

Retour d'expérience du Trail de l'Aber Wrac'h – 2 Avril 2023. *Stéphanie GARNIER*

En Octobre 2022, en établissant mon planning des courses de l'année, j'ai décidé de retenter l'extrême trail de l'Aber Wrac'h. Il s'agit d'un trail dans le Nord Finistère de plus de 50km qui a lieu chaque année début Avril.

Je l'ai tenté pour la première fois en 2022 comme défi pour mes 40 ans. Je doutais de mes capacités à réussir un tel défi donc je l'ai fait avec mon cousin. J'étais finalement bien plus préparée que lui. Tout s'est bien passé mais je ressentais une frustration de n'avoir pas tout donné.

J'ai donc décidé d'inscrire ce trail à mon planning de courses cette année en le réalisant seule sur un nouveau parcours avec 6 km de plus (57 km contre 51 l'an passé). Mon objectif était d'être sur le même temps malgré les kilomètres en plus.

Pour la préparation, j'ai décidé de ne rien faire d'extraordinaire. Pour les montées, les cross ont servi à me préparer. Pour la distance, j'ai planifié 2 sorties longues de 25-30km avant et pour mettre un peu de vitesse à tout cela, j'ai participé au trail de St Pierre de Plesguen avec le club avec une seconde place féminine sur le 25 km. Progressivement, j'ai monté mon nombre de kilomètres par semaine pour arriver à 60km. Pas de chrono juste du volume sans oublier de tester l'eau et le ravitaillement. Côté mécanique, une douleur à l'épaule m'handicapait depuis Janvier avec d'autres petites gênes aux cuisses et parfois aux genoux. En vieillissant, j'apprends à vivre avec ces douleurs, à les atténuer. Ce n'est plus rédhibitoire pour faire une course ; il faut juste bien se connaître et lever le pied au bon moment. Pour me rassurer, j'ai échangé avec Yohann par Messenger sur les bonnes pratiques à adopter le jour J. Sur ses conseils, j'ai ajouté une boisson de récupération à mon ravitaillement.

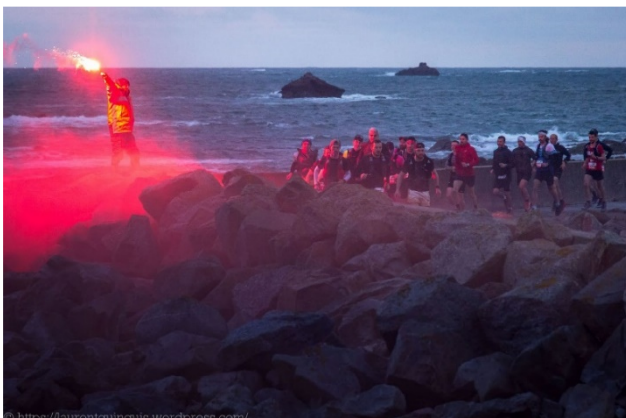
La dernière semaine avant la course, j'ai levé le pied en ne réalisant que 2 petits footings. Professionnellement, j'étais bien occupée avec un déplacement dans le Nord. Comme sur les préparations marathon, j'ai ressenti de la fatigue et des douleurs partout ce qui ne m'a pas rassuré sans trop m'inquiéter pour autant. Le jour J est arrivé bien vite.

Dimanche 2 avril : je me réveille à 6h. Tout est organisé depuis la veille : ma tenue, mon dossard, le petit déjeuner. Je mets mon short orange fétiche. Pour le petit déjeuner, j'opte pour un gâteau sport au miel d'APIRUN. Je regarde la météo de la journée sur mon portable : grand soleil sur le Nord Finistère avec des températures clémentes. Cool !

7h, mon oncle m'amène au départ bien pressé lui aussi car il part faire une sortie vélo avec son club à 8h. C'est un de mes plus grands supporters. C'est avec lui que j'ai fait mon premier marathon à la Rochelle en 2017. Le départ est à Guissény au bord de la mer. En arrivant, je prends le temps de

regarder la mer pendant quelques minutes. Cela me détend bien et je sens l'énergie rentrée en moi (oui je vais y arriver !). Il est 7h30, le départ est dans 15 minutes et il fait jour comme me l'avait bien dit Morgane. J'écoute les consignes et me positionne au départ. Sur une musique de guerrier, le départ est donné. Je pense à mes enfants et me dis : « Maman part en expédition ! »

Des fumigènes rouges nous guident sur les premiers mètres. Dès les premiers pas, les difficultés sont là : il faut descendre des rochers, le sable n'est pas très dur



et rentre dans les chaussures, la marée étant montante, nous avons un bras de mer à traverser au bout de 500m et nous enchainons les goulots d'étranglement. Je regrette de ne pas m'être mieux positionnée devant. Il me faut quasiment 8 minutes pour parcourir le premier km ! Je décide de rester zen et garde mes jurons dans ma tête.



Petit à petit, je trouve mon rythme de croisière en enchainant les petits sentiers côtiers et en traversant les plages. Les paysages sont magnifiques et le bruit de la mer est apaisant. Dans ma tête, j'arrive à m'évader tout en restant vigilante avec les rochers et les algues. Il faut éviter la chute ! Etant originaire du coin, je connais quelques trailers : ceux de l'hermine trail. Ils ont 16 du club à participer. Je rattrape un petit groupe. Ils connaissent bien ma sœur et mon beau-frère, on échange un

peu et on se souhaite une bonne course.

Les 20 premiers km passent vite. Jusque-là, je n'ai fait que boire. Le premier ravitaillement est là. Je me pose 5 minutes : pause toilette, je mange une ½ barre et bois 3 verres d'eau (merci à la course de Pleumeleuc pour le verre pliable offert, il me sert bien) et c'est reparti. On me dit que le ravitaillement suivant est 12 km plus loin.



On enchaîne de nouveau les chemins côtiers et les plages. Que d'algues et de rochers ! La première grosse difficulté arrive : le km vertical. 1 km sur route avec 10% de dénivelé. Tous les coureurs s'arrêtent et marchent sans exception. Je m'interroge (est-ce qu'au 50^{ème} kilomètres, tu monterais cette côte ? Non si c'était du chemin mais là c'est de la route). Je décide de continuer en courant : petite foulée en regardant droit devant (je l'ai fait des dizaines de fois chez moi avec la Côte de St Germain). Ce qui me surprend et me motive ce sont tous ces coureurs qui m'applaudissent et m'encouragent. J'espère juste ne pas le payer un peu plus tard dans la journée.

J'arrive au ravitaillement suivant qui est le point de rendez-vous avec ma tante et ma fille Romane venue m'accompagner sur ce week-end. Point d'arrêt au restaurant le Paluden où on peut prendre une bière. On reconnaît bien là les Finistériens qui ne se posent pas la question : bière ou pas bière ! Je me pose 5 min pour changer de T-shirt, boire de l'eau et finir ma barre de céréales. Quelques mots avec ma tante : « oui tout va bien. Non pour le moment je n'ai pas de douleurs ». Romane me demande quand je pense arriver : j'espère avant 15h. Elle fait quelques photos de moi pour les envoyer à Samuel resté à la maison avec Jade et Tristan. Je les laisse avec le sourire et avec beaucoup de détermination car le plus dur arrive....



En effet, quelques kilomètres plus loin, la côte du blaireau fait mal : une côte dans la forêt que je grimpe en marchant et en s'agrippant aux arbres. Je ne suis pas seule et me fais aider par les hommes : une main tendue ou une main à l'arrière pour me pousser. Je ne refuse aucune aide et remercie mes bienfaiteurs. J'échange pendant plusieurs kilomètres avec un homme de mon âge. Habitué des longs trails quand il avait 30 ans (UTMB, diagonale des fous), il n'a rien fait depuis 10 ans. Il a de bons restes surtout dans les parties techniques là où moi je peine. A tour de rôle, on se distance et on se rattrape. Je fais la descente des clowns avec prudence. Elle porte bien son nom celle-là. Par d'autres choix que de se laisser porter par la descente, je n'aime pas cela car je n'ai pas le contrôle de mes jambes malgré mes toutes petites foulées. Un peu plus loin, il y a l'Aber à traverser. Selon l'état de la marée, on peut avoir de l'eau jusqu'à la taille. Cette année, ça va : au-dessus du genou mais le short et le slip restent secs !



Au 40^{ème} kilomètre, on arrive au tunnel de l'Amour : un tunnel très étroit de 50 mètres à parcourir à quatre pattes dans de l'eau. On a la possibilité de contourner cet obstacle mais il faut parcourir 1km de plus. Je choisis de traverser le tunnel. Je n'ai pas de problème de claustrophobie.

Il y a un peu d'attente : une petite dizaine de personnes devant moi. Pas grave 5 minutes pour boire de l'eau et prendre un stick. Je discute avec la personne devant moi et là c'est le drame : mon ancien traileur arrive, traverse le ruisseau avant le tunnel mais glisse sur un caillou. Sa cheville craque et il hurle de douleur. Je vais pour m'avancer vers lui mais il est déjà pris en charge par un bénévole. Il me voit, me dit de rester là où je suis et avec une belle grimace me souhaite une bonne fin de course. Je lui dis : bon courage et un « bon t'inquiète, je vais la finir cette course ! ». Je ne le connais pas mais j'ai un pincement au cœur.

Après ce passage, je commence à avoir une petite douleur au-dessus du pied gauche. Avec la distance, c'est toujours celui-là qui me fait mal : un pied gauche plus fort que le droit. Il s'agit d'une gêne rien de plus. Je continue mes montées-descentes jusqu'au prochain et dernier gros obstacle : le tunnel à traverser à l'aide d'une corde. J'appréhende cela. Un faux pas et on finit dans la rivière qui est assez profonde. Le rebord pour avancer est très étroit et on marche à l'aveugle dans l'eau. C'est le point de rendez-vous que mon oncle m'a donné. Il n'est pas là. Je continue. Mine de rien, cela donne un petit coup au moral. J'aurais bien aimé faire une petite pause et avoir quelques encouragements. Je le saurai par la suite : il est bien venu à ce point de rencontre mais j'étais déjà passée : trop rapide la nièce !



Là, je réalise que j'ai parcouru l'équivalent d'un marathon. Il reste encore 3 km avant le dernier ravitaillement. Je rattrape un jeune homme qui doit avoir 25 ans (pas plus !). Je sens chez lui que le mental commence à lui faire défaut. Il me demande si je sais où est le prochain ravitaillement. Je papote avec lui et prends le lead sur le parcours en lui demandant de temps en temps sans me retourner : « Tu es toujours avec moi ? ». Il retrouve son sourire. En haut d'une côte, je lui dis : « il reste la descente, la prairie à traverser et c'est bon. » Ni une, ni deux, il passe devant moi et dévale la pente. Je souris et me dis tout de même : quelle ingratitude !

J'arrive au ravitaillement et je reprends le rituel : pause pipi, 3 verres d'eau et un stick de miel : une barre et 2 sticks depuis ce matin c'est peu. Je reconnais une nana de la Mézière, étonnée de me voir là. Elle est venue encouragée son mari. La pause dure un peu plus de 5 minutes. Il ne faut pas aller au-delà car j'ai peur de ne pas repartir. Je vais voir mon jeune qui est assis par terre, à moitié allongé. Je lui souhaite une bonne fin de course (et au fond de moi-même un bon courage pour repartir).

Là, il me reste 10 km. Ce n'est rien 10 km, j'en ai fait des dizaines en course. Le dessus de mon pied me fait de plus en plus mal et je n'arrive plus à bien dérouler mon pied. Je m'arrête pour desserrer ma chaussure. C'est mieux. J'aurai dû le faire avant ! Comme sur un marathon, c'est à partir de là où il faut être fort. Les traileurs marchent de plus en plus. Certains sont sur le bas-côté avec des crampes, des contractures. Je remonte petit à petit des dizaines de coureurs. J'ai un peu honte de continuer à courir. Au 50^{ème} kilomètres, je rejoins Fabien, le Président de l'Hermine trail, une bonne connaissance. C'est un bon traileur mais là, il n'a plus le mental. Je m'arrête un peu et on s'enlace furtivement. Je l'invite à repartir avec moi. Il essaye mais au bout de 500m, il ne peut plus me suivre. Je repars seule en lui lançant : « on se retrouve à l'arrivée ». Je regarde ma montre 52 km, il reste 5, ce n'est franchement rien, allez 30 minutes de course !

Je continue ainsi sans m'arrêter en regardant très régulièrement ma montre. Je vois qu'on arrive au Folgoët, la ville d'arrivée et j'entends au loin le speaker. Un kilomètre avant la fin, je crois voir mon oncle. C'est bien lui, le téléphone à la main. Il appelle ma tante et Romane et leur dit : « Je la vois, elle arrive ! ». A sa hauteur, il me donne une tape dans l'épaule et fait quelques mètres avec moi en courant. Je reprends un peu de rythme. Je vois l'arche de la fin. Il reste un demi-tour de terrain de foot à faire. Je le fais à bonne allure avec un coureur qui filme son exploit pour le mettre sur YouTube. J'entends ma puce qui sonne en passant sur le tapis. Il est 14h40 et c'est la délivrance. Les nerfs lâchent un peu. Je verse une petite larme.



Très vite, je la sèche car ma fille arrive. Elle me lance un « c'est cool, tu l'as fini ». Elle a le sourire et elle semble fière de moi. Je marche un peu en repensant à ma journée. Une sacrée journée tout de même ! Je retrouve un autre ami : Pat' tout propre, en jean's bière à la main. Il est arrivé une heure avant moi. Je le félicite. Très vite, je me change et reprends le volant car il faut rentrer. Et oui, le moteur de ma voiture a lâché vendredi et je suis partie avec celle de mon mari. Pas d'autre choix que de rentrer ce soir car il a besoin de son

véhicule demain pour le travail. Romane est là pour me tenir compagnie. Elle ne prendra pas son portable du trajet et fera tout pour qu'on discute ensemble.

C'est une très belle expérience qui me donne envie d'aller plus loin, de me dépasser. Pourquoi pas un 80 km l'année prochaine ? Cela change des courses sur route. Là j'oublie le chrono, je pense à moi, j'écoute mon corps, je fais travailler mon mental. Pour l'instant, je laisse mon corps récupérer et vais finir la saison sans objectif important.