

Echappée Belle 2017

26 août 2017

500 coureurs au départ

Distance : 85 Kms, Temps limite : 30 heures, Particularité : Très technique

Rédacteur : Mohand-Saïd Hacid

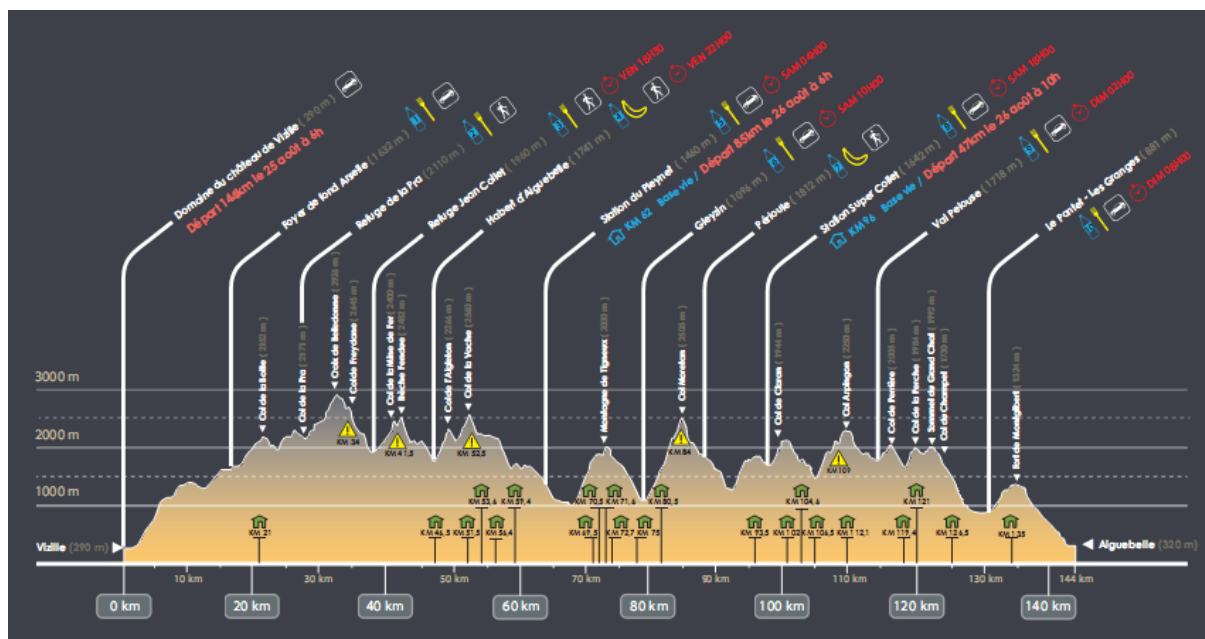


TABLE DE MARCHE 85KM

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Départ Le Playmet - Les T. Laux	0	1445	0	0	0	0		
Lac de Fond de France	6	1043	146	545	146	545		
Début de la montée Valloire	7,5	996	163	609	17	64		
Premier Chalet de la Grande Valloire	10,5	1827	993	609	830	0		
Deuxième Chalet de la Petite Valloire	11,6	1834	1038	647	45	38		
Deuxième Chalet de Tigneux	12,7	1949	1193	687	155	40		
Lac Léot	13,97	1721	1193	912	0	225		
Gleyzin	17,93	1095	1193	1552	0	640		S-11'00
Alpe de l'Oule	20,93	1657	1766	1552	573	628		
Refuge de l'Oule	21,49	1613	1923	1552	157	0		
Col de Moretan	23,74	2486	2596	1552	673	0		
Début descente arête	24,23	2363	2596	1675	0	123		
Lac Moretan supérieur	25,21	2055	2596	1983	0	308		
Lac Moretan inférieur	25,79	1969	2596	2069	0	86		
Périou	27,39	1808	2596	2229	0	160		
Plan du Carré - Etang de Périou	28,96	1591	2596	2447	0	218		
Plan de l'Ours	30,49	1296	2600	2746	4	299		
Début montée Pierre du Carré	31,33	1245	2600	2794	0	48		
Alpe de la Compas	33,4	1737	3100	2804	500	10		
Refuge de Pierre du Carré	34,24	1744	3156	2854	56	50		
Super Collet	36,94	1643	3267	3064	111	310		S-18'00
Sommet des Plagnes	39,32	2084	3702	3064	435	0		
Col de Claran	40,6	1958	3718	3203	16	139		
Refuge de Claran	41,36	1797	3718	3364	0	161		
Intersection	43,64	1524	3772	3690	54	326		
Passerelle du Bens	43,99	1427	3772	3789	0	99		
Refuge des Pénies	45,83	1900	4249	3793	477	4		
Intersection Crêtes des Pénies	46,34	2252	4698	3890	449	97		
Col de Wippling	48,69	2259	4716	3902	18	12		
Sous Col de la Freche	49,61	2139	4753	4058	37	156		

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Refuge de Périou	51,32	1848	4765	4359	12	301		
Val Pelouse	53,64	1721	4792	4513	27	154		D-2'00
Sommet des crêtes	55,34	2014	5087	4518	295	5		
Col de la Perrière	55,82	1984	5092	4549	5	31		
Sources du Gargotton	57,64	1629	5092	4904	0	355		
Col de la Perche	59	1970	5438	4909	346	5		
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	60,22	1882	5444	5003	6	94		
Sommet du Grand chat	61,29	1977	5560	5024	116	21		
Col du Champet	63,23	1744	5572	5268	12	244		
Berque à Michel	65,42	1286	5572	5725	0	457		
Les Lamberts	68,85	860	5578	6156	6	431		
Le Portail - Les Granges	70,58	893	5620	6169	42	13		D-4'00
Forêt de Montgibert	74,45	1347	6079	6172	459	3		
Les Bugnons	77,68	923	6088	6604	9	432		
Le Planzy	79	746	6088	6762	0	178		
Montgibert	80,78	554	6088	6971	0	189		
Algaubelle	83,4	319	6088	7210	0	239		D-12'00

Légende : Sans difficulté Facile Difficile Très difficile Très délicat (pas descendre)

C'est un trail qui annonce sa difficulté à la lecture de sa spécificité : 85 Kms, 6050 m D+ en **30 heures max** (et des barrières horaires – que nous découvrons ci-dessus dans le tableau (colonne BH)).

35 Kms et 1000 m D+ de moins que la TDS et seulement 3 heures de moins en temps limite (TDS : 33 Heures).

Après le trail du **Roc de La lune** (pas du diable) que j'ai trouvé difficile car le temps n'était pas au rendez-vous (pluie, neige, froid...), nous (Yacine de l'ASPTT Blois et moi) avons décidé de nous préparer pour **l'échappée belle traversée nord**. Après une préparation dans les **Alpes** (semaine du 29 juillet au 05 août 2017) et dans le désert de **Sonora** (du 06 au 18 août 2017), j'ai passé la semaine du 20 au 25 août à récupérer physiquement et à surtout dormir.

Avec Yacine, comme d'habitude, nous avons préparé nos sacs le 24 août au soir. Nous avons pris la route, direction **Aiguebelle**, le 25 août à 15h00. Arrivée à Aiguebelle à 18h30 : retrait des dossards, et ensuite direction le gîte "**La croisée des chemins**" qui se trouve à 12 Kms de l'arrivée du trail.

Le gîte est très bien placé. Très calme et je le recommande à ceux qui envisagent un séjour au calme au pied de la montagne.



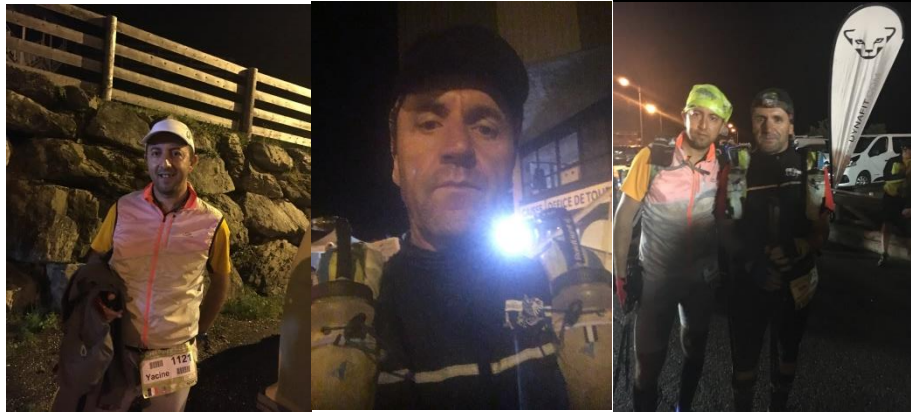
Gîte "La croisée des chemins" ("Pastas Party")

Après avoir récupéré les clés de la chambre, nous avons décidé d'avaloir nos plats de pattes préparées la veille et de préparer nos sacs (sac principal et sac de délestage). Comme à chaque veille de trail, il n'est pas facile de fermer l'œil. J'ai donc pris (malgré moi) un demi-somnifère et Yacine en a pris un entier. J'ai très vite réussi à m'endormir, mais pas Yacine. J'ai compris que c'était son manque de préparation qui l'inquiétait. Réveil à 3h00 du matin. Direction Aiguebelle – parking du palais des sports. Nous avons alors pris la première navette (4h00) en direction du point de départ (**Le Pleyne - Les 7 Laux**) du trail. C'est à une (1) heure de route d'Aiguebelle. Yacine a réussi à dormir un peu dans le car. Arrivée à 5h00 du matin. Stéphane avait pris la deuxième navette.



Navette Aiguebelle-> Le Pleyne - Les 7 Laux

A "Le Pleynet - Les 7 Laux", super accueil : café, thé, viennoiseries. "Le Pleynet - Les 7 Laux" est aussi un point de ravitaillement pour ceux qui se sont lancés sur le 144 Kms. J'étais en train de préparer ma lampe frontale, quand soudain j'ai vu Christophe (de l'ASPTT, notre champion, lancé sur le 144 Kms) se diriger vers la navette : son impression ? – il en avait assez de courir sur des pierres et il a donc décidé d'arrêter. On s'est dit : si Christophe arrête, c'est que c'est vraiment difficile. Le connaissant, il fallait prendre ses dires au sérieux.



Le Pleynet - Les 7 Laux (avant le départ)

L'atmosphère était particulière à l'approche du départ. J'ai senti Yacine stressé mais confiant. Nous avons réussi, 5 minutes avant le départ, à enfin croiser Stéphane, lui aussi très confiant – en forme comme d'habitude. Le départ a été donné à l'heure (6h00 du matin). Et là, comme dans tous les trails longue distance, dans les premiers kilomètres on cherche à effectuer les réglages en fonction du parcours et à tester notre état de forme. J'essaie de garder un œil sur Yacine pour ne pas le perdre de vue. Pendant ce temps-là, Stéphane devait être bien loin devant. Les sept (7) premiers kilomètres étaient roulants. Les premières difficultés ont commencé au kilomètre 7.5 avec le début de la montée "Valloire" (sur 5 Kms environ). Nous avons vite compris que la première barrière horaire (arrivée à 11h00 au kilomètre 17.93) incite à ne plus se préoccuper des beaux paysages. Nous avons donc entamé un rythme soutenu tout en essayant aussi de ne pas laisser trop de forces car ça sera ... très très long !

Mes prévisions étaient complètement fausses sur ce premier tronçon. J'ai estimé un passage à 9h15 à la première barrière horaire (kilomètre 17.93, D+ cumulé de 1193 m), mais c'est finalement un passage à 10h12. Je me rappelle de la TDS où je n'avais que 37 minutes d'avance sur la première barrière horaire – sauf que cette fois-ci, il faisait un peu plus chaud. Il ne fallait pas trop trainer au niveau de ce ravitaillement – l'avance était courte.

Le parcours est donc très technique. Il fallait une concentration maximale (je ne compte pas le nombre de fois où ma cheville gauche – pas le pied d'appui - a failli céder). La barrière horaire suivante était située à "Super Collet" (kilomètre 39, arrivée avant 18h00). Nous avons donc entamé une succession de montées et de descentes techniques – beaucoup de roches et de cailloux... et la chaleur au rendez-vous. Au kilomètre 30, nous étions en retard (estimation) sur la barrière horaire de 18h00. Même si c'était de la descente, techniquement c'était compliqué. La descente (roulante) du kilomètre 30.94 au kilomètre 31.33 nous a fait beaucoup de bien. Les choses sérieuses ont débuté au kilomètre 33.4. C'était infernal et interminable – très chaud et montée raide sur un (1) kilomètre. Yacine a commencé à souffrir sérieusement – je ne l'avais jamais vu en difficulté comme cette fois-ci. Je le poussais

à maintenir le rythme (phrase classique : allez, allez, on va le faire...). Au bout de la montée, un (faux) plat qu'il fallait négocier. Je voyais toujours Yacine un peu loin derrière moi en espérant qu'il allait tenir jusqu'au Kilomètre 39. Au kilomètre 36, commençait une descente. Nous n'étions pas loin de "**Super Collet**" (on entendait la sono). Je ne voyais plus Yacine derrière moi mais je ne m'inquiétais pas car je sais qu'il est très à l'aise dans les descentes. Dans ma tête, c'était "cuit" – trop limite pour arriver à temps (à 18h00) à "**Super Collet**", mais j'ai continué mon effort dans la descente. J'arrive à "**Super Collet**" à 17h47 (soit 13 minutes d'avance sur la barrière horaire – ce qui allait compliquer la suite de la course). A cet instant, j'ai reçu un message d'encouragement de Marian (une pression de plus! merci Marian). Il fallait repartir avant 18h00. J'étais pris entre le sentiment d'arrêter et de rentrer avec Yacine, et celui de continuer. Nous étions nombreux au poste de ravitaillement. Après discussion avec les organisateurs, ils avaient acceptés de nous laisser repartir avant 18h15. Je récupère mon sac de délestage, je prends ma veste (pour la nuit) et la deuxième lampe frontale, je change mes t-shirts, j'avale deux (2) bols de soupe, beaucoup d'eau et je repars sous la chaleur intense. J'avais compris que Yacine allait s'arrêter au 39 Kms (manque de préparation car manque de temps). Donc, je devais faire les 46 kms qui restent tout seul. Je le reverrai à l'arrivée.

Au "**sommet des plagnes**", j'ai jeté un coup d'œil à mon plan de route (qui était évidemment obsolète – puisque j'avais accusé beaucoup de retard) et j'avais essayé de le reconfigurer dans ma tête en tenant compte de la situation actuelle (bel exercice !). Les descentes et les montées techniques s'enchaînent et j'avais fait tout mon possible pour engranger le plus de kilomètres possibles avant la tombée de la nuit. Au kilomètre 47, j'avais rencontré **Emmanuel** (que nous verrons sur la photo à l'arrivée) en train de récupérer d'une descente infernale. Pour lui, c'était le premier trail longue distance. Je trouve qu'il avait pris des risques – il n'avait pas choisi la simplicité. Je lui ai indiqué qu'il ne devrait pas être tout seul la nuit. Du coup, il avait décidé de repartir avec nous (nous étions un groupe de 5 traileurs à cet instant). La nuit commençait à tomber, la fraîcheur avec. C'est toute une autre gestion qu'il fallait adopter. Avec **Emmanuel**, nous avons passé pas mal de sujets en revue – avec l'impression que le parcours devenait de plus en plus difficile (surtout les descentes INFERNALES – mal aux orteils). Pas le choix, il fallait rester concentré. La prochaine barrière horaire est au kilomètre 55 (arrivée avant 2h00 du matin à "**Val Pelouse**"). Nous avons pu l'atteindre aux environs de 1h00 du matin – en partant avec 15 minutes de retard de "**Super Collet**", nous avons pris 1h00 d'avance sur la barrière horaire suivante : c'était une performance (pour nous) – j'avais compris, à cet instant, que c'était tout bon pour nous – sauf accident !

A "**Val Pelouse**", nous avons bien rechargé nos gourdes, avalé quelques bols de soupe et bu beaucoup d'eau. Nous étions repartis sur une série de montées et de descentes techniques à vous casser le moral – manque de lucidité, jambes lourdes, manque de sommeil, ... Notre objectif, avec Emmanuel, était d'arriver à la prochaine barrière horaire ("**Le Pontet – Les Granges**", kilomètre 70.58, 8h00 du matin) en conservant la même avance. Les descentes étaient interminables. Nous avons pu rejoindre "**Le Pontet – Les Granges**" avec 1 heure 30 minutes d'avance sur la barrière horaire. Pour moi, c'était le meilleur point de ravitaillement : la soupe et le thé chaud étaient extras. A partir de cet instant, il fallait gérer.

Le jour a commencé à se lever. Manque de sommeil, jambes lourdes, estomac remué, ...

Arrivée à 9h53, avec 2 heures et 7 minutes d'avance sur la barrière horaire. Malgré une première partie de la course catastrophique, j'ai réussi à maintenir mes efforts sur la deuxième partie et à garder la concentration nécessaire pour finir.

Conclusion : Course pas facile - **500 coureurs au départ**, **282 finishers** (<https://www.jogging-plus.com/resultats/classement-echappee-belle-2017/>).



Arrivée à Aiguebelle

Se préparer sérieusement, pour souffrir énormément et pour un instant magique (arrivée !)

Merci à Yani (mon neveu) et Wares (mon petit) d'avoir accepté des sorties longues dans les Alpes. Merci à Urisen (mon grand) pour l'entraînement intense dans le désert de Sonora.



Wares



Yani (debout) et Wares (assis)



Urisen

L'aventure continue !