

# Le Trail de l'absinthe dans les baskets de Christian Fatton

Adeptes des épreuves longues distances, le Néroui Christian Fatton a été le plus rapide des Vallonniers (comme son épouse Julia qui s'est imposée chez les dames) au Trail de l'absinthe. Avec un chrono de 7h56'02", il a remporté la catégorie vétérans et termine cinquième au classement scratch.

Le Vallonnier a gentiment accepté de faire vivre sa course à nos lecteurs. Merci à lui!



## Préparation

Après l'entraînement du 14 mai au Creux du Van, j'ai des courbatures dans les jambes jusqu'au mardi à cause d'une descente rapide sur Noiraigue par le Single et la Ferme Robert. Il me reste un mois pour faire du dénivelé et habituer mon corps aux descentes. Ce sera le Creux du Van au minimum une fois par semaine et deux week-ends avec de longs entraînements vallonnés, dont un dans les Alpes avec de grosses montées et descentes.

La semaine avant le trail, j'augmente mes heures de sommeil, je m'accorde aussi deux jours de récupération totale et vingt-cinq minutes de course la veille, pour me dérouiller et voir si tout fonctionne. Le Trail de l'absinthe est difficile; il exige de pouvoir relancer sur les nombreux changements de rythme, une bonne capacité à monter aussi bien qu'à descendre, de maîtriser les passages techniques sur des chemins jonchés de cailloux, mais

aussi des dons d'équilibriste dans la descente du Chasseron et sur les sentiers boueux. La totale!

## Ça glisse!

Samedi matin, je me sens en forme et prêt à en découdre, malgré une météo maussade. Le départ est donné à 7h15. Un rythme contrôlé de 4 minutes 20 au kilomètre me permet de converser avec des copains jusqu'à Noiraigue. Là, les affaires sérieuses commencent avec la montée des Oeilons et les Quatorze contours jusqu'au bord du cirque du Creux du Van. Je connais tellement bien cette pente que je la passe sans problème. En haut, deux dames avec des cloches m'encouragent. Je suis seul depuis le bas de la montée et le resterai jusqu'à Môtiers.

Le ravitaillement est le bienvenu, je reconnais plusieurs têtes connues, mais j'ai juste le temps de dire bonjour et merci, d'avaler trois

ou quatre gobelets avant de repartir. Le vent est frais sur les hauts dépourvus d'arbres pour nous protéger. Dans la descente, vers Chez Amiet, il fait presque nuit sous les arbres. Le passage dans les pâturages avec l'herbe mouillée irrite un peu mes pieds qui testent une nouvelle paire de chaussures. Chacun de mes gros orteils attrape une cloque sur le côté extérieur. Je commence à avoir faim et suis content d'arriver au Couvent, d'où je repars avec une demi-banane que je mangerai dans la descente de Riau. Sur place, j'ai mangé un bout de «Farmer» et deux «Tucs» salés. Mes semelles tiennent assez bien dans le terrain, mais glissent sur la route mouillée.

Les descentes dans la forêt, après le Couvent et vers la Cascade de Môtiers, sont glissantes, spécialement sur les cailloux, les racines ou les tronçons de terre. Prudence donc, on a plus à perdre qu'à gagner. Je ne prends pas de risques... tout le monde va moins vite qu'en terrain sec.

## Le syndrome de l'escargot

À Môtiers, je mets un peu de liquide dans ma gourde en prévision de la montée jusqu'à Petit Beaugard, le prochain ravitaillement. Le début de la montée dans les gorges de la Poëta-Raisse se passe bien, je reviens sur un coureur en bleu (ndr: un marathonien). Il est au haut des escaliers alors que je vais les attaquer. Après le passage des champs, c'est la montée en zigzag pour atteindre la Motte. Je rencontre un problème. Il y a une montée à l'alpage et je suis bloqué derrière le troupeau... Une montée à l'alpage d'escargots. C'est bien connu, les escargots à la montée laissent un fluide collant pour ne pas glisser en arrière. Mes pieds sont collés au chemin, mes jambes sont lourdes, j'attrape même des vertiges. Je dois marcher plusieurs fois, sans souffler. Alors que j'essaie de dépasser, un escargot me marche sur le pied. Par mimétisme, je prends son allure. J'avance comme lui jusqu'à la Motte. Vous l'avez compris, j'ai des problèmes.

En deçà d'une certaine température, j'ai des problèmes d'asthme. Je me dis: avant tout, on prend le départ pour essayer de finir. Souvent ce n'est pas la longueur de la course qui pose problème, mais le rythme que l'on s'impose pour arriver au but. À l'entraînement, quand on part pour des virées de dix heures ou plus, on arrive toujours à destination. Même si parfois il faut revoir ses ambitions de tempo à la baisse.

Je me fais dépasser deux fois et deux autres concurrents ne sont pas loin. Là, à la sortie de la forêt, le vent souffle, il pleut toujours et j'hésite à sortir mes gants et à me vêtir davantage. J'ai un survêtement léger mais chaud et une pèlerine. Finalement, je tiens jusqu'au Chasseron sans m'habiller. Je poursuis à présent un coureur de ma catégorie, mais j'avance à mon rythme. L'écart varie entre vingt secondes

et une minute. C'est encore un peu tôt pour se battre... C'est déjà assez dur comme ça. Pour effectuer la montée au Chasseron, j'ai mis entre quinze et vingt minutes de plus que d'habitude. Avec l'âge avançant et la météo, on se transforme parfois en escargot!

À Chasseron, l'épreuve porte bien son nom du Trail de l'absinthe. Le ciel est bien troublé et jalonné de nappes blanchâtres. Des effluves d'herbes mouillées et de senteurs de terre, bien du terroir, s'entremêlent avec les gouttes de pluie et les bancs de brouillard. On est trempé depuis un bon moment, on a l'impression d'avancer entre le fond du verre ou son rebord, parfois comme ivre, avançant sur les sentiers boueux en équilibre précaire.

## Ravitaillement

Dans la partie supérieure de la descente du Chasseron, équipée de cordes, je rattrape le coureur en bleu que j'avais aperçu à la Poëta-Raisse et celui de ma catégorie. Là, c'est la désalpe... C'est bien connu, les escargots à la descente laissent un fluide hyperglissant digne d'un fart de descendeur à ski. Je ne contrôle pas grand-chose, j'essaie juste de rester debout et c'est par miracle que j'atteins Noiraigue sans avoir chuté. Parfois à la limite des crampes dues aux jambes crispées pour ne pas tomber.

Je passe bien la bosse de Saint-Olivier et arrive un peu «hors de souffle» au ravitaillement de La Côte-aux-Fées, où j'engloutis coup sur coup quatre ou cinq gobelets de cola. L'«iso» étant un peu léger, c'est la seule boisson qui m'apporte de l'énergie. Je salue et remercie, bien content que des bénévoles, patients et dévoués, passent leur samedi à attendre la longue file bien étirée des coureurs qui, parfois, ont l'humeur aussi crottée que leurs chaussures.

La montée dans les prés est longue, les appuis sur les pieds incertains et les kilomètres déjà engloutis se font ressentir. Le panneau 50 km au passage d'un clébard me rappelle qu'il reste encore un tiers à boucler. Le coureur de ma catégorie, distancé avant Saint-Olivier, a fait le forcing pour me rattraper. On discute de temps en temps. Dans la dernière montée avant la crête forestière qui mène au Chapeau de Napoléon, il finit par lâcher.

Au ravitaillement, j'engloutis quatre ou cinq verres de cola, remplis à moitié ma gourde et repars avec un bout de banane. Au moment où je repars il arrive. La descente sur Saint-Sulpice et la montée raide qui suit se passent bien. Depuis Le Petit Beaugard, j'ai souvent quelque chose dans la bouche, que je mâche gentiment, avec des gorgées de gel d'hydrate de carbone.

Il est important de manger régulièrement pour apporter de l'énergie au corps qui en dépense

beaucoup. Comme cela prend de l'énergie de mâcher rapidement, surtout que la salive diminue durant l'effort, je mets des bouts de barres énergétiques ou de céréales dans la bouche et j'avale par petites quantités quand c'est devenu une sorte de bouillie. Il me faut parfois cinq kilomètres pour manger une barre, soit entre vingt-cinq et trente-cinq minutes suivant la nature du terrain. Mais j'avale constamment quelque chose. Un gel d'hydrate de carbone fournit rapidement deux cents calories mais est aussi très rapidement écourant. Le premier m'a donné la nausée pendant dix minutes.

Dans la montée, après le passage du tunnel sous la route cantonale, j'aperçois ma femme en contrebas du chemin qui forme une boucle. Elle me suit à une minute et demie – deux minutes. Comme d'habitude dans ces moments-là, elle devient ma meilleure coach. Elle me fait prendre un rythme plus soutenu. Je ne veux pas être rattrapé. De tous les coureurs qui ont un dossard sur la poitrine au départ, j'en espère le

maximum derrière moi à l'arrivée. Elle, de son côté, n'accepte pas les cadeaux en course. Voilà qui est clair pour elle et moi. Son extrême capacité endurante fait que, souvent, je la vois durant les épreuves de grande endurance. Je ne suis pas surpris. Elle me redonne des forces.

À l'arrivée, je termine bien fatigué mais sans courbatures trop marquées. Ma préparation assez courte en dénivelé a été efficace.

Le soir, on fête, entre amis et autour d'une fondue, les cinquante ans d'un ami, nos victoires respectives et notre premier anniversaire de mariage. La journée a été belle malgré la pluie, le vent, la boue et les... escargots. Le Trail de l'absinthe porte bien son nom, des nappes brumeuses du départ au relent parfumé du soufflé au dessert.

Domage pour ceux qui ne sont pas venus... Nous avons eu du plaisir. Les absents ont toujours tort!



Julia Fatton a talonné son Christian de mari pour finir par lui concéder quatre petites minutes et demie... Ouf, l'honneur est sauf!