

L'Interlac 2016... 80km en relais.

Une grande aventure... Une expérience rare en émotion... Une des plus belles expériences de course à pied que j'ai eu la chance de vivre...

L'Interlac est un tout jeune trail, né il y a deux ans. Long de 80km il permet de relier le Lac d'Annecy au Lac du Bourget, la ville de Duingt à celle d'Aix les Bains... le tout sur 80km (77 en réalité) et 4200m de dénivelée.

J'avais repéré cette course à sa naissance... me disant que relier ces deux lacs me semblait un belle idée et que le paysage devait être fabuleux... J'ai hésité à m'inscrire mais la motivation manquait. 80km c'est loin d'être facile, la peur de se blesser pour la suite de l'année... Pour comparer, le profil me semble plus difficile que la 6000D, il n'y a qu'à voir les chronos des vainqueurs : environ 8h pour le premier à l'Interlac (contre 6h pour la 6000D pour seulement 13km de moins). Ici le 15ème de la course finit environ en 10h...

Et enfin, la belle idée des organisateurs : décliner cette course en relais... Avec ma femme, ça serait super... Nous nous inscrivons donc en début d'année 2016. Le charme et l'originalité de cette formule sont qu'il n'y a que 3 points de relais possibles : au 20ème km, au 46ème et au 58ème. La course est donc divisée en 4 portions :

- portion 1 : 20km (2000m de D+)
- portion 2 : 26km (1600m de D+)
- portion 3 : 12km (300m de D+)
- portion 4 : 18km (100m de D+ pour 1700m de D-)

Il faut donc essayer de faire le relais le plus équilibré possible avec ces contraintes là. Le départ du 20km est à 5h du matin mais il faut prendre la navette à 3h. Sev est peu motivée pour se lever aussi tôt. De plus elle n'aime pas beaucoup les descentes. Nous choisissons donc la solution suivante : je partirai pour la portion 1, puis passerai le relais à Sev au Semnoz pour la portion 2 et 3 (soit 38km d'une traite pour elle) et reprendrai le relais pour finir la course sur la portion 4 après une belle pause.

J'adore l'idée et l'originalité de cette formule. Je me fais une joie de partager ça avec ma femme.

Et pourtant nous ne nous préparons que très peu en vue de cet objectif. Bien que cette course me tienne beaucoup à coeur, je préfère travailler mon allure semi et 10km pour gagner en vitesse sur route en vue notamment du 10km d'Echirolles début Juin. Sev, quant à elle, travaille son allure semi pour assurer sa qualification pour les Championnats de France de Semi (qui aura lieu début Octobre...) et y parvient brillamment (1h39 et 1h41 sur les 2 semis qu'elle effectue). Peu de sorties longues, peu d'entraînement trail. Je suis un peu plus préparé qu'elle grâce aux deux belles séances de foulées en côte effectuées avec le club et l'entraînement VMA régulier. J'ai fait pas mal d'allures également, mais peu de séances longues et de trail.

Sev, mis à part les quelques sorties trail d'1h30 avec ses copines Gwen et Delphine n'a pas de gros travail... Je ne la sens pas aussi contente que moi les jours précédents la course. Loin d'être

impatiente (au contraire de moi) elle angoisse à l'idée de faire un marathon avec presque 2000m de dénivelée. Je lui propose d'inverser les portions. Je lui propose d'autres formules mais elle refuse. Nous maintenons nos choix.

Nous dormons à Aix les Bains le samedi soir. Nous profitons de la « ville » pour aller au cinéma. Le réveil est programmé à 2h15 pour moi (la navette est prévue à 3h au départ de l'esplanade du lac d'Aix les Bains). Je m'endors vers minuit.

Je me réveille, m'habille et marche 15min pour rejoindre les navettes qui attendent tous les coureurs (environ 250 solos et 30 équipes). Sev dort toujours, tant mieux. Je prends mon petit déjeuner dans le bus. Nous arrivons à 3h50 à Duingt... une longue attente dans la nuit commence. Je tue le temps. Je ferme les yeux, assis dans l'herbe, j'essaie de m'assoupir en vain. J'observe les concurrents (comme nous le faisons tous avant une course). Arrivent les membres des teams, dans leurs fourgonnettes perso (Hoka notamment a lancé une forte délégation sur toutes les formules de la course, relais, individuel, duo...). J'aperçois Alexandre Daum (un des favoris) et nous parlons quelques minutes avant le briefing de départ. Un dernier sms à Sev : « je suis sur le départ, la température est clémente. Je ferai de mon mieux. Amuse toi bien et surtout merci de partager ça avec moi... Bisous ». Elle dort encore... ;-)

5h : Top départ. J'ai oublié ma frontale... Quel gland... La course débute par une longue montée goudronnée où tout le monde court. Pendant 2km environ le peloton s'étale sur cette route puis nous entamons le raide. Les 3km de montée nous mènent au km 5,5 environ, nous avons pris déjà 850m de dénivelée, gros pourcentage de pente (15min au km)... Le jour se lève. Je commence à accélérer (parti comme souvent très prudemment). Vient maintenant une belle descente bien technique dans la boue et les cailloux... J'adore, j'allume le moteur et je me lâche... un peu trop d'ailleurs, je le paierai dans la suite de mon premier relais... Je rattrape pas mal de monde facilement en descendant. C'est trop bon d'aimer les descentes. On a l'impression qu'on ne fait pas d'effort et pourtant on double du monde...

L'impression de ne pas faire d'effort... ce n'est malheureusement qu'une impression... A la fin de la descente (km 10), je veux envoyer un sms à Sev : lui dire que la forme est là, que je m'éclate. Finalement, je ne lui envoie que mon temps de passage, la tenir au courant de l'avancée de ma course. Et puis la forme n'est plus là... Quelques concurrents doublés en descente reviennent sur moi... j'aurais dû y aller plus cool... Il reste 10km et 1000m de dénivelée avant mon arrivée au Semnoz et le passage de relais. Je monte prudemment, en gardant à l'esprit qu'il me reste un relais final de 18km composé de 9km de descente (et de 9km quasi plat dans la ville où la capacité de relance va être importante). Comment vais-je gérer l'attente, la recup d'environ 5h ? Je ne veux pas gâcher le prochain relais de Sev. Je sais qu'elle va être super malgré son éternel manque de confiance en elle... mais j'ai confiance pour deux... Elle a un super mental, c'est une femme quoi ;-)

Je ne veux pas finir à l'agonie et je me dis que l'énergie mise en réserve dans cette

montée sera largement mise à profit dans la descente et sur le plat pour « ramasser les cadavres » comme on dit souvent ;-)

Le Semnoz est en vue, plus qu'1 km de montée. Il commence vraiment à faire froid. Un mélange d'hypoglycémie et de sensation de froid commence à me faire tourner la tête... J'arrive à l'hôtel du Semnoz. Sev m'attend et j'entends ses tendres encouragements. R1 : un bénévole nous prend en photo au moment de la prise de relais. 3h02 pour ma première portion. Sev part... Egoïste, je suis bien content de lui « refiler le bébé »... J'en ai bien assez, et suis mal en point. J'ai l'onglet. Je rentre au chaud dans le restaurant. J'ai la tête qui tourne. Je ne suis pas loin du malaise mais je ne suis pas inquiet : c'est la circulation qui revient dans les doigts... Je prends une tisane brûlante. Je commence à me réchauffer et je discute avec les autres relayeurs qui sont là. Je m'aperçois qu'ils sont tous en attente de leur équipier... Je suis un des seuls à déjà avoir donné le témoin.

Je récupère la voiture que Severine a garée non loin et prends la direction du Revard où je dois reprendre la course à la fin des 38km de Severine.

Elle est partie pour une descente de 9km environ pour rejoindre le « pont de l'abîme », le prochain point de contrôle. Je regarde le suivi live sur internet... Je lui ai filé le relais en 7ème position scratch et 2ème mixte !! Belle surprise. La première équipe mixte semble déjà intouchable. La troisième n'est qu'à 10min derrière nous au point de contrôle du Semnoz... Un nouvel objectif commence à poindre en moi... garder ce classement... Mais ne pas mettre la pression à Sev. Je ne la tiens pas au courant de notre classement très encourageant.

Point de contrôle du « pont de l'abîme » : Sev assure !!!! Elle n'a eu que de la descente, elle n'aime pas ça... et elle maintient notre classement !! Elle creuse même l'écart avec l'équipe qui nous talonnait au Semnoz !! Génial !! Mais le plus dur va arriver... Je connais ses capacités, je sais qu'elle ne lâchera rien...

De mon côté, je suis en voiture... J'essaie de me rendre au point « Golet du Taisson » au Revard... Impossible de trouver. J'assiste au départ du 20km duo situé au Belvédère du Revard puis repars à la recherche du point de relais... Aucune indication... Heureusement Sev a une bambée avant d'y parvenir... Je vois passer le marathon et pense à Cédric (Vivet-Gros) qui commence sa saison de trail par cette course. Objectif TDS fin Août pour lui.

Après presque 2h de voiture, j'arrive au point de relais. Il fait frais. Le soleil ne veut pas sortir. Aucune nouvelle de Severine. Toujours pas passée au point de contrôle du Refuge de la Plate (km 21 pour elle). Elle doit être dans la grosse montée qui y mène. J'espère qu'elle va bien, qu'elle s'amuse malgré la difficulté et qu'il lui reste de l'énergie pour finir ce marathon...

Je discute avec d'autres relayeurs... Je demande des nouvelles d'Alexandre Daum qui semble avoir eu des difficultés, mais je n'en sais pas davantage. J'espère qu'il ira au bout.

Je n'ai plus de réseau. Je n'arrive pas à me connecter sur livetrial pour suivre la course en direct. J'envoie un texto à ma soeur, à Philippe pour leur demander de regarder de leur côté...

Finalement, je reçois des nouvelles : Sev est passée au refuge à 11h05. Pourtant il est 11h50. Plus

de 45min pour actualiser son passage sur internet... Je commençais à m'inquiéter pour elle. Philippe et Sandrine m'informent de son classement : elle est toujours 7ème au général et 2ème équipe mixte !!!! Elle creuse encore l'écart sur l'équipe mixte qui est derrière. Je n'ai pas besoin de ça pour être fier d'elle... mais peut-être a-t-elle besoin que je lui dise ça pour qu'elle soit fière d'elle ? Je reçois un sms de sa part : « km26, 3h50, mal aux jambes ». Je décide de lui envoyer un sms pour l'encourager et la prévenir de sa belle performance : « Je me doute que tu as mal mais tu assures ma puce. C'est très bien ce que tu fais. Je ne suis pas frais non plus. On est 2ème en mixte et 7ème au général, tu as tenu mon classement, bravo. » J'espère que ça lui donnera l'énergie nécessaire pour finir son relais.

Il lui reste 14km environ. Dans 2km je l'apercevrai. Elle doit en effet passer au ravitaillement R2 du Golet Taisson avant d'effectuer une boucle de 12km... Du radada qui devrait faire mal, très mal !! Je la vois arriver, elle a la banane. Je la sens heureuse. Je l'assois sur une chaise et la masse un peu les cuisses avec la potion magique de Murielle (pour ceux qui ont lu le récit de l'UTB de Phiphi...). Elle repart... Plus que 12km et elle en aura fini !! Je commence à me remettre dans ma course... Je peaufine mon sac à dos... refais le plein de la poche à eau... mange encore un peu... Je mets des chaussettes propres, sèches et enfle mes chaussures que j'avais quittées à l'arrivée au Semnoz... Je file au ravitaillement et au point de contrôle R3 situé à 20m de R2.

Je sais que Sev va bientôt arriver. Je vois les coureurs classés juste devant elle au poste précédent qui arrivent. Il est 13h30. Séverine arrive. Elle a couru 5h30 pour faire ces 40km. C'est génial.

Je l'encourage pour ses derniers mètres et la félicite. Elle a fini. C'est bouclé, elle peut être fière et soulagée, à moi de jouer maintenant. A priori nous sommes 9ème au général et toujours 2ème mixte.

Comment va se passer la descente après mes 3h de course pour 20km (2000m de dénivelée du matin) et cette pause de 5h30? Ai-je bien mangé? Mystère... Début de la descente sur le chemin de la crémaillère. Les rails ont disparu mais les cailloux sont là !!!! Même type de cailloux que ceux que l'on trouve le long des rails de chemin de fers, et ce en pleine descente !!! Ca tape, ça fait mal et je n'ose pas trop lâcher les chevaux... Il me reste 17km... Le ventre semble être un peu perturbé mais petit à petit, je retrouve des sensations. Je passe un petit tunnel emprunté autrefois par le train à crémaillère. Il est éclairé à la lanterne mais on ne voit quasiment rien.

Les cailloux disparaissent un peu. Les km défilent ; finis les 15'/km comme à la fin de mon relais. Je cours entre 4'30 et 5'/km, c'est cool, ça avance. Des sentiers monotraces bien techniques, boueux et glissants me permettent de rattraper du monde : la fin de parcours est partagée avec ceux du 80km, du 20km duo et du 40km...

Texte à Sev : « km 10, 14h22 ». J'ai donc mis 51min. Il en reste 7 ou 8. Mais ils vont être beaucoup plus plats.

Je sais que Sev viendra à ma rencontre en VTT. Juste à l'idée de la voir au loin me fait oublier la douleur aux jambes. Je sens que le travail de foulées paie. J'avance pas si mal sur le plat. Je rentre dans Aix...

A des moments, je sens les larmes (de joie) m'envahir. Je me dis que j'ai entraîné Sev dans cette course qui me tenait à coeur. Elle a répondu présente malgré le stress, malgré son manque d'entraînement et son manque de confiance en elle. Je pense qu'on a de la chance de vivre des choses intenses comme ça tous les deux...

Mais il reste encore 4 ou 5km. Il ne faut pas craquer maintenant.

Finalement j'aperçois ma petite femme qui arrive en VTT !! Elle est toute contente !! Moi aussi. Je double la 2ème féminine du 80km solo qui m'avait doublé sur la montée du Semnoz. Sev était parvenue à ne pas se faire beaucoup distancer.

Même si nous en avons pas encore discuté, je pense qu'elle en a bien chié. Il faut que je finisse en donnant tout ce que j'ai, pour la remercier d'avoir fait ce qu'elle a pu. Et puis faut bien aussi faire un peu le « beau » devant sa femme... En tous cas, elle me donne tout le courage pour maintenir l'allure. C'est trop bien ce finish à deux ! Elle avec son VTT après son (quasi) marathon en montagne, et moi en courant après mes 38 km... Elle me dit de savourer... Et je savoure...

Toute une journée de course... à courir, à se donner à fond pour soi et pour elle, à faire ce qu'on peut... puis attendre dans l'inconnu, stresser pour sa femme, son équipière, la voir finir dans le dur mais heureuse... puis repartir, serrer les dents, se surprendre à pleurer comme un gamin (alors que je n'ai fait que 38km...)... Ce n'est pas la distance... Mais bel et bien cette formule de course qui m'a séduite et qui me donne tant d'émotions.

Je lui demande de finir avec moi, de passer la ligne avec moi en courant et de poser son VTT car j'ai peur qu'on la bloque si elle est en vélo. Elle préfère tenter. Elle a gardé son dossard et le montre pour montrer qu'on est en équipe.

Cédric est là aussi et nous encourage pour les derniers 100m. J'accélère... Sev est à mes côtés. Voilà l'ARRIVEE : on finit côte à côte sous l'arche... Je pleure sur son épaule. Je ne me souviens plus de ce que j'ai dit mais ça voulait tout simplement dire « merci ».

Merci de m'avoir accompagnée dans cette aventure. Ce n'est pas la plus grande course qu'on ait faite... seulement 40km chacun environ... mais pour moi c'est certainement la plus belle, la plus riche en émotions...

Un départ dans la nuit noire dans le calme et la solitude. Monter dans le dur, deviner le lac d'Annecy et ses lumières... aller bien... puis aller mal... sentir le soutien de sa femme... compter sur elle pour continuer... aller mieux... être là pour l'encourager à mon tour et la soutenir... la voir persévérer... trouver les mots pour l'aider, pour lui faire oublier les mauvais moments... comprendre qu'elle se surpasse (comme d'habitude)... se motiver pour ne rien gâcher... s'amuser... lutter pour maintenir l'équipe à son niveau... être deux pour faire ça... et sentir que ni l'un ni l'autre ne lâchera... et finir à deux, fier l'un de l'autre... fier de ce que l'on peut faire quand

on est ensemble... et que nous faisons quoi qu'il arrive au mieux pour l'équipe, au mieux pour le couple...

Finalement c'est un peu la vie... des hauts, des bas... mais quand on regarde en arrière, on ne garde que le meilleur.

Nous terminons en 10h02, cela correspond au top 15 sur l'individuel. J'aurai couru 38km pour 4h30 (2200m de dénivelée) contre 5h30 (39km/2000m de dénivelée) pour Severine. Nous terminons 8ème au général (4 équipes devant nous ont fait le relais par équipe de 3) et 2ème équipe mixte.

Pensant qu'ils ne récompenseraient que les premiers de chaque catégorie nous partons... mais oublions qu'il n'y a pas de cumul de récompense : la 1ère équipe mixte étant 3ème du général, nous aurions dû être appelé en tant que 1ère équipe mixte... Encore un nouveau podium loupé... mais ce n'est pas important.

Deux jours après, les cuisses me rappellent que l'effort était inhabituel... mais ma tête est encore sur son petit nuage...

Je repense à un bénévole nous voyant nous embrasser lors de notre dernier passage de relais : « profitez, c'est la plus belle formule du we que ce 80 en relais ». En effet, même si l'envie de faire cette magnifique course en solo se concrétisera peut-être un jour, je lance immédiatement une nouvelle invitation à ma petite femme pour remettre ça l'année prochaine tellement l'expérience fut extraordinaire pour moi. Alors, partante ?

Merci à toi Severine, merci de m'avoir suivi et d'avoir joué le jeu à fond !

Julien... heureux !