

AMBAZAC – Les kangourous se sont bien défendus !

C'est avec une belle motivation et en grande forme que l'équipe de l'E.S.M.P.A. s'est présentée au Domaine du Muret à AMBAZAC pour enfin récolter les fruits d'une préparation sérieuse de plusieurs semaines.

Dès samedi 23 mai, 16 heures, Christiane et Christine se sont élancées, bâtons en main, pour un parcours très forestier et plutôt vallonné de 17 kilomètres, en autosuffisance (ravitaillement donné dès le départ). Elles ont franchi avec bravoure petits ruisseaux, passages pierreux et boueux et en sont revenues le sourire aux lèvres, à peine fatiguées. Bravo les marcheuses nordiques !

Après une pasta party préparée par nos très pros Maître Jacques et Dame Christiane (BAUTHAMY), les coureurs entamèrent la veillée d'armes, chacun peaufinant son équipement, ne laissant aucun détail au hasard pour assurer une course sereine...

Après une nuit plus ou moins tranquille pour les uns et les autres, un bon petit déjeuner dans le ventre (ou pas), et le moral au beau fixe, les coureurs du *Trail des Gendarmes et des Voleurs de Temps* (32 km, 1087 m D+ cumulé) se rendirent au départ, escortés d'Ali, Rémy et Eric.

La météo était favorable, température douce, soleil et peu de vent.

A 8 heures 30, au coup de canon, départ toujours aussi impressionnant dans la Prairie du Muret où s'élancèrent dans la joie les quelques 2 300 inscrits alors que retentissait la *Symphonie du Nouveau Monde*, et sous les encouragements des nombreux spectateurs présents. Un grand et beau moment où chacun mesure le défi dans lequel il se lance.....

Comme les « anciens » le leur avaient expliqué, les novices de la course, après un départ dont on se souvient longtemps, découvrirent – après le 7^{ème} km - la première grosse difficulté : la montée de Trasforêt. Chacun ayant géré avec la prudence recommandée ce passage délicat, nos kangourous purent enfin se dégourdir les jambes sur un parcours, toujours aussi magnifique, alternant sans cesse montées et descentes sur chemins forestiers (passages techniques parfois), passage dans des prairies fleuries, traversée de jolis petits hameaux, très jolis points de vue sur le massif forestier. Cependant, malgré un paysage superbe, il fallut rester très vigilant tant la nature du chemin était variable (pierres, racines, boue et même ruisseaux).

Nombreux furent les encouragements du public présent sur le parcours (toujours très sécurisé par la présence de gendarmes plutôt sympathiques à cette occasion) lors de la traversée des hameaux ou des petites routes. Et au 27^{ème} km, belle acclamation de nos fidèles supporters de la délégation ESMPA (d'abord Ali, aperçu au bord d'un sentier, toujours prompt à prodiguer conseils et encouragements) puis Christiane, Christine, Philippe, Eric...

Reboostés par ces encouragements les derniers kilomètres furent avalés (plus ou moins facilement selon les uns ou les autres) pour aborder alors, après descente d'un sentier très technique (pierres, boue et petit cours d'eau) achevant de nous transformer en « vrais raiders » bien boueux, et après une courte ascension en sous-bois, la mythique montée des Marches de la Chapelle du Muret. Au milieu des acclamations, applaudissements d'un public toujours nombreux à cet endroit, les marches furent gravies annonçant la délivrance proche.

Enfin après passage d'un sentier à peine ascendant, sortie de la forêt pour découvrir la descente vers le Domaine du Muret où après un virage serré à droite, l'arche d'arrivée en ligne de mire, chacun à son tour put achever sur tapis rouge sa course au milieu des applaudissements d'un public nombreux.

Passée l'arrivée, moment toujours émouvant, chaque coureur se vit offrir la traditionnelle assiette de porcelaine de Limoges, à l'emblème de la course. Après un passage à la table de ravitaillement, peu à peu, l'équipe se reconstitua pour attendre et encourager les camarades manquants encore à l'appel.

Chacun put alors raconter sa course :

Au 3^{ème} kilomètre, bien qu'ayant perdu le groupe au moment du départ, Annie aperçut Gilbert, toujours aussi fringant, avec Laurent sur ses talons et tenta de ne pas les lâcher des yeux.... Peine perdue, dès la montée de Trasforêt, chacun courut à son rythme et géra la course comme il le put. Ludivine, Sandrine et Françoise réussirent à rester ensemble, faisant ainsi une belle course en équipe. Laurence, pas très en forme ce jour-là dès le début de sa course, géra au mieux mais réussit à finir, un peu déçue mais -qu'elle se rassure- elle a encore devant elle un bel avenir de traileuse.

Grâce à Ali, au 27^{ème} kilomètre, quelques informations nous permirent de se situer en fin de course : Gilbert – en pleine forme - caracolait en tête, Annie – bien qu'ayant chuté à deux reprises - talonnait Laurent, enfin retrouvé ! Bien qu'ayant souhaité finir la course au coude à coude avec lui, Annie – souhaitant défendre sa place au classement – dut le laisser qui cependant franchit la ligne d'arrivée quelques instants plus tard. « Sacrée Annie, un jour, je l'aurai... » a dû penser ce dernier.

Puis se succédèrent les arrivées des kangourous qui n'ont jamais démerité et ont tous fini un parcours dont chacun gardera un mémorable souvenir ! Bravo à tous, l'E.S.M.P.A. a été dignement représenté dans cette course !

Après un pique-nique copieux, une bonne douche pour les coureurs du matin, ce fut le moment d'aller soutenir nos camarades aux 10 km.

A 16 heures s'élancèrent alors dans la prairie, à un rythme déjà très soutenu, Ali, Rémy et Philippe. Placés dans les marches de la Chapelle, nous encourageâmes ceux qui terminaient certains le 32 km, d'autres le 58 km, et à une vitesse impressionnante les coureurs du 10 km. Ali passa en 12^{ème} position, si concentré qu'il ne nous vit ni entendit même pas (et pourtant !), puis Rémy (caché sous sa casquette) et Philippe, apparemment soulagé d'en finir (effet du jet lag ?).

Le groupe, enfin libéré et réuni, put enfin se désaltérer..... Avant de retourner au camping où nous eûmes droit à un délicieux dîner d'après course, après un apéritif bien mérité.

Lundi 25, lever très matinal de Laurent qui poussa le professionnalisme jusqu'à aller reconnaître un parcours, sur lequel furent convoqués les coureurs de la veille pour une séance de décrassage menée par (sacré) Gilbert, suivie d'une séance d'étirement-assouplissement. Ensuite, nous attendait un délicieux petit déjeuner avec salade de fruits frais. Après rangement et chargement des bagages, le groupe partagea un dernier repas – toujours aussi agréable et reconstituant - .

Un immense merci à Christiane et Jacques BAUTHAMY qui ont pris en main la conception et la préparation de toute l'intendance pour notre groupe pendant tout le séjour (de vrais pros !).

Un grand merci à Laurent qui a su nous motiver jusqu'au bout et nous amener en forme à un moment que nous attendions tous avec impatience !

Un grand merci à tous pour ces moments partagés !

Prochain objectif ?

(Une idée à partager : 18 octobre 2015 – Marathon de Vannes / Duo de l'Hermine / Foulées du Golfe ?)

LES RESULTATS des licenciés ESMPA

Le 32 km (1965 classés)

MAISONNIER Gilbert	6 ^{ème} V3H	289 ^{ème}	3h03'56
DECAIX Annie	2 ^{ème} V3F	809 ^{ème}	3h33'39
DEMONTFAUCON Laurent	326 ^{ème} VH1	855 ^{ème}	3h34'41
JATHIERE Ludivine	97 ^{ème} VF1	1411 ^{ème}	4h02'00
POIL Sandrine	100 ^{ème} VF1	1426 ^{ème}	4h02'35
MAISONNIER Françoise	8 ^{ème} VF3	1433 ^{ème}	4h02'53
DELRIEUX Laurence	86 ^{ème} SF	1747 ^{ème}	4h26'23
BAUTHAMY Jacques	101 ^{ème} VH3	1811 ^{ème}	4h32'14

Le 10 km (858 classés)

LARABI Ali	2 ^{ème} VH1	12 ^{ème}	41'40
PILON Philippe	16 ^{ème} VH3	426 ^{ème}	1h01'49