

Un bref retour du trail du Gypaète 2014

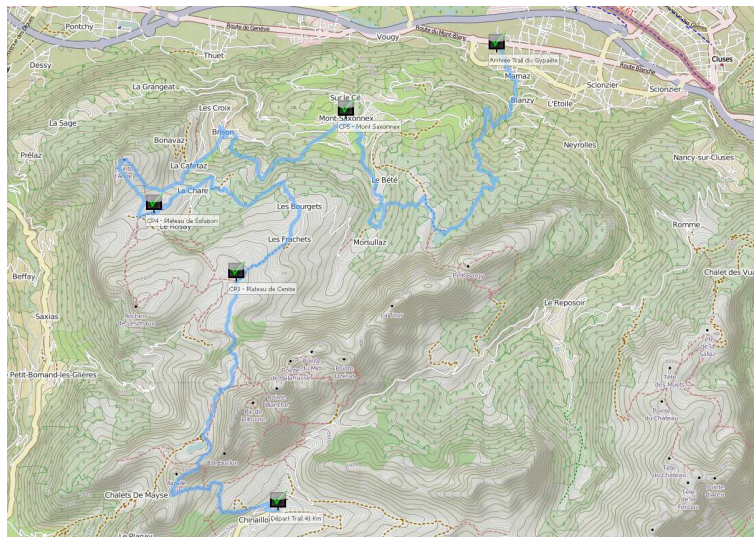
Cyril Chain - *Sang pour Sang Sport*

« Suis inscrit au trail du Gypaète » me précise Phil... Le nom m'a immédiatement fait sourire, laissant penser à quelques galipettes... sans en imaginer son admirable mais difficile réalité...
« Yup, ok, on y va ! »



Inscrit sur le 41km, que je n'estimais pas trop long pour avoir pratiqué des 50-60-70 km l'année dernière, mais contenant malgré tout bien plus de dénivelé que mes précédents trails n'atteignant jamais les 2000 mètres positifs.

Il figurait toutefois parfaitement dans une continuité pour accéder à la 6000D ce prochain juillet.



Sauf que, suite à ma blessure en novembre dernier, j'avoue n'avoir que peu retrouvé le goût de la course, et que mes rares enfilades de chaussures crantées furent davantage sur des courses (Carbonis, Réculés, Lyon urban trail...) que de réels entraînements préparatoires. Grossière erreur, chacun le sait. Mais le mental était ailleurs à résoudre le stress et la vie folle

des missions pro, des dossiers, de conférences en meetings, ici et là, et les échappées rando alpines ou canyoning.

Parcours extrêmement technique, des pentes à 20, à 30, à 40%, longues et accablantes sous le soleil terrassant et les températures élevées.

Même les descentes, mes terrains de jeu préférés pour me relâcher, jongler d'un talon ou d'une pointe étaient cassants et éprouvants.

Quelques passages à petit pas, où l'erreur n'est pas invitée, notamment sur la descente de l'Aiguille verte au travers du neve pour rejoindre le plateau de Cenise et le lac de Lessy.



Alors vous me voyez crapahuter sur la neige, oui, je l'ai touchée de près, mais cela n'indique aucunement de la température et de l'insolation durant toute la course.

Un nombre incroyable d'abandon, des transfusés à l'arrivée, des départs sur civière... En effet, la météo avait annoncé du chaud, même l'altitude n'aura que peu atténué les conditions qui permettent aisément de courir les pentes de ces sommets et certains plateaux sans trace d'ombre.

Dur dur donc, mais il faut y croire, et régulièrement sur le parcours, les jambes se libèrent sur des chemins trottables, quelques envolées par ici, une peu de fraîcheur des bois par là... Et par chance, ruisseaux à gogo, dans lesquels il était plaisant d'oublier la poutre pour s'y imbiber pleinement.



En arrivant au Lac Bénit, qui porte si bien son nom à ce point du parcours, l'envie de plonger est tentante, mais ce sera pour une prochaine fois, car la partie finale est conséquente, interminable descente vers Marnaz.



Petite accélération en arrivant en ville, personne devant, personne derrière, comme pour tester que les gambettes vont bien et que le moral a hâte d'en finir. « Allez, une accélération et c'en est fini ! ». Ligne franchie : premier « Wouaaaouuuuh » !

Je dois remercier dès à présent Phil et Guy (inscrits et finir sur le 71 km), trio solidaire pour venir participer au trail. Je dois aussi mettre mentionner mes pensées à l'égard de l'association *Sang pour Sang Sport* et de mon ami Denis-Marc (nouveau papa), car sachez-le, il m'est est parfois utile et bénéfique de penser aux autres quand le chemin devient long...

Au final, 43,7 km et plus 6000 mètres de dénivelé cumulé (2693D+ / 3513D-).
Le dossard 485 termine en 8h55 et 114 au classement dit l'affiche aussitôt scotchée sur la vitre du gymnase. Second « Wouaaaouuuuh » !

485	Philippe Muret (504) La Capienne 73250	V1F	0756	1921:05	8:54:35
114	Cherif Cissé (500) Sang Pour Sang Sport 69001	V1H	0756	1921:57	8:55:27

A l'arrivée, c'est tuyau d'arrosage pour plus qu'un dégrassage de chaussures, autant l'avouer : une douche intégrale ! Un bel accueil, des rires, une ambiance de pique-nique au soleil, Dachhiri Dawa Sherpa qui clopine humblement sur ses béquilles, un groupe d'ados qui vous offre un verre parce qu'ils « trouvent ça énorme »...

Je vous avoue que la fin de journée fut bien calme et silencieuse, sous les regards et sourires complices de mes deux partenaires.

Je me dois impérativement de souligner l'organisation remarquable de ce trail. Oui, j'insiste sur une forte mobilisation des bénévoles dont le nombre touche la moitié des coureurs ! Sur des parcours longs, toujours soucieux sinon de notre confort sur un tel parcours du moins de notre hydratation. Qualité des ravitaillements annoncés et les nombreux autres au fil du parcours. Un dîner au top, complet, plaisant, fait maison par un chef qui sert portions généreuses avec bonne humeur. Chapeau !

Encore une bien belle aventure, et l'on m'y prendra encore et encore !

Hey, cela n'est pas mensonge, regardez comme on a l'air frais dès le lendemain matin aux aurores, le bandeau *finisher* sur la tête, ravi d'avoir parcouru ce splendide parcours et quasi-prêts à récidiver !

Bref, d'autres « Wouaaaouuuuh » à venir...



Je ne peux que vous recommander cette splendide course et vous souhaiter plein d'émotions à la parcourir.

Cyril.

Mother Earth, I admire & love U