

Les Templiers

Nant-Aveyron

TOME 2

2008 : La Revanche (suite)

Je reprends ma plume azerty pour faire un bilan de ma deuxième année de sportivo-psychanalyse. Les compte rendus n'ont pas été si nombreux cette année, mais je gardais quelque inspiration pour cette épreuve dont j'avais fait l'objectif cette année.

Voici donc le tome 2 de cette aventure. Faut dire que je gardais un esprit revanchard suite au tome 1 où j'avais laissé des plumes en 2007.

A nous 2, Templiers 2008.

L'endroit est toujours aussi magique pour moi. Nant, c'est un peu le berceau de ma famille. Beaucoup d'entre nous sont mobilisés toute l'année pour aider les organisateurs pour le tracé du parcours, l'ouverture des pistes, puis le jour de l'épreuve pour assister puis guider les concurrents....Et la course, ou plutôt les courses du WE, on en parle toute l'année. Qu'est ce que tu fais toi ? La petite (19km), le marathon (40km) ou la grande (72km cette année). Il y en a pour tous les goûts. Même les enfants avec les 2 « Kinder Trail » et les femmes et leur « Templières » ont leur courses. Il y a donc plus de 4500 coureurs et leur famille ce WE là dans ce petit village médiéval du sud Aveyron qui compte moins de 500 âmes. Et puis, entre l'église du XIIème, les Halles et le pont de la Prade du XIVème ainsi que ses nombreuses forteresses Templières de La cavalerie et La Couvertoirade, même les touristes et amoureux de belles pierres sont comblés. En plus, depuis quelques années, l'été indien est même de la partie. Je n'y croyais pas trop cette année vu toutes les épreuves disputées dans des conditions dantesques (n'est ce pas les Ironman et autres cyclistes triathlètes schtroumpf ?).

Fort de toutes ces impressions déjà couchées sur la papier en 2007, j'ai réussi à convaincre Nicolas du TCC (Castelnaudary), ami et partenaire d'entraînement, de m'accompagner dans cette édition 2008 des Templiers. Ça c'est pour les bons côtés. Car sinon, vu le calvaire subi l'an dernier pour avoir fait seul la deuxième moitié de la course, imaginer la refaire entièrement en solitaire n'était pas envisageable au mois de Mars, à l'époque des inscriptions. Je n'avais pas encore récupéré psychologiquement pour me relancer dans une telle épreuve. Avec Nicolas, et le soutien réciproque qu'on s'apporterait, se serait plus facile. Banco, on ira ensemble. L'objectif premier sera de finir ensemble. Ensuite on s'occupera du chrono en tablant quand même sur un temps de 12H, c'est ce qui m'avait fallu l'an dernier pour parcourir 6km de moins que cette année.

Côté préparation, je me suis appuyé sur les bases de l'entraînement annuel du triathlon, qui pour ma part ont été autour de 7H30/semaine en 2008, les 3 sports confondus. Puis pour affiner cette préparation en terme de gestion d'effort et d'alimentation, j'ai participé au triathlon LD de St Jean de Luz mi-septembre. J'ai ensuite mis un peu plus de volume sur la course à pied et le dénivelé, et remplacé la natation (enfin ! dirai-je, pcq j'aime pas ça) par de la musculation spécifique les 6 dernières semaines. Le tout en essayant de gérer du mieux possible une tendinite au tendon d'Achille gauche (celui là même atteint par la flèche de Pâris durant la dernière guerre de 3) contracté au mois d'Août. Merci Dr Thomas et Kiné Sébastien pour vos soins. Mais sur leur recommandation, j'ai quand même dû stopper toute course à pied pendant 8 jours, et ce, 2 semaines avant la course pour accélérer la rémission. Mais tant pis, la douleur ne se résorbant pas totalement, j'ai repris de moi-même l'entraînement, en brûlant des cierges pour qu'elle reste supportable et n'empire pas durant l'épreuve.

C'est donc avec une préparation allégée par rapport à l'an dernier, ou j'avais enchaîné duathlon, semi marathon et Triathlon LD, que je me présente à Nant ce 26 Octobre.

Me voilà donc « à peu près » prêt pour affronter à nouveau ces Templiers. Mais avec un autre état d'esprit. Plus humble, plus prudent et une épée de Damoclès (célèbre chevalier templier Grec du 1^{er} siècle avant JC) au dessus de la tête. J'intégrerais aussi deux des leçons apprises en 2007 : Déjà, je me lèverais un peu plus tôt pour ne pas être le dernier à franchir la ligne de départ et deuxièmement, je ferais attention à l'alimentation pour ne pas subir la course comme l'an passé. Pas de boisson sucrées dans le camel back. De l'H₂O uniquement cette année.

Fort de cette première expérience, me voici avec toute la famille sur les lieux le Vendredi soir. C'est pas que le décalage horaire est important entre Toulouse et Nant, mais cette ambiance de course nature sur un week end est tellement magique et surprenante que personne ne veut en rater une miette. Sans les enfants que les accompagnateurs et les coureurs. D'autant plus qu'un temps radieux est annoncé pour cette fin de semaine. Le Samedi matin est donc consacré à la remise des dossards des différentes courses. Dans l'ordre croissant des distances il y a :

la Kinder Trail (3km) pour Adrien, Thomas et Maxime,

la Templiére (11Km féminin),

la V02 trail (19km) pour les petits kiki Eric, Arnaud, Patrice, Laurent et Stéphane,

Le Marathon des Causses (40km), pour les kiki moyen et Stéphane

Les Templiers (72km) pour les kiki normaux....

Dans chaque course, la famille a un représentant. Je crois que l'an prochain, même les « sans kiki » feront la templière.

On en profite aussi pour faire le tour du village des sponsors. Et là on se rend vite compte qu'il y a beaucoup de malade de l'effort. Entre les courses relais dans le désert, dans L'Himalaya, la nuit, sur plusieurs jours en autonomie, et j'en passe. Finalement, les Templiers ne sont qu'une promenade de santé. Et je repart du village avec mon dossard et finalement, mon petit kiki

L'après midi est consacré à encourager tout ce beau monde engagé dans les différentes épreuves du Samedi. Et à faire la fameux et non moins délicieux et léger GatoSport en plus de la préparation du sac : 1,5l d'eau, sifflet, couverture de survie, Gels divers, Smecta, Sportenine, Frontale.....

4H du mat. Le réveil sonne. Evidemment, comme vous devinez, ça fait un moment que je suis réveillé. Mais ce coup ci, pas question d'arriver trop tard sur la ligne de départ. Préparation rapide et efficace avec Nicolas, GatoSport ruminé lentement et Hop, nous voilà 45mn plus tard pas trop mal placé sur au départ. Dans les 200 premiers environ. Pendant ce temps, notre équipe de vaillants supporters, les enfants, les parents, les cousins, est déjà partie 1km plus loin à l'entame de la montée vers le Liquier, pour admirer ce long défilé de coureur avec leur frontale allumée dans la nuit noire. Consigne nous est donnée de les avertir lors de notre passage, car il leur est impossible de nous trouver parmi les 2700 concurrents. Pourtant, je suis le seul avec mon beau Kway Blanc et bleu aux couleurs du TOAC, non mais....

5H14 : dernières photos de nos visages endormis mais reposé et puis PAN.



Le fusil de chasse de Luc (dit tonton Luc) claque sur l'émouvant Era, le désormais célèbre hymne des Templiers. Une armée de coureurs et mézigues s'élancent alors doucement, sous les feux de bengales à l'assaut des 3300m de dénivelés qui les attendent. Je passe la ligne plus de 3mn après le top. Ça commence par une ligne droite et plate à la sortie du village, puis après 1,5Km toujours sur le bitume, on poursuit par 3 km de montée vers le hameau du Liquier. C'est là que se mettent les plus vaillants des supporters, dans cette large montée où l'on voit le long cordon de coureurs et leur lampe frontale sur plusieurs centaines de mètres. C'est toujours aussi beau et vraiment émouvant.



Je cherche alors les cousines et leur mines endormies, mais quand même souriantes et ravies d'entendre mon « Eh oh /coucou ». Elles ne se sont pas levées pour rien. Puis c'est autour d'Adrien le reporter photo avec ses grands parents. Même le beau Kway bleu et blanc du TOAC il ne l'a pas vu. L'an prochain je met la frontale au xénon. Un dernier « Eh oh /coucou » et puis s'en va. C'est vraiment parti pour plusieurs heures de course seul maintenant.

On attaque la montée sur le plateau en direction de Saudières, premier ravitaillement léger. C'est la nuit noire. Derrière nous, un long ruban de coureur. On n'est pas trop mal placé car on attaque déjà les premiers rampaillons où l'on ne peut déjà plus courir tant c'est raide et l'on peut quand même avancer à petit pas en s'accrochant aux jeunets. Les pauvres jeunets. Ils ne vont pas sans doute survivre à la course. Le terrain est déjà si gras. Je plains les suivants ça va glisser sans les jeunets.... L'an dernier à ce stade, j'affrontais les premiers bouchons. Aujourd'hui, je marche.

Le départ a été donné il y a 45mn et on ne voit pas le temps passer. C'est fou le contraste avec les longs entraînements du WE où l'heure de course se faisait sentir autrement plus douloureuse. L'adrénaline sans doute.

Puis tout d'un coup, malgré le temps frais mais sec, je sens sur mon arrière train (autrement dit mon Q) une fraîcheur inhabituelle. Pas de la transpiration, on n'est pas à Hawaï et on se les gèle. Je tâte le terrain et me rends compte qu'un goût à goût vide mon camel back lentement mais sûrement sur mon postérieur. Il fait combien le Camel déjà ? 2 litres !! Bon alors je tire sur la pipette pour boire un peu plus que prévu et mets mon Kway TOAC autour de la taille pour faire office d'éponge. En attendant Saudières pour réparer le Camel Back.

On traverse alors notre 1er route goudronnée. Et là, dans la nuit noire, éclairée par les phares des véhicules arrêtés, plusieurs dizaines de spectateurs nous encouragent déjà. Il est 6H. Paris s'éveille comme disait l'autre, mais sur le Larzac, ça fait longtemps qu'ils sont debout.... Puis au détour d'un champ, on emprunte le tracé de l'ancienne voie ferrée. L'avantage c'est que maintenant c'est plat. Chacun a trouvé son rythme, puisque rare sont les coureurs qui doublent. J'en profite pour faire quelques étirements du psoas tandis que Nicolas se débat avec les bandoulières de son sac. Je me fait chamber par quelques concurrents. Ça discute encore parmi les coureurs. C'est vrai que l'ambiance est bonne enfant dans le trail en général et ici en particulier. Puis on pénètre dans le premier des tunnels de cette voie ferrée. Les pas et les paroles résonnent dans la nuit. C'est étrange, amusant mais inoubliable.

Alors que la lumière du soleil monte peu à peu, à la même vitesse que mon sac ne se vide sur mes deux fesses maintenant glacées, on arrive à Saudières. Ça fait déjà 1h40 qu'on est parti. Je cherche vainement « mon » assistance en marchant jusqu'à la sortie du village noir de monde. Elle est allée se recoucher apprendrais-je par la suite. Pas grave, l'essentiel est qu'ils soient là vers la fin de la course, quand on en aura ras la casquette. Je vide alors le reste de l'eau de mon sac qui ne s'est pas déversée sur moi, et attrape 2 bouteilles d'eau pour mes prochaines réserves. Nicolas fait aussi le plein. Là, on viens de finir la mise en route. On attaque l'échauffement, jusqu'à Dourbies, le 1^{er} ravitaillement complet. C'est là que la course va commencer.

En attendant, nous ne sommes qu'à 700m d'altitude et commence ici une longue ascension jusqu'au St Guiral (1400m), le point culminant du parcours, en passant par le col de la Gueritte. Cette partie de la course est à mon avis la plus belle. Le paysage du contrefort des Cevennes est magnifique. On traverse des bois et empruntons des pistes forestières, avec en ligne de mire le St Guiral. Et puis surtout, la fraîcheur physique de ce début de course fait qu'on est assez lucide pour apprécier à sa juste valeur la beauté du paysage. J'avais personnellement reconnu cette partie du parcours cet été en VTT, et c'est là -je reconnais un morceau de ma jambe- en descendant que j'avais pris une gamelle.... En attendant, le lever du soleil sur la vallée encore embrumée est tout simplement magnifique. On fait donc une séance photo.

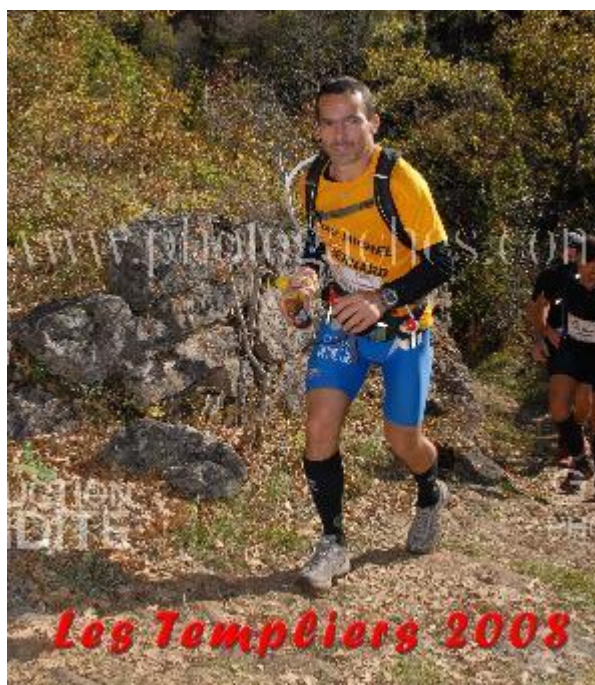


Les pistes sont larges et le terrain souple. On parle entre coureur tout en observant le paysage. La tactique que je propose est simple et je pense va plaire à Marie, notre mamie diesel Ironwoman du TOAC : suivre les filles. Non pas pour jouer les « pervers pépère » (quoique rien n'empêche de joindre l'utile à l'agréable), mais parce qu'à ce stade de la course, on est sur le rythme de concurrentes de notre niveau qui vont terminer dans le 1^{er} tiers de la course. Ce qui ne serait pas pour me déplaire.

En attendant, toujours sans le moindre arrêt du aux bouchons, nous atteignons le St Guiral en 3h40, après en avoir pris pleins les yeux. Et ce en 20mn de moins que l'an dernier. Pas mal, car je n'ai vraiment pas puisé jusque là et qu'on suit le tableau de marche que je nous ai fixé. En plus mon tendon d'Achille que je ménage comme je peux ne me fait pas souffrir.



Une petite pensée pour les copains du TOAC qui doivent s'élancer pour le Marathon de Toulouse et c'est reparti. Encore 7Km pour arriver à Dourbies. Le soleil est vraiment là maintenant. Il faut continuer à boire régulièrement pour ne pas avoir à subir l'épreuve des crampes dont beaucoup de concurrents du marathon des causses de la veille on été victimes. Au loin, on aperçoit quelques maisons à flanc de colline, sans doute le ravitaillement. Mais ce que je prends pour Dourbies est en fait le Hameau de la Rouvière (ça ne s'invente pas....mais il y en a bien qui ont des îles non ?) qu'on traverse rapidement. Et toujours pas de Dourbies. Et ça monte et ça descend, de véritables montagnes russes qui font travailler les cuisses. Et le soleil qui brille. Ma réserve d'eau est à sec, et je puise sur celle de Nicolas, qui n'a pas trop entamé la sienne le malheureux. Un petit sourire pour la photo et on continue.



On entend maintenant dans la vallée la foule des spectateurs (bien réveillés maintenant) qui encouragent les concurrents qui arrivent à Dourbies, en scandant leur prénom écrit en gros caractère sur les dossards. Super idée de l'organisation ça. On a l'impression d'être une star connue de tous les habitants du Larzac. En tout cas les « allez Jean-François » scandés pendant 10mn, jusqu'au ravitaillement, ça met une pêche d'enfer, et le sourire.

Ca y est, on est à Dourbies. 35km en 5H03. En gros la moitié de la course. Un classement intermédiaire nous pointe à la 1029^{ième} place. Pas de gros pb physique pour Nicolas et moi. J'ai même oublié Achille Talon. On fait le plein d'eau, c'est à dire des bouteilles pour moi, fuite de mon camel back oblige. Je mange du salé, de la soupe et du roquefort (y'en a marre de l'Overstim) et on retrouve notre équipe de supporter qui nous attends à la sortie de la salle des fêtes. On raconte notre parcours et on se fait manipuler par Jacques et Jean-Pierre, nos deux ostéo personnels (Eh oui, si on veut faire un podium, faut pas lésiner sur les moyens....). Et je les remercie ici de leur aide tout au long de la course. Jean-Pierre est même parti le matin de même de Toulouse pour arriver à Dourbie à notre passage. Chapeau !



Après ces quelques minutes de réconfort en « plaine (800m) », nous repartons vers le second point haut de la course : La crête du Suquet (1300m). C'est une longue ascension versant sud, très ensoleillée, sur un sentier escarpé et caillouteux. Plus personne ne court. Seule une marche rapide est possible. Heureusement, les encouragements des toujours nombreux spectateurs sont là. Mais au bout de quelques centaines de mètre, plus personne ne parle parmi la longue cohorte de coureur qui se dirige vers le sommet qu'on a en point de mire. Ca casse vraiment les pattes cette succession de dénivelés positif et négatif. On commence alors à croiser certains concurrents qui redescendent vers Dourbies. Pour eux c'est l'abandon, mais vaut mieux maintenant que dans quelques Km, loin de toute assistance. Pour nous, ça va encore. Alors on continue, en économisant nos forces et en montant à un rythme régulier, sans oublier de boire (n'est ce pas Nicolas ?). Ca y est, on est au sommet. Il nous a fallu quasiment 1h de marche depuis Dourbie. Les cuisses ont chargés, même sil ne nous a pas été possible de courir. Juste le temps de souffler sur le court plateau de la crête du Suquet et nous entamons une longue descente très technique vers le village de Trebes. Les quadriceps bien entamés par la montée (tout de même rapide) commence à pleurer leur mère dans la descente qui s'effectue versant Nord car à l'ombre. Le sentier, déjà piétiné par 2056 chaussures (Pour les matheux : 1028 coureurs devant nous * 2 chaussures = ?) est devenue très glissante. Il faut en plus faire gaffe à ne pas glisser et se blesser. J'entends derrière moi Nicolas qui jure contre ces sentiers « non praticables et dangereux ». Ah que c'est bien les tours de piste du Mirail pour un fractio bien régulier sur un tartin bien propre... Promis, à la fin de la course on ira porter réclamation pour « terrain de jeux dangereux »...

A mi-descente, à la traversée de la départementale menant à Treves, à l'endroit même où Vincent, mon compagnon de fortune des Templiers 2007 m'a abandonné sur blessure, Nicolas s'arrête. Il est victime de ses 1^{ère} crampes. Satané chemin. J'ai pas envie de finir seul cette année encore. Après une brève séance d'étirement et distribution de Sportenine, nous repartons plus doucement. Le chemin descendant sous les feuillus est délicat à appréhender. Des pierres cachées dans le tapis de feuilles roulent sous les pieds et les risques d'entorses sont réels. En plus de gérer les crampes, il faut courir comme sur des œufs. Un régal.

Nous arrivons bientôt au-dessus de Treves qui n'est pas une étape cette année pour cause de travaux dans le village. Il nous faut à nouveau remonter sur 4Km sur le fameux Causse Bégon lieu du second ravitaillement. La remontée est pénible mais l'idée de revoir la famille et de se poser un peu nous donne du courage. Après 30mn de montée nous voilà sur le plateau. Le soleil est revenue et nous courrons maintenant sur une large piste de terre sèche. Enfin. C'est cool. Il est environ 13H. L'heure de l'apéro dans l'Aveyron (et partout en France d'ailleurs). J'ai bien de l'eau dans mes réserves mais le très nombreux public présent ici pour le pique nique y a ajouté une substance anisée dont j'ai oublié

le nom. Enfin bref, ça leur donne du cœur pour nous encourager. Plus que 2Km de plat et on y est. Nous faisons le dernier kilo en compagnie de Jean-Pierre l'Ostéo. Entre les crampes de Nico et une douleur lancinante sous la plante du pied pour moi, on va avoir besoin d'eux.



Km 53, après 7H30 de course, ça y'est, on y est. Beau temps, gros public et eau fraîche. Que demander de plus, si ce n'est une arrivée sur Nant plus proche. Et puis la famille est là. Super. Après un court ravitaillement, (du salé, du roquefort, du potage) c'est la séance réparation : massage pour moi et manipulation + étirement pour atténuer les crampes pour Nico. Mais vu ses grimaces je suis inquiet pour la suite...



Puis après ce moment de réconfort physique et psychologique d'un quart d'heure, c'est reparti. Au niveau du classement, on est encore assez régulier puisqu'on a gagné 19 place en 18Km depuis Dourbies. On est pointé à la 1010^{ème} place. Plus que 1000 Km et on est dans le Top 10. Bon on verra plus tard pour les calculs, contentons nous des 20km qui nous restent.

Car après cet échauffement de près de 8H, c'est vraiment là que la course commence. Tout le monde est bien préparé à cet effort long et c'est dans la dernière partie, que les limites de chacun sont atteintes. Tiens, une petite pensée pour

nos amis du Marathon de Toulouse dont les derniers sont arrivés maintenant. Mais pour nous, la galère va bientôt commencer.

Du causse Bégon, il nous faut maintenant plonger à nouveau dans la vallée vers Saint Sulpice. Mais là, notre descente est ponctuée de nombreux arrêts dus aux crampes à répétition de Nicolas. Après 20mn de progression chaotique, une dernière contraction a raison de lui et le plante au fond d'un creux qui n'a pas vu le soleil de la journée. Allongé par terre et les jambes surélevées contre un tronc d'arbre, il souffre le martyr. Chacun de ses mollets est devenu une boule aussi dure que de la pierre. Lorsque j'essaie de lui tirer sur le mollet droit, c'est le gauche qui se contracte. Et Lycée de Versailles comme on dit. Et quand il repose les jambes par terre, ce sont les deux quadriceps qui prennent le relais. Nous voilà bien barrés maintenant à mi-distance entre 2 ravitaillements.

Heureusement, l'esprit Trail est là. Les nombreux coureurs qui nous passent maintenant nous proposent tour à tour de l'eau, de la sporténine, des comprimés à base de sel et même des « anti crampes » sans doute délivrés sous ordonnance. Vu la situation critique, on prend la totale. Tant pis pour la compatibilité de toutes ses substances. Il faut parer au plus pressé. Un quart d'heure plus tard, il faut prendre une décision, vu que la situation ne s'améliore pas vraiment. Abandon ou non ? D'autres trailers, nous proposent d'avertir les secours. Ce qu'on accepte. De toute façon, secours ou pas, vu le trou dans lequel on est, il faut quand même remonter sur le plateau pour ne pas passer la nuit ici. Je confectionne alors 2 cannes à l'aide de branches plus ou moins droite et avec deux autres coureurs, j'aide Nicolas à se relever. Ce qu'il fait en grimaçant. Non. Je me rappelle maintenant, en hurlant. Il va falloir serrer les dents désormais pour au moins rejoindre la tente des secours qui doit se trouver plus haut.

Et, là, je comprends ce qu'on appelle un chemin de croix. Je laisse passer Nicolas devant moi, et sur ce sentier étroit et escarpé, je le pousse avec mon épaule quasiment tous les 3 pas. Il peut à peine lever les jambes et les bâtons de berger sur lesquels il s'appuie trouvent alors à ses yeux des vertus salutaires. Alors, tout en alternant crampe, étirement, hurlement, arrêt, on arrive péniblement au bout d'une heure à la fameuse tente des secours. On consulte un docteur, qui nous donne quelques conseils pour limiter les crampes et prodigue à Nicolas un premier massage. Les chaussettes de contention sont par contre en bas maintenant. Mais le moral est remonté. On fait même une photo, et profitons quand même de la beauté du paysage toujours illuminé par le soleil.



Après cet arrêt technique salvateur, nous reprenons notre route. Le parcours est plat sur quelques 2 Km, ce qui permet de ne pas soumettre les muscles aux crampes. Bien évidemment, on ne court plus maintenant. L'objectif à court terme et de rallier le dernier ravitaillement de Cantobre 2 Km plus bas dans la vallée de la dourbie. On est encore largement dans les temps de passage pour ne pas être arrêté par l'organisation. Ce serait bien de pouvoir boucler cette satanée mais magnifique course qui nous fait puiser au fond de nous même. Je ferais tout pour motiver Nicolas à boucler cette épreuve, que je n'ai pas envie de finir seul cette année encore. Tant pis pour le chrono il faut s'accrocher. Et peut être qu'avec notre équipe de supporter qui nous attends en bas on va trouver les ressources pour finir. Mais Nicolas pense quand même à abandonner.

En attendant, juste avant d'amorcer la terrible descente sur Cantobre, on s'arrête une énième fois dans une tente des pompiers. L'un d'entre eux (Thierry F., plusieurs Templiers à son actif), prodigue à Nicolas un massage camphré dont visiblement il a le secret. Ce qui le remet visiblement sur pied. Il reprend des couleurs.

Et c'est en serrant les dents qu'on arrive en vu du ravitaillement de Cantobre, déjà à l'ombre mais encore 300m plus bas. Les autres coureurs qui nous accompagnent dans cette descente infernale n'ont pas la mine bien fraîche non plus. Maintenant je suis passé devant Nicolas pour l'assister et le freiner dans la descente. 20 mn de calvaire de plus.



Aux environ de 16H, nous arrivons à Cantobre. Jean-Pierre et Adrien viennent à notre rencontre et nous accompagnent pour la dernière centaine de mètres en nous encourageant. On a vraiment besoin de motivation et leurs paroles positives remettent du baume au cœur de Nicolas qui ne pense déjà plus abandonner. Il y a presque 11H qu'on est parti et il reste encore 6 km à parcourir. Et vu le tarif, on finira ensemble maintenant.



Pendant que Nico se fait masser et manipuler, je me ravitaille tranquillement. Cette marche depuis près de 3H maintenant ne m'a pas altérée et j'ai même récupéré. Aucune douleur. Je crois que j'ai tout refilé à Nicolas. La nuit et le jour avec les Templiers 2007. Je tiens ma revanche non mais !



Puis après ce quart d'heure d'arrêt, regonflé à bloc, on amorce la dernière partie du parcours. Une grosse montée sur le plateau nous attend, avant la fameuse et dernière descente du Roc Nantais.

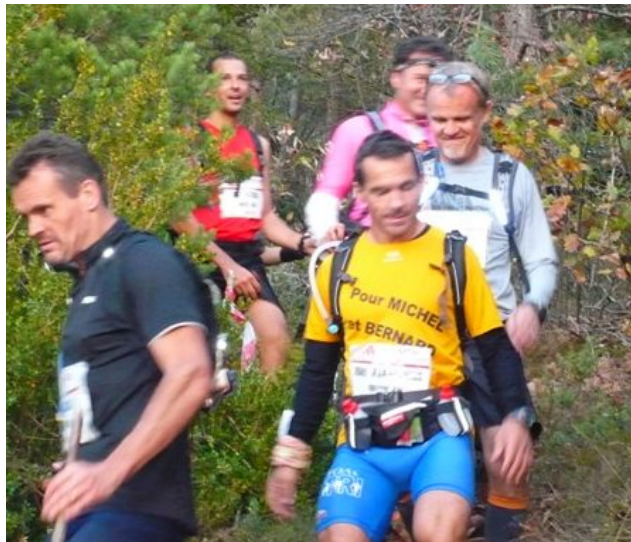
Les derniers encouragements de toute la famille à la sortie du village ne sont pas de trop. On en a même les larmes aux yeux. On ne les remerciera jamais assez de toute leur aide et du réconfort qu'ils nous ont apporté tout au long de la course. Etre présent à chaque étape après plusieurs heures de trajet en voiture puis à pied pour atteindre les zones de ravitaillement et aussi une épreuve à part entière.

Et c'est regonflé à bloc, qu'on amorce la dernière partie de l'épreuve qu'on finira, même s'il faut ramper.



Une longue cohorte de coureurs, tous plus mal les uns que les autres part alors à l'ascension de ce dernier rempaillon. Et c'est tout en marchant et en alternant eau / gel et discours positif, on arrive tant bien que mal sur le plateau, mais sans qu'aucune autre manifestation de crampes ne nous ralentisse. Le plus dur est derrière nous maintenant. Il ne nous reste plus que 2km de plat sur le plateau qui mène au Roc. Un petit bonjour aux pompiers, dont nous snobons ce coup-ci la tente et puis en bas, dans la vallée, les commentaires du speaker en alternance avec la musique commencent à se faire entendre. Nant est enfin en vue.

La descente du Roc Nantais, très technique, devient presque un plaisir maintenant. Nicolas suit toujours, en ménageant ses muscles. Ses pas ont une amplitude limitée mais on ne crée pas de bouchon outre mesure. L'état physique des coureurs est plutôt homogène. Sauf pour un gros malade qui court et qui prend des risques insensés pour doubler. « C'est trop tard pour accélérer Ducon », lui cris-je « les primes du top ten sont distribuées depuis plus de 6H » S'il m'avait fait tomber il en prenait une de prime, en forme de prune ce fou furieux. A ce stade de fatigue physique et morale, on a moins le sens de l'humour du coup.



A mi pente, je croise Adrien (et sa caméra) qui a eu le temps de revenir de Cantobre (par un raccourci je suis sûr car il va plus vite que nous...). Le sentier est maintenant sur un dévers et il faut faire attention pour ne pas glisser. Les cordes tendus entre les arbres nous soulagent un peu. Un dernier pierrier à traverser et le village grossit à vu d'œil en même temps que la musique se fait plus bruyante. Nous arrivons enfin tous les trois en bas, au niveau de Pont de la Prade et puis Boum ! Nicolas, qui ne peut plus lever les jambes, heurte la petite marche de bitume (genre 2cm de haut) au bout de notre chemin de terre et se retrouve les 6 fers en l'air (2 pattes + 2 bras + 2 cannes), le coude en sang, une ultime cramp e le faisant en plus hurler...de plaisir. Etat des lieux rapide : TOUT VA BIEN ! PLUS QUE 500m. (Faut y croire). Finalement, il n'y a pas qu'à l'époque des Templiers qu'il était difficile de traverser un pont du XIV siècle.

Le public, très nombreux à ce moment là, nous encourage encore et encore et nous sommes carrément portés par les « allez courage ! c'est la fin » . Toutes les douleurs ont disparues en effet. Un dernier tour de la place du Claux en compagnie de mon footballeur de Martin qui nous a rejoint et c'est gagné.



On l'a fait !! Maintenant, Michel et Bernard, vous qui m'avez accompagné sur ces 2 courses, j'ai un Templier pour chacun.

Il y a une ambiance de feu à l'arrivée. Même avec ce chrono de m.... on est des stars. Inoubliable. Je n'ai encore toujours pas vu ça en triathlon, mais ne désespère pas.

12h40 : c'est le temps qu'on aura mis pour parcourir les 72Km de cette belle épreuve, dont 5H pour les 20 derniers kilomètres... Sans commentaires.

On finit à la 1562^{ième} place sur 1994 classés, Nicolas franchissant la ligne devant moi le bougre. Nous sommes heureux mais cette année, je suis frustré. Cependant, j'ai quand même la satisfaction d'avoir super bien géré la course de façon à avoir fini EXACTEMENT à la même place que l'an dernier. Pas facile à faire n'est ce pas ?

Trêves de plaisanterie cette course est toujours aussi magnifique et on en prend plein les yeux. L'organisation est impeccable et l'ambiance magique. On arrive à tutoyer nos limites physique et c'est le moral qui nous porte. Je vous invite tous à essayer.



Le dernier des concurrents passera la ligne de nuit après 14h30 d'effort. Le premier, encore Thomas Lorblanchet, a fini en 6h21. Incroyable. Tiens ! Le voilà qui arrive après sa deuxième boucle. Non je divague...

En tout cas, à l'an prochain sans doute Chevaliers, à moins que l'appel des conquistadors de Barcelone ne soit plus fort...

Jean-François