

L'idée de faire le Trail de la Vallée de Chevreuse ne s'est pas imposée très naturellement. Une reconnaissance de nuit dans le cadre de l'Origole en Décembre génère plus de réserves que d'enthousiasme et la perspective de refaire de jour la même course en enlevant qui plus est les parties les plus roulantes ne m'a pas spontanément enthousiasmé. La preuve, je l'ai même écrit suite à l'Origole.

Mais bon, les aléas du calendrier et mon incapacité à mobiliser les troupes du JDM pour aller faire les Citadelles ainsi que l'argument écologique de privilégier une course locale sont passés par là. La pluie incessante des 15 derniers jours également avec le bouquet final la nuit de l'épreuve où le vent a rivalisé avec les averses me faisant gamberger une partie de la nuit. Pas trop quand même car il a fallu se lever à 4h30.

Arrivé les yeux embués de sommeil au centre omnisport avec Lolo, après l'accolade au Kloug, à Damodile et au Bagnard, la voix du speaker est perturbée par un bruit de fond assourdissant : celui de l'averse sur la tôle du toit. Résignés, les coureurs plongent dans leur sac de rechange pour sortir l'artillerie lourde : gants, bandanas et théorie des 3 couches avec un dilemme récurrent puisqu'il ne fait pas trop froid : soit je mets 2 couches et je n'évacue pas l'eau à même la peau, soit j'en mets 3 et je vais transpirer et risque de revenir à la situation précédente. "Pas frileux mais ne voulant pas me torpiller les boyaux dès le départ, j'opte pour les 3 couches. Sortie du gymnase à 7h et bien que le ciel ne soit pas engageant, il est magnanime et nous prenons le départ au sec.

Dès la sortie du Perray, on transpire et on a les pieds trempés, mais toujours pas d'eau venue du ciel. Cette espèce d'épée de Damoclès restera bien présente toute la course, de courtes éclaircies nous permettant d'entrevoir le temps du lendemain et un peu de crachin le bol de ne pas avoir couru la veille. Ne changez rien, c'était parfait pour la partie haute des décors.

Sur les dix premiers km, certains bipèdes de leur démarche primesautière évitent avec plus ou moins de grâce de salir leurs chaussures, mais connaissant le parcours, c'est peine perdue. Le Gore-Tex est encore à l'honneur dans cette partie là, mais leurs heureux possesseurs vont bien vite découvrir que leurs pompes ne sont imperméables qu'à hauteur de chaussure, et là, quand l'eau rentre ben elle ressort pas bien du tout avec de tels modèles. Il leur restera 40km pour méditer là dessus...

Pour ma part, cette course est celle de la mise au point et des tests, première marche avant l'UTMB et préparation de la Mi Mai pour le Trail du Ventoux (100km et 5200D+). Alors j'essaie et je regarde. Tout d'abord les manchons de compression. Je trouve ça super, je porte assez bien le manchon, il faut le dire, mais je lis dans des forums qu'ils sont aussi utiles que le mercurochrome sur une jambe de bois. Alors sans avoir peur du ridicule, je n'en mets qu'un « pour comparer ». Je n'essuierai qu'une remarque pendant la course. Verdict ? Ben ça sert effectivement pas à grand' chose, j'ai mal pareil aux 2 jambes et pour le lendemain de la course, les courbatures sont comparables. Je viens de tuer un business en plein essor, ce sera plus dur d'essayer le demi-écarteur de narines ou un seul bâton, voire le demi sac à dos. Pour la Nok ou le pansement du bout des lolos, je continuerai comme avant à en mettre et vous laissez faire vos propres expériences.

Excellente transition avec le sac à dos. J'en ai un tout beau tout neuf, RaidLight Endurance 10l et ne sais pas trop comment le régler ni comment rajouter les 2 porte-bidons sur les bretelles. J'abandonne cette dernière idée le temps d'une course pour ne pas me ruiner avec des essais sur une épreuve si éprouvante et me dis que je vais mater en douce les autres coureurs pour voir comment ils font, ainsi que les coureuses d'ailleurs, même si elles n'ont pas de sac. Et là c'est le grand délire (revenez au début de la phrase précédente, je ne parle pas des coureuses). Les sangles passent parfois par-dessus les poches de la ceinture ventrale, les bretelles ne sont pas symétriques, pas de compression, ça bouge et ça fait du bruit et quelques porte bidons sur les bretelles semblent guetter la moindre inattention de leur heureux propriétaire pour lui crever un œil. J'ai même vu des manchons Booster mis le bas en haut. Bref, cela confirme que rien ne vaut ses propres expériences. Mais pour le sac, c'est vraiment le top annoncé, les sangles de compression permettent un réglage précis et rien ne bouge. En revanche, exit le porte dossard qui m'entaille le dos.

Dernier essai, le GPS. Il faut penser à enlever le mode « arrêt automatique ». C'est un ingénieux paramètre vraisemblablement suggéré par Jean Paul (laissez tomber si vous ne connaissez pas Jean-Paul) qui arrête le chrono quand on s'arrête et le redémarre quand on repart. En course, c'est pas bon : déjà pour le moral car dans les montées trop raides, ça vibre d'un air de te rappeler que tu te traines. En plus quand cela repart tu as perdu de 20 à 50m et au final il me manquera près de 500m sur mes concurrents, de quoi me faire disqualifier, non ? Enfin, parce que le chrono s'arrêtant tout seul, j'ai eu l'impression de faire un chrono canon (7h42 !), loin de mes 8h19 dont je suis déjà tout à fait satisfait.

Revenons à la course. Départ avec Lolo qu'il faut freiner sur le plat rejoignant le parcours historique d'Auffargis. Il crache ses poumons d'une crève qu'il bichonne depuis 15 jours et fait cette épreuve pour s'en débarrasser. Après quelques chasser-croiser je passerai devant et il sera contraint de ramener plus tôt que prévu ses microbes à la maison au km 29, enfin le 32 en fait suite à la générosité des organisateurs, où les premiers concurrents nous auront déjà pris une boucle de 13km. Il faut dire qu'en passant avant, ils nous ont tout salopé le parcours alors que nous n'avions pas besoin de cela pour être derrière. Vers le km 20, je me prends une grosse gamelle et me relève au pied de ... Robert, qui fera toute cette course comme si de rien n'était, se remémorant sur certains passages ses participations à 250 épreuves régionales.

Ensuite, à part Damodile et Kloug, j'ai du mal à me rappeler de tout et surtout de l'ordre de ce tout. Il faut dire qu'on tricote sans arrêt de Dampierre à Cernay, à l'affut de montées courtes et nerveuses permettant de trouver des descentes monotraces, et remettre le tout dans l'ordre est au dessus de mes moyens. Pêle-mêle de la boue, des flaques, de l'eau qui ruisselle Dampierre et les Vaux de Cernay, une cascade, des arbres, 3 ravitos, un bénévole ancien équipier de rugby, quelques gels vides par terre et pas mal de sérénité. En étant joueur, il était possible à tout instant de partir à angle droit pour retrouver le parcours un peu plus loin et gagner ... ou perdre 5km d'un coup. Mais quel parcours ! Pourquoi faire 500km en voiture quand on a ce terrain de jeu à portée de chaussures de trail ? Des terrains sablonneux succèdent à des terrains de bonne terre, voire de glaise et de grès, des arbres de toutes marques agrémentent aussi le parcours et hop, on finit par ressortir de tout ça pour remonter sur le Perray quand les organisateurs estiment qu'il est temps d'en finir alors qu'il serait si

simple de faire l'Ultra Trail de la Municipalité de Boullay en triplant la distance. La fin, comme la plupart des fins, est un peu longue et on y trouve des finishers à fond à 11km/h doublant des rampeurs et des groupes qui s'accrochent ensemble, espérant que leur meneur aura la bonne idée de marcher au prochain faux-plat. La fin de la fin n'est pas trop sympa dans le Perray, mais j'imagine mal une arrivée dans l'abbaye des Vaux de Cernay, quoique qu'il ne faudrait pas me le dire deux fois.

Dernière épreuve, la douche froide, d'où je sors rouge comme une écrevisse. Je récupère un ravitaillement copieux agrémenté du sourire de Taz et de la mine déconfite d'une bénévoles venant de se faire engueuler par un coureur trouvant que les saucisses n'arrivaient pas assez vite, peut être le même que celui qui sème ses emballages vides sur le parcours, ce qui présenterait l'intérêt statistique de limiter le nombre de crétins sur cette course.

Maintenant, chiche que je m'arrête enfin de courir une semaine ?