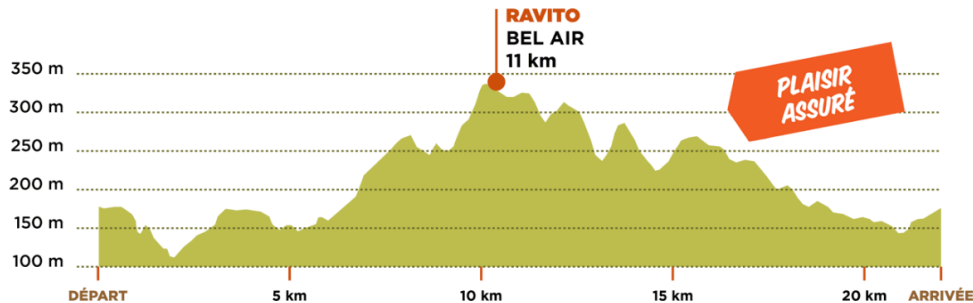


TRAIL DE MONCONTOUR

Ce week-end avait lieu à Moncontour, petite cité médiévale (de caractère) des Côtes d'Armor l'ultime étape du Ouest Trail, à laquelle participait plus de 2800 concurrents dont 700 sur le seul tracé du Menestrail...un trail, certes court, de 23km mais réputé comme « physique » avec ses 800m de dénivelée positive sur 95% de chemins (très) boueux.



Les organisateurs ont l'habitude de promettre à ses participants de la pluie, du vent et de la boue ! Pour la 19^{ème} édition, cette prophétie fut une fois encore vérifiée...en tout cas pour ce qui est de la boue, elle était bien là, généreuse, grasse, âcre et collante...même pour les traileurs (très cramponnés) en speedcross ! On peut résumer cette épreuve ainsi : une harassante montée de 11 km jusqu'au col du Mont Bel Air (point culminant du parcours et des Côtes d'Armor), un salvateur ravitaillement à la Chapelle Notre-Dame du Mont-Carmel (comme une invitation à vénérer les 7 saints guérisseurs) et une longue descente vers l'arrivée mais ce serait trop simple... La 2^{ème} partie est piégeuse et technique. Elle exige d'en avoir gardé sous la semelle afin de pouvoir donner du rythme dans les descentes et les portions roulantes qui s'enchaînent jusqu'à 5 km de l'arrivée où le profil en « tôle ondulée » peut faire perdre de précieuses minutes comme le marécage final dans lequel on s'enfonce jusqu'aux genoux et dont on ne s'extirpe qu'à la force des quadriceps avant de regagner la terre ferme pour entamer le dernier tour de piste et de franchir l'arche, épuisé et crasseux mais heureux... comme l'ont été nos 5 TC Valiens (en l'absence de Dominique, blessé) : Karim (6^{ème} et 2^{ème} vétérans en 1h47'), Antoine et Cédric (26 et 27^{ème} en 1h53'), Anthony (168^{ème} en 2h29') et Laurent (216^{ème} en 2h34 qui avait déjà dans les jambes les 15 kilomètres de la course nocturne de la veille !).

Antoine aura lui « beaucoup apprécié les passages techniques et les montées usantes avec de bonnes sensations sur l'ensemble du parcours et surtout un regain d'énergie au moment de recoller son compère Cédric dans les derniers décamètres pour franchir avec lui ». Il confirme son retour en forme et laisse derrière lui les problèmes physiques qui ont sensiblement perturbés son milieu de saison.

Cédric achève également sa saison en beauté sans que la coupure automnale qu'il s'est accordé ne vienne interrompre sa constante progression tant en trail qu'en triathlon. Pour lui, ce fut « une très belle course, j'ai pris un départ très rapide mais j'ai vite été canalisé par les premiers dénivelés. Après j'ai dosé mon effort pour ne pas me laisser embarquer après la mi-course sachant que le finish était corsé et qu'une piscine de boue nous attendait à l'arrivée. Je fini à la limite des crampes main dans la main avec Antoine...un beau moment de partage ».

Anthony, quant à lui, se souviendra de cette épreuve et c'est d'ailleurs ce qu'on lui avait dit avant le départ ! Ce fut une « *très belle organisation comme les bretons fassent bien faire, dans une grosse ambiance avec un superbe tracé difficile et technique mais 2h30' de plaisir !* ». Content de terminer sa saison sur ce bon moment et de pouvoir enfin s'offrir une coupure bien méritée avant de reprendre une nouvelle saison sportive.



De gauche à droite : Anthony Lebras, Cédric Legros, Laurent Haguet, Karim Baccouche et Antoine Turpin.