

## Résumé du Trail l'Ardéchois, 29 et 30 avril 2012

Le Coach nous a presque déjà tout raconté dès lundi soir (et oui, la famille Fernandez a été la première sur tout le WE), mais comme j'avais commencé et qu'il y a pas mal de photos...

L'Ardéchois : vous l'aviez rêvé... et bien vous en avez bavé !

Tout avait pourtant très bien commencé.

Un gîte (qu'on appellera le 13/17 pour les initiés) bien équipé situé à Devesset à 1150m d'altitude et à environ 20mn du départ des courses (à Desaignes, à 400m d'altitude).

Plusieurs arrivées au gîte vendredi soir et dans la nuit en raison du programme des courses étalées sur 2 jours. Le reste du groupe rejoindra le gîte le samedi soir, après les courses du samedi.

La première course démarre en fanfare. Odile, la seule RUMBA à s'aligner sur ce trail de 10km se classe... 1<sup>ère</sup> V3. Madame la Présidente, tu nous as mis la pression !



Malheureusement, seuls Frédérique et Pascal, Manu, Elisabeth, Yaya, Laetitia, Sandra, Antonio ont pu la féliciter en live. Mais on sait se rattraper...

Valérie, Marie-Claire et Jean-luc arrivent à Desaignes vers 14h, à 1h du départ du 20km. Il fait un super soleil, la température est de 26/27°C à l'ombre mais de bonnes rafales de vent commencent à se faire sentir.

Le départ de la course est retardé de 15mn pour attendre l'arrivée car le premier du 98km (le départ était à 4h du matin) va arriver.

Tout le groupe entoure Frédérique et Pascal avant le départ : solidaires...



Pour passer le temps, certaines en profitent pour draguer...Et pourtant, les hommes de RUMBA ont presque le même pedigree, d'accord pas dans la même catégorie !



Voilà, c'est l'heure du départ pour Frédérique et Pascal et leur premier trail long avec 900 m de dénivelé positif. Un petit tour dans le village avant de s'engager dans la première bosse...



Jean-Pierre, Kamel, Laurent et Michel nous rejoignent dans le village. Comme on a environ un peu de temps devant nous, c'est le moment de bien penser à s'hydrater. Vous ne trouvez pas qu'il règne un petit parfum de Pagnol à cet instant ! Il ne manque que les cigales.



Hélas, les rafales de vent nous rappellent l'alerte météo orange annoncée pour la nuit et le lendemain matin : rafales de 100km/h, pluies, orages...

2h30 environ après le départ, Frédérique et Pascal franchissent la ligne ensemble très heureux de cette belle course. Pascal, qui a veillé sur sa chère et tendre pendant toute la course, arrive à peine chaud. La prochaine fois, tu peux t'aligner sur 36 ou 57...



Retour au gîte, Stéphane nous rejoint juste au moment de féliciter dignement Odile, Frédéric et Pascal. On applique à la lettre les consignes de nutrition recueillies par nos belles auprès du pro en maillot vert : régime boisson gazeuse à base de raisin ou de houblon, apport de sel, puis enchaînement sur la pasta Party. Bref, la préparation spéciale RUMBA.



La nuit ne sera pas plus calme... Entre le stress d'avant course, les allers retours nocturnes de certains (pour éliminer l'hydratation excessive) et les très fortes rafales de vent et la pluie qui s'abattent sur les vitres, il n'est pas facile de trouver le sommeil.

5h45 réveil, si on peut dire : Evidemment, la grenouille « orange » s'est un peu plantée → il pleut, il fait 6°C mais le vent s'est calmé. C'est déjà ça.

Petit déj, préparation des athlètes et du Camel Back. Pas mal de doutes s'installent dans les têtes : je m'habille comment, combien de couches, quelle boisson et quel volume dans le CB...

On entend ici et là : s'il pleut au départ, je ne pars pas.....au km 29, je bifurque vers l'arrivée.....je n'ai pas fait 600km pour rien, je fais le 57, ...

Bref des motivations très diverses !

6h45 : comme prévu, la ponctualité légendaire de la Rumba, départ du gîte.

7h55 : juste avant le départ de la course, une petite accalmie météo, on en profite pour une photo de groupe façon « Anne ». Dommage, on a perdu Laetitia, Sandra et Laurent dans la foule des trailers.



8h00 : les 1500 participants du 36 et du 57 sont lâchés, c'est parti pour une première montée de 8 km. Le parcours des 2 courses est le même jusqu'au 30<sup>ème</sup>.



On retrouvera régulièrement sur le parcours nos photographes et accompagnateurs. Un grand merci à Odile, Frédérique, Antonio, Pascal et Stéphane pour les encouragements et les photos. C'était sans aucun doute aussi difficile, si non plus, de nous attendre dans le froid et sous la pluie. Un grand bravo à vous. La prochaine fois, c'est obligatoire, on court **tous** le même jour.

Coté terrain, vous vous souvenez sans doute de l'Ice Trail fait en janvier dans des conditions difficiles. Là, ce fut pire...

Après 7/8km, première traversée de ce qui aurait du être un ru. Il fallait être un peu chamois pour sauter sur les 2 pierres glissantes, sinon baignade jusqu'à la taille. Certains y ont goûté.

Un petit groupe Rumba s'est constitué naturellement dans cette première partie : Sandra, Marie-Claire, Jean-luc et Yaya qui hésite entre la mère et la fille...

On rattrape Jean-Pierre un peu plus loin. Comme il adore la pluie, le froid et la boue, il a vite décidé : au 30<sup>ème</sup>, direction la douche chaude.

Première rencontre avec nos photographes personnels vers le 10km, il est environ 9h30 (on est bien en Ardèche et il fait jour, mais pas toujours).



Au 18<sup>ème</sup>, citadelle en vue (on est venu courir l'Ardéchois pour voir cela). Heureusement, une belle éclaircie nous permet d'apprécier le monument.



Les premiers Rumba y sont déjà passés depuis un petit moment : Laurent, Manu, Kamel, Michel, Elisabeth puis Valérie (dans cet ordre il me semble). JP, MC et JL (derrière la boîte) sont au château. On va avoir le temps de voir le paysage et de faire quelques photos : y'a un gros bouchon...





On aperçoit un bref instant Valérie devant, dans la queue. Il y a environ une centaine de personnes entre nous.

Yaya, intercalé, en profite pour faire le ménage dans les chaussures, la lessive ayant été faite plus tôt dans le torrent).

Sandra, qui avait aussi fait une petite escale technique avant d'arriver à la citadelle, se retrouve une vingtaine de places derrière nous.



Pas de news de Laetitia qui, comme à son habitude, est partie prudemment.

Et c'est parti pour l'attente infinie...

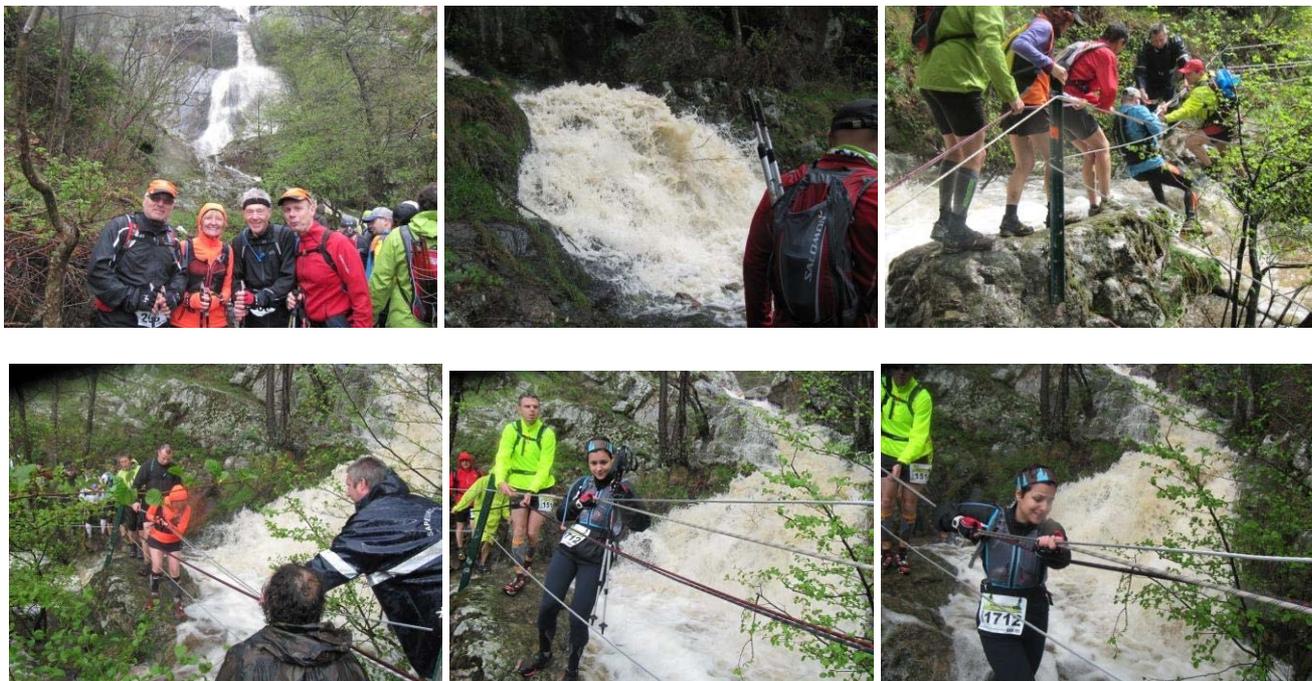
Les premiers Rumba (Laurent, the best) ont attendu un peu moins de 30mn. Pour nous ce sera 1h15 et 1h30 pour Laetitia.

Hélas, le soleil a vite disparu. La pluie, le vent glacial... c'était « Le Grand Nord » : température extérieure 6°C, ressentie -32 !

Tout le monde grelotte, claque des dents et essaie de se protéger comme il peut. L'ambiance a changé, mais on garde le moral quand même.



Le coureur devant nous explique que le bouchon est dû à une traversée de torrent sans doute technique. Effectivement c'est une belle cascade...et la traversée s'annonce sportive.



Enfin, nous sommes de l'autre coté et on peut repartir à 5 : Sandra, Marie-Claire, JP, JL et Yaya qui décrochera peu après pour attendre Laetitia. Les muscles sont très durs après cette longue période en Alaska, mais cela revient progressivement. Au 23<sup>ème</sup>, on retrouve nos accompagnateurs et leurs encouragements nous font du bien. C'est le ravito. Les copains devant nous étaient évidemment passés, avec des motivations encore diverses...





On se motive tous les 4 pour repartir assez vite car si on cogite un peu, on risque d'être tenté par le confort de la voiture. Il ne reste que 13km et une belle dernière montée. HOP HOP HOP.

Quelques minutes plus tard, le tonnerre commence à gronder, une ou 2 averses de grêle et le vent qui recommence à souffler fort.

On est juste sous les éoliennes, la foudre tombe très près de nous. On a un peu les pétoches.

Enfin, la descente vers le village et l'arrivée sur des chemins très escarpés, dans la boue. On aperçoit la civilisation et, comme par miracle, le soleil est revenu. Un petit faux plat, le moral remonte, on commence même à chanter « De Palmas » : *J'en rêve encore* avec quelques modifs de paroles : *Encore un effort, quelques pas suffiront, je suis presque mort, une dernière bosse et c'est bon....*

Allez, le dernier raidillon puis les 300 derniers mètres seront parcourus dans les rues de Désaignes à 4, main dans la main : que du bonheur.

Le chrono, compte tenu de l'attente très prolongée à la cascade, n'a pas d'importance.

Laetitia et Yaya franchiront la ligne un peu plus tard, bien contents aussi d'en avoir terminés.

Une séance de lavage des jambes, pieds et chaussures dans la fontaine de la place du village, des vêtements secs et chauds et une petite restauration plus tard, nous sommes armés pour accueillir nos trois gladiateurs Elisabeth, Manu et Michel qui avaient encore de belles surprises sur les 20 derniers km (voir CR du Coach superstar).

Dans cet ordre, Manu, Michel et Elisabeth en terminent avec le long pont de la rivière Le Doux et une dernière grimpe de 400m avant de franchir l'arrivée sur la place du Village.

Chapeau et respect !!!





Retour au gîte un peu plus tard, une bonne douche et...l'apéro of course, plus toutes histoires et photos à partager. Un diner au resto et une nuit plus tard : même pas mal !

Bravo à tous, pas de doute ce trail on s'en souviendra...  
RDV à tous en Côte d'Or. Il va faire beau ...