

## 14 février 2010 – Ma 1<sup>ère</sup> Transjurassienne



L'an dernier, je m'étais promis de m'inscrire à cette course mythique de ski de fond. Mais j'avais encore un peu peur de la distance. En mars 2009, j'avais participé à un 60 km skating à la Féclaz (« la Savoyarde ») et l'épreuve s'étant bien déroulée, j'avais été confortée dans l'idée que je pouvais m'aligner sur les 76 km de la Transju.



Le petit inconvénient pour moi est que je trouvais que la Transju se déroulait relativement « tôt » dans la saison et que j'appréhendais de ne pas avoir assez de kilomètres dans les jambes à la mi-février.

J'avais participé au marathon de Bessans le 10 janvier que j'avais péniblement terminé en 3h35 dans une neige froide et brassée, avec des crampes, et en mettant plus de 40 mins par rapport à mon temps de l'an passé ! cela ne me rassurait guère...

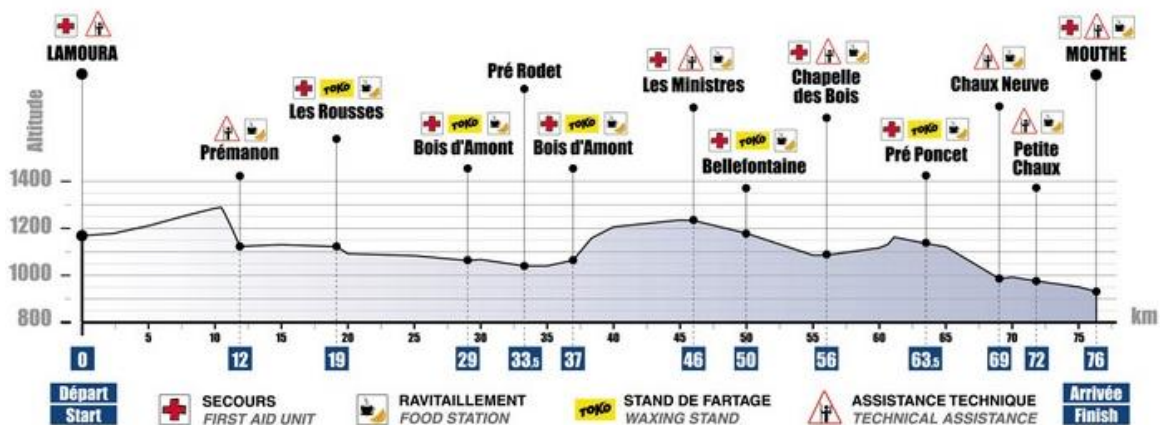
Pour me préparer un peu plus spécifiquement, je me suis programmé 4 jours de ski « intensif » début février avec de belles sorties, et notamment une sortie aux Glières de 3h par des températures inférieures à -15°C où je collais littéralement à la neige froide.

A une semaine de l'épreuve, je me reposais un peu, ne me sentais pas au mieux de ma forme, mais apprenais qu'on allait avoir des conditions de neige optimales pour la Transju avec le parcours intégral au programme (ce qui n'est pas le cas toutes les années selon l'enneigement !).

Dans ma tête, je pensais beaucoup à cette course et avais étudié le parcours pour savoir quelles difficultés pouvaient survenir. Mon seul objectif était de terminer et de voir Mouthé ! Je ne m'étais pas fixé d'objectif de temps, mais pensais à terminer en environ 5h30.

Mon père et ma mère, ayant déjà bouclé cette épreuve m'avaient bien rassuré sur le profil et la distance.

### Profil



La veille de la course, je suis allée promener 1h mes skis au Semnoz au-dessus d'une mer de nuages, en profitant du soleil et en me rassurant en voyant que je savais toujours skier ! (on ne sait jamais, si j'avais oublié en une semaine ce que c'était...).

Je passais ensuite une bonne partie de l'après-midi à farter mes skis : 2 couches de LF6 et une de HF6. Tout bleu pour une neige annoncée froide !

Dimanche matin, réveil 4h30... J'ai rendez-vous avec Richard à 5h20 pour partir ensemble au départ de Lamoura. Je le rejoins après avoir avalé un solide muesli.

Sur la route, des flocons se mettent à tomber, on craint qu'il neige trop et que ça fausse le fartage. On arrive à Lamoura à la Combe des Lacs à 6h50 alors qu'il fait encore nuit et que la température est annoncée à -10°C.

Là je me pose quelques questions sur ma présence en ce lieu : « mais qu'est ce que je fous là ? ». Comme d'habitude, cette impression ne dure pas et on récupère notre dossard à la tente installée à côté du départ.

Le temps passe ensuite très vite. On se change, on met toutes nos affaires dans un grand sac qui sera acheminé jusqu'à Mouthe pour notre arrivée, et on se rend sur notre ligne de départ.

Je pars en 2<sup>ème</sup> ligne avec le dossard 1525. Il y a 5 lignes en tout, en comptant la ligne élite. 2200 inscrits sur les 76 km, dont 140 femmes. Les autres femmes participent en majorité sur le 54 km, qui leur est davantage « réservé ». Personnellement, ça m'énerve toujours que les filles aient des distances plus courtes en ski de fond ; c'est le cas également en coupe du monde, et je ne comprends pas pourquoi on n'a pas le « droit » aux mêmes distances que les hommes ! En course à pied, hommes et femmes participent aux mêmes trails, et elles font de belles performances... Enfin, je ne rentrerai pas plus en détails dans ce sujet !

La ligne élite et la 1<sup>ère</sup> ligne s'élancent à 8h30. Environ 500 skieurs qui s'élancent pour relier Lamoura à Mouthe, en passant par Prémanon, Les Rousses, Bois d'Amont, Chapelle des Bois, Chaux Neuve...



Le départ de la 2<sup>ème</sup> ligne aura lieu 5mins après, et ceux des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lignes encore 5 et 10 mins après.

8h35 : ça y est, je m'élance pour 76 km... Départ en poussée simultanée, et très vite ça skie. Le niveau de la 2<sup>ème</sup> ligne est déjà bon, je trouve donc qu'on ne se gêne pas trop.



Je souris au panneau annonçant qu'il reste 75 km ! Ah, ah, on n'est pas arrivé !

Au km 6 ou 7, problème technique, je perds ma lentille sur mon œil gauche. Je me dis, « bon allez, il reste encore l'autre, mais ce n'est pas le moment de perdre l'autre ». Ça m'énerve un peu, je ne vois donc pas trop le profil jusqu'à Prémanson, un peu préoccupée, et où on arrive rapidement au 1<sup>er</sup> ravitaillement. J'avale rapidement un thé et demande à une femme de regarder dans mon œil voir si elle voit ma lentille. Non... elle est donc définitivement perdue... tant pis, c'est reparti ! Le profil est sympa et ça glisse plutôt bien. On voit même quelques rayons de soleil.



Arrivée aux Rousses, au deuxième ravitaillement, km 19, j'avale un thé et une pâte d'amandes. Je sais qu'il faut que je prenne le temps de boire et de m'alimenter pour tenir la distance.



Et puis c'est la célèbre montée de l'Opticien : montée raide à la queue leu leu, à travers une haie de spectateurs, au son des cloches suspendues au-dessus de nos têtes. Je me rappelle brièvement une présentation que j'avais faite quand j'étais étudiante, sur le thème de « Pourquoi participer à un marathon en ski de fond ? » et j'avais terminé la présentation en disant que mon rêve serait ensuite de participer à des courses plus longues comme la Transju, et j'avais mis cette photo de cette montée avec des fondeurs encouragés par de nombreux spectateurs. Ben là, ça y est, j'y étais !!!

On redescend ensuite vers le lac des Rousses, et on rejoint la course des 54 kms partie à 10h, avec lesquels on s'insère facilement.

Mais ensuite c'est le drame, si j'ose dire. Je sens que ma deuxième lentille veut elle-aussi s'en aller. Pourtant j'avais essayé de bien cligner des yeux pour l'humidifier et ne pas la perdre. Je m'arrête en urgence sur le bord de la piste, renverse la tête à l'arrière, enlève mes lunettes, et là au ralenti, je vois ma lentille qui tombe dans la neige... Bon alors là, pour la retrouver c'est mort. Je me mets à genoux, essaye un peu de la chercher, râle, en disant que ce n'est pas possible, que je suis en forme, et que ça fait trop ch... Un spectateur m'aide également à chercher. Mais je me relève, sachant que c'est peine perdue. J'hésite sur ce que je dois faire. Un scooter avec une civière arrive en ma direction... « Non, non je n'ai pas besoin d'aide, ce n'est pas parce que j'étais allongée dans la neige que je me sens mal, j'y vois juste plus rien !!! »

Enfin je repars, car merde, à la fin, je me suis entraînée pour faire cette course, j'ai dit que je verrai Mouthé, et je me sens encore en pleine forme ! certes il y a encore 55 bornes à faire en myope, mais j'y arriverai !

Pendant environ 5kms, je ne me souviens pas de grand-chose, car j'étais assez énervée... Arrivée à Bois d'Amont au km 29, c'est la pagaille au ravito. Je n'arrive pas à avoir à boire, je me retrouve à la fin du ravito, dans le mauvais sens de la marche, arrive à attraper de la boisson énergétique, puis un gars se prend dans mes skis. J'avale quelque chose que j'avais à manger dans mon porte gourde, et repars en me disant que je m'arrêterai davantage quand je reviendrai à Bois d'Amont avant d'attaquer le Risoux, car là je vais perdre trop de temps.

Une boucle de 8kms sur un profil vallonné nous attend. Ça va plutôt bien, je ne force pas trop, sachant que la montée du Risoux m'attend. Je commence à m'habituer à ne pas bien voir, mais appréhende les descentes où j'ai du mal à anticiper et où je ne vois pas bien la qualité de la neige et le relief...

Km 37, retour à Bois d'Amont. Cette fois-ci, je bois bien, mange un peu et me prépare à attaquer la grosse difficulté du parcours : la montée de Risoux.

Je retrouve un membre du club des Dragons d'Annecy. On discute un peu en commençant la montée. Allez il reste encore 40 bornes...c'est une succession de bosses bien raides, mais où les spectateurs sont venus en nombre avec leurs cloches.

Ptit Seb me double à ce moment là, engagé sur le 54km, et ça me fait plaisir de le voir !

Les portions raides ne sont pas très nombreuses, mais le profil reste montant jusqu'aux Ministres, c'est donc 9km un peu ardu à franchir. J'attends le ravito pour pouvoir reprendre des forces. Finalement km 46, je m'arrête peu, le temps de prendre un morceau de fromage car j'ai envie de salé

et j'attaque une petite bosse avant de m'élancer dans la descente sur Bellefontaine. Celle-ci n'est pas très drôle en étant myope. Je ralentis pour ne pas tomber, j'essaye d'expliquer mon cas aux autres concurrents car je me sens peu sûre de moi. Un fondeur me prévient donc d'un virage serré à gauche, je crie, mais passe le virage sans trop de soucis. Je profite peu de la descente, trop préoccupée pour ne pas tomber.

J'arrive au ravito de Bellefontaine au km 50 où le speaker vient à moitié me marcher sur les skis pour prendre mes impressions en me mettant le micro dans la figure et en soufflant en même temps de la fumée de sa cigarette. Un peu fatiguée et irritée par son comportement, je l'envoie balader pour aller boire mon thé en paix loin de sa fumée nauséabonde.



La partie qui suit sera la plus difficile pour moi du point de vue physique. Je m'attendais à un profil descendant et je trouve qu'il est en réalité difficile de récupérer sur ces portions en faux-plat, je vois les panneaux des kilomètres restants avant l'arrivée qui défilent lentement. Pourquoi ont-ils décidé de mettre leurs panneaux tous les km à partir des 25 derniers kilomètres ?

Enfin j'arrive au ravito de Chapelle des Bois au km 56. Et à partir de là, ça va mieux. Je sais qu'il reste moins de 20 km avant l'arrivée et ça me motive ! J'avance donc à mon rythme sans me fatiguer dans le faux-plat montant en dévers qui longe la route en direction de Pré Poncet. Je sais qu'une dernière bosse un peu raide m'attend. On la monte à la queue leu leu, et je me repose vu que le rythme est assez lent.

Je me fais doubler par un Père Noël après le ravito de Pré Poncet, ce qui me fait sourire. Il est motivé pour faire 76 km en ski avec une belle barbe blanche. En tout cas, il a du succès à entendre tous les encouragements !

Les kilomètres restants défilent plus rapidement. Le profil est de façon générale descendant malgré quelques bosses qui font encore un peu mal !

La descente glacée avant d'atteindre Chaux Neuve au km 69 me fait un peu peur. Heureusement, un fondeur spectateur nous prévient du danger et je me lance prudemment dans la descente. Je suis seule à ce moment et je ne crains pas de gêner ou me faire marcher dessus. J'arrive au ravito devant les tremplins. Je sais que l'arrivée est proche. Je bois donc juste un thé. Je me sens bien pour finir les derniers kilomètres.



Je pensais que le profil serait encore plus roulant jusqu'à l'arrivée. Mais j'avance bien, doublant quelques concurrents. Et puis, enfin je vois Mouthe. Je pense à mon père qui m'avait dit qu'il y avait une petite boucle sur le plateau avant d'arriver vraiment.



Le panneau « 1km », ça y est, je suis proche mais je me demande tout de même où est caché l'arrivée car je ne la vois pas ! Enfin un virage à droite, et les derniers 200 mètres.

Et je franchis l'arrivée en 5h35 à la 40<sup>ème</sup> place féminine, contente d'avoir franchi cette ligne et d'avoir terminé ma première Transju.

Ensuite, on nous remet une médaille. Et je laisse mes skis et mes bâtons dans la tente réservée à cet effet. Tout est très bien organisé pour les coureurs : tentes pour laisser son matériel de ski pendant le repas, récupération des sacs avec ses affaires à l'arrivée, possibilité de se doucher, repas d'après course et navettes pour revenir au parking de Lamoura... une organisation au top !

J'ai aussi apprécié les très nombreux spectateurs et leurs encouragements tout le long du parcours. Certains avaient des listes de départ, car on m'a encouragé par mon prénom, ce qui était très sympa ! Les ravitos étaient fournis, et les bénévoles essayaient au maximum de nous faciliter la tâche pour qu'on puisse se ravitailler.

Une course à refaire avec mes deux yeux pour mieux profiter du paysage et de la course !



Je reviendrai faire L'AMOUR A MOUTHE, St Valentin ou non...

Spéciale dédicace à mes skis qui m'ont porté jusqu'à l'arrivée, à Richard pour le covoiturage, à ma famille pour leurs conseils et leur aide, et à mon homme pour son soutien même de loin...

**Pauline**