descente qui m'amènera à l'arrivée...Ces 3km vont être une simple formalité...en plus je m'amuse comme un fou sur ces sentiers et singles techniques et enneigés...il faut avoir de bons appuis et être encore lucide pour terminer ce THM car les enfilades courtes avec des virages bien secs ne permettent pas une erreur d'inattention sous peine de terminer la tête dans la neige ☺...

Bon, bah voilà, «mon trip dominical» est terminé, après une course de 3h20' et des conditions dantesques, je franchis la ligne d'arrivée à une très belle 6ème place qui me laisse rêveur et me permet d'envisager une belle saison de TRAIL en perspective...La saison commence plutôt bien... et j'ai déjà hâte de remettre le couvert pour de nouvelles aventures encore et toujours plus folles en compagnie de tous ces adeptes d'outdoor et de dépassement de soi-même...

Je tenais à remercier toute l'organisation pour ce second rendez-vous du THM bien orchestré ainsi que tous les bénévoles pour leur sympathie et leur énergie dépensée pour accueillir correctement tous les participants. Il faut aussi féliciter tous les supporters (JD et son papa, Romu, Cyril, Dédé, Mélissa, Julien, et j'en passe tant la liste est longue) et spectateurs, déguisés pour certains enfants, pour tous leurs encouragements et bonne humeur affichés à chaque rencontre sur ce THM 2013.

Je félicite aussi tous les finishers qui ont dû aller chercher au plus profond d'eux même pour arriver à bout de « The VOSGES WINTER TRAIL »...mais aussi tous les participants...CONGRATULATIONS...et donne rendez-vous à tout le monde pour l'édition 2014 ☺...