

Maxi-Race

30-31 et 01/05/2014

4^{ième} édition



Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

<http://www.maxi-race.org/>

11 coureurs membres de l'USCPCA-RP Athlétisme participaient à cette course.

Sur le 80km : Michel FEASSON, Patrick PRIAN ; Marc-André MOULIN, Fabrice CIFRE, Jacky ROCHER

Sur le 42km : Sabine DARIO, Sylvie DABIN, Monique MONNERAYE, Rebecca CHOTARD, Frédéric MAURY

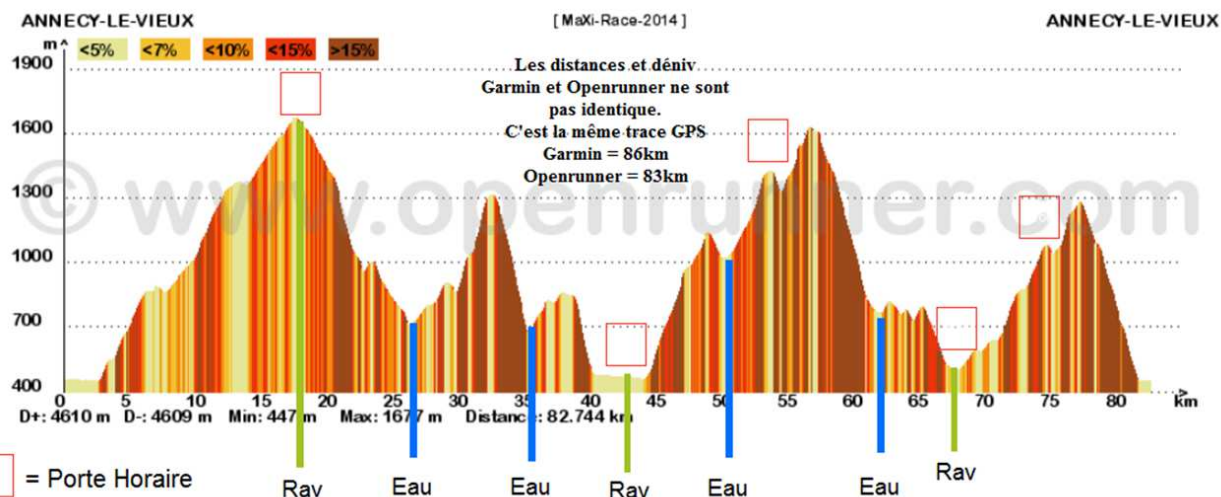
Sur le 15km : Virginie REJMAN



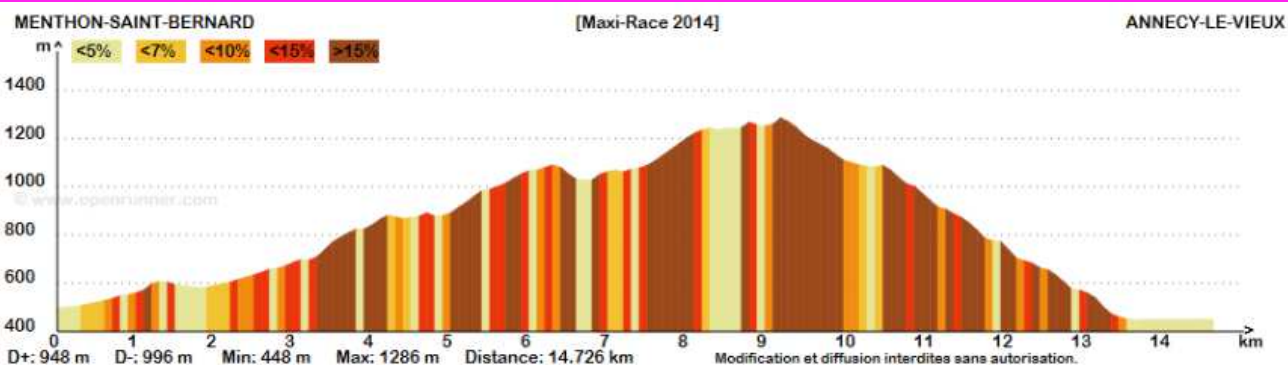
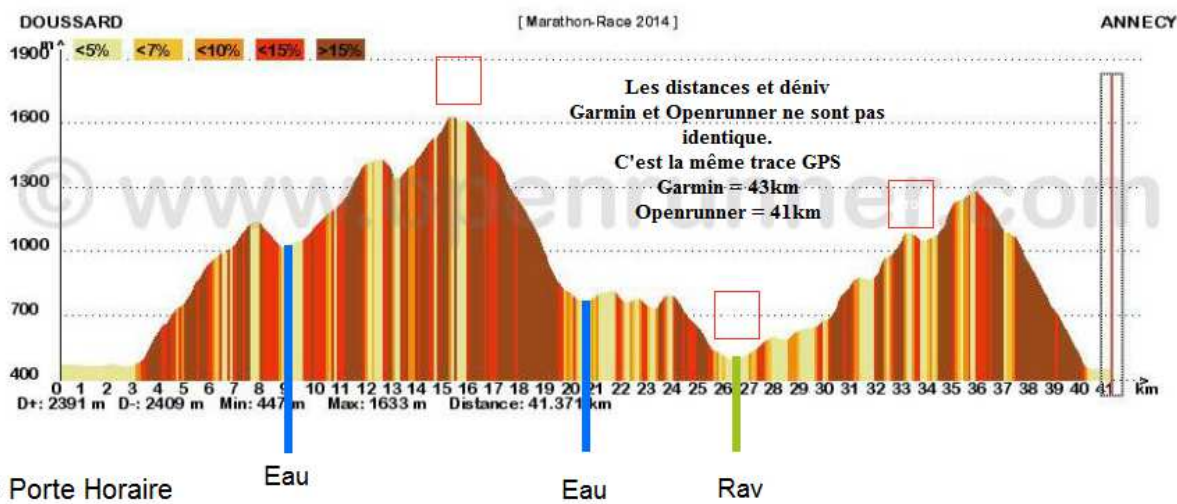
Parcours & Profil de course

GRAND TOUR DE 86 KM en 1 jour avec 5300 M D +
 Parcours :
 86km et 5300 m de D+
 Catégories : préconisation FFA : vétérans, séniors, espoirs (nés en 1994 et avant)
 Tarif : 78€ (20% de réduction pour les inscrits de l'édition 2013)

Spécial coureurs internationaux : les 3 premiers coureurs de chaque pays à l'indice de performance (classement sur 80km) international réalisé par l'ITRA seront invités.
[Cliquez ici](#) pour voir votre classement actuel - Pour les autres coureurs internationaux (Top 100 du général), merci de contacter Laurent (inscriptionmaxirace@gmail.com)



LE DEMI-TOUR DE 43 KM avec 2800 M D +
 Parcours :
 43 km et 2800m de D+ / 2803m D- (mesurés avec un GPS Garmin dont la précision est de +/- 2%).



Commentaires des coureurs

Pour vous aider à préparer cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition,
Voici une synthèse des avis des coureurs participants

<p>Parking : ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Il y a du monde mais on trouve de la place proche du village trail. Pas facile de trouver un emplacement pour stationner avec un camping-car, le stationnement étant interdit partout. Nous avons posé la question à la police municipale qui nous a dit être tolérants les jours de course. On se trouvait près de Doussard à l'opposé d'Annecy ; facile de se garer à Annecy pas loin du départ après 20min de voiture. Le camping agréablement placé près du Lac. Mais la piscine est moins fraîche. Arrivé en train le samedi après-midi; super dans la ville. Il faut être opportuniste durant le week-end pour trouver une place surtout avec un Jumpy....mais c'est possible !</p>
<p>Remise des dossards : ★★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Pas de problème. C'est juste dommage de ne pas pouvoir tout prendre le même jour (dossards du 80km le jeudi, dossards du 40km le vendredi). Moins de 5mm, cela nous laisse le temps de flâner au bord du lac. Le « village olympique » bien achalandé et bien placé au bord du lac d'Annecy. Agréable de marcher un peu autour du lac. Tranquille dans l'après-midi. Rapide et simple dans un village au bord du lac....zone d'arrivée et départ du 80km.</p>
<p>Parcours : ★★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Beau parcours avec tout type de terrain mais surtout des racines et des roches... La vue était masquée par le brouillard mais entre les éclaircies c'était top ! Parcours difficile par son dénivelé, les chemins sont sympa et majoritairement en sous-bois ce qui est agréable quand le soleil chauffe. On est récompensé par les superbes vues sur les Alpes et le lac. Le passage au sommet du Semnoz avec le lever du soleil au-dessus des nuages et les Alpes en arrière-plan c'était magique. Beau parcours dans une région qui fait envie (hormis l'hiver peut-être ?) Pas trop de boue, des montées à négocier avec patience, les bâtons ne sont pas de trop ; des descentes très techniques à aborder cependant. Je suis parti doucement avant de rejoindre un petit moment Fabrice et Marco dans une côte. Rattrapé par mes pb alimentaires : ils m'ont cependant contraint à l'abandon à Doussard. Très beau parcours avec un paysage magnifique sous le soleil cette année... Magnifique avec le beau temps, mais assez technique par endroits...la chaleur durcissant la course un peu plus le Dimanche ! Pour le 80km, tout se passe à partir de Doussard...il faut en garder sous le pied !</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Ravitaillements au top ! Les organisateurs avaient même fait un sondage avant la course pour demander ce que l'on voulait avoir aux ravitaillements. Le nombre était suffisant, j'ai trouvé qu'ils manquaient de variété. Pour ma part je n'ai rien trouvé qui me donnait envie. Peut-être un peu juste... mais c'est un trail !!!! En quantité et qualité, avec des points d'eau officiel et d'autres naturel (sources)....uniquement pour s'arroser !!!!</p>
	<p>Tout nickel à part le briefing : Pour le 80 ils nous ont demandé d'arriver à</p>



<p>Organisation : ★★★★★ Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, etc</p>	<p>2h du matin et les portes n'ont ouvert qu'à 2h30 pour un briefing expédié rapidement en 3' avant le départ. Pas de problème de balisage. Pas de dépose sacs au départ comme prévu. Le speaker pas réveillé non plus au matin du départ. Le parcours de plat au début permet de bien s'étaler et de limiter les embouteillages. Pas de pb de balisage. On est bien accueilli dans tous les villages. Spectateur à l'arrivée, on a le temps d'admirer les compétiteurs qui terminent le long d'un interminable corridor d'applaudissements. Parcours bien balisé navette pour aller au départ sans stress. Balisage parfait, douches chaudes au gymnase, bonne organisation en générale.</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★ Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc.</p>	<p>Parfait ! Village trail au bord du lac avec animations tout le week-end. Bonne ambiance aux ravitaillements et beaucoup d'encouragement dans les traversées de villages. Très bonne ambiance, sur le parcours avec des encouragements bien sympathique, pour moi c'était une reprise sans entrainement pour blessure on a le temps de finir tranquillement en marchant pour une arrivée au lac sous le soleil avec les encouragements de tous encore merci. Village trail juste en face de l'arrivée, activités nautique, plage, du public sur les bords du lac pour l'arrivée...Annecy est une ville sportive !</p>

Résultats

Nom de la course : MaxiRace
Distance : 86 km
Dénivelé : 5300 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	8h45'26"	1^{er}	1^{er} SH
FEASSON Michel	15h00'58"	465 ^{ème}	1^{er} VH4
MOULIN Marc-André	16h05'33"	653 ^{ème}	311 ^{ème} SH
CIFRE Fabrice	16h05'33"	653 ^{ème}	228 ^{ème} VH1
ROCHER Jacky	Abandon		
PRIAN Patrick	Abandon		
Dernier « finisher » de l'épreuve :	19h12'47"	1141^{ème}	468^{ème} SH



Nom de la course : Marathon Race

Distance : 43 km

Dénivelé : 2800 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>4h06'20"</i>	<i>1^{er}</i>	<i>1^{er} SH</i>
MAURY Frédéric	5h57'17"	159 ^{ème}	39 ^{ème} VH1
DARIO Sabine	7h48'38"	809 ^{ème}	30 ^{ème} VF1
DABIN Sylvie	8h14'27"	937 ^{ème}	12 ^{ème} VF2
MONNERAYE Monique	8h17'38"	958 ^{ème}	13 ^{ème} VF2
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>10h52'45"</i>	<i>1183^{ème}</i>	<i>549^{ème} SH</i>

Nom de la course : Jean Lain Trail

Distance : 15 km

Dénivelé : 1100 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>1h26'38"</i>	<i>1^{er}</i>	<i>1^{er} SH</i>
REJMANN Virginie	2h50'55"	298 ^{ème}	57 ^{ème} SF
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>6h09'07"</i>	<i>388^{ème}</i>	<i>137^{ème} SH</i>



USCPCArp Athlé ... en photos

Rédaction du compte rendu
FEASSON Michel

USCPCArp Section Athlétisme
Maxi-Race Le tour du Lac 86km - 2014

Plusieurs courses au programme de ce week-end de l'Ascension à Annecy. J'avais opté pour le Tour maxi 86km et 5300m de dénivelé, le seul parcours libre lors de mon inscription. Un départ à 3h du matin d'Annecy-le-Vieux, donc un lever à la première heure du jour pour venir de Doussard où nous étions logés. Il ne fait pas froid sur le bord du lac donc on peut patienter en attendant l'ouverture tardive du village, l'organisation avait dû oublier le réveil. Après un bref parcours pour sortir de la ville on prend des pistes ou des sentiers qui vont nous conduire au Semnoz, une première montée assez roulante, l'effort de montée est à peine suffisant pour se réchauffer, au sommet les mains sont gelées. Un rapide coup d'œil derrière pour apercevoir les premiers rayons de soleil qui rougissent les sommets de la côte est du lac au-dessus d'une immense nappe de brouillard. Jusque-là tout va bien, une assez longue descente avec quelques pièges nous ramène presque en plaine et après le traversée du village St-Eustache une montée raide et boueuse va pomper pas mal d'énergie, le passage à l'Oratoire découvert la veille lors d'une promenade fait du bien et rappelle que Doussard, le milieu de la course, n'est pas loin. Quelques km de plaine pour y arriver et apprécier ce ravitaillement qui est le bienvenu. Le mobil-home est à 2km à peine, il faut éloigner les mauvaises idées et se concentrer sur la suite, tout d'abord la montée à la Forclaz, une belle piste mais déjà la fatigue empêche de courir et puis ce n'est pas fini alors il faut gérer. Ensuite c'est la découverte de la boue en descente et aussi au début de la montée dans les alpages vers le pas de l'Aulp. Un coup de fatigue m'oblige à un arrêt inquiétant, enfin j'arrive au sommet un peu mieux et peux entamer la longue descente vers Menthon-St-Bernard ; bien qu'averti c'est une surprise de descendre aussi longtemps et sur une pente aussi raide. Après un circuit dans le village c'est l'ultime ravitaillement et j'ai l'occasion de croiser Fabrice et Marco qui sont sur mes traces. Maintenant il reste l'ascension vers le massif du Veyrier, le soleil revient enfin cela fait du bien après ces heures dans le brouillard. Il y a quelques raidillons et encore de la boue collante avant de découvrir les rochers du sommet où l'on respire enfin car on sait que c'est gagné pour aller au bout. La vue est magnifique sur le lac et ses couleurs d'eau variées. La descente est plus roulante que j'imaginais, certaines parties sur tapis d'épines sont du luxe, un dernier effort sur un bon km en bord de lac et c'est l'arrivée au bout de 15H.

Un parcours magnifique mais usant, mais après on est content d'être arrivé au bout et en assez bon état. Sur ces types de course les moments de galère sont toujours aussi nombreux que les moments de plaisir mais c'est la règle, au final ce fut une sortie sportive et touristique magnifique et très bien organisée.

Rédaction du compte rendu
CIFRE Fabrice

USCPCArp Section Athlétisme
Maxi-Race Le tour du Lac 86km - 2014

RETEX personnel :

- Gants oubliés => mains gelées (il faisait 10°C au départ de la course mais 2°C en haut de la 1ere montée...)
- 5 barres et 2 gels emportés, 1 seule barre consommée => prendre moins la prochaine fois
- 1,8 litres d'eau dans le dos + 660ml en bidon => du poids pour rien (camel bag peu utilisé)
- Manque d'amorti sur l'avant des chaussures (semelles minimalistes) => changer de chaussure



- Pas de crampes. Descentes bien encaissée à part la dernière (pieds brûlants, trop de frottements)
- Téléphone pas étanche, impossible de prendre des photos => mettre dans poche congélation

Récit de course :

Le placement dans le sas de départ est calculé par les organisateurs selon un indice de performance réalisé par un nouvel organisme... (ITRW)

En général il faut mieux ne pas se mettre devant pour ne pas se faire embarquer trop vite mais dans le cas de cette course, après 1 ou 2km de plat pour sortir de la ville, ça part directement sur une longue montée avec des monotraces qui bouchonnent ! Beaucoup de temps d'arrêt à cause des bouchons.

Résultat : 3h pour monter les 1200m de D+ et 850^{ième} au 1^{er} pointage. Ensuite il est difficile de remonter au classement parce que les descentes sont également des monotraces où il est difficile (et dangereux pour les chevilles) de doubler.

Début de course avec Marc-André, Jacky & Patrick. On se croise et se perd régulièrement dans la foule mais c'est sympa de se suivre.

J'avais peur d'aller trop vite dans les premières descentes avec le risque de générer des crampes aux quadriceps mais après 3h de montée très lente j'avais besoin de courir alors j'ai quand même fait les descentes en pleine vitesse sur la 1^{ière} partie du parcours.

Arrivée sur Doussard avec 3km de bitume sur du plat. Beaucoup de coureurs marchent. A ce stade c'est le mental qui prend le relais et le *trail du Donjon* un mois avant m'a bien servi car il y avait justement des grosses longueurs sur terrain plat.

Petite pause de 6' seulement pour retirer un caillou et une brindille dans une chaussure, manger 2 tranches de jambon et une tartine de reblochon...

Pas de crampes, pas de fatigue particulière, je ressors du ravitaillement en allure footing jusqu'au pied de la montée... on reprend 1200m de D+. La montée semble interminable.

Arrivée au sommet vers 13h30, on est toujours dans le brouillard mais on sent que le soleil n'est plus très loin...

Bascule pour enchaîner 1000m de descente, soit environ 45 minutes. Dur dur pour les cuisses d'encaisser une si longue descente non-stop !

Vers le 60^{ième} km je retrouve Marco à un point de ravitaillement. On commence à fatiguer tous les 2 et on repart tranquillement en mode « finisher » en marchant dès que ça monte. On trotte lentement sur le plat et dans les descentes.

Le soleil est sorti et il fait bien chaud depuis un moment. Heureusement qu'on est souvent en sous-bois pour garder un peu de fraîcheur.

Au Ravitaillement de Menthon, on croise Michel qui repart déjà ! On prend le temps de se reposer, on se pose 20 minutes sur une table en s'empiffrant de jambon, pain, fromage, soupe, TUC, etc.

On repart le ventre un peu lourd mais comme on marche ça n'est pas trop gênant. Environ 700m de D+ pour terminer la course. Ca ne semble jamais finir, surtout lorsqu'on marche, ça dure plus longtemps...

En conclusion c'est une belle course mais techniquement difficile !

Il faut de l'endurance bien sûr mais aussi un bon gainage pour tenir le dos, de bonnes chevilles et une bonne résistance physique pour encaisser les chocs des longues descentes.



Après un mois d'inactivité suite à mon abandon au trail des lavoirs pour cause de contracture, j'étais inquiet sur la santé de mes cuisses.

Je retrouvais le reste de l'équipe vers 2h30 pour le départ. Fabrice, Marco et moi sommes partis ensemble et m'ont lâchés dans une descente vers le Km30. C'est à partir de là que mes soucis commençaient, je me sentais pas très bien, chaud, froid difficulté à boire. Arrivé à Doussard impossible de manger, il y a que l'eau fraîche qui passait. J'avais une envie d'abandonner, mais le mental a repris le dessus, je suis mis en mode finisher en gérant les barrières horaires. La suite du parcours a été une longue marche avec arrêt à chaque ravitaillement pour faire le plein d'eau fraîche. A celui de Menthon je m'efforçais de manger, mais je fini par tous vomir dans les 5mm. Suite à mon expérience de la Réunion j'ai mis de l'eau gazeuse dans mon camelbak ce qui m'a permis de boire même chaud jusqu'à l'arrivée. Et oui les cuisses ont tenues et seulement une douleur à l'endroit de ma déchirure du mollet droite. J'ai fini la course plus fatigué qu'à l'UTMB. 2 jours plus tard j'étais chez mon médecin pour une angine.



Passage vers 6h au Semnoz



Dernière vue sur le lac avant la descente sur Annecy

Après une phase de trail en région parisienne, me revoici à Annecy (un an après l'annulation pour cause de condition météo) pour la première course en montagne. Je sais que je ne suis pas au top de ma forme (tendinite à l'insertion l'ischion jambier)...je dois donc faire avec et surtout en profiter pour faire une bonne séance de travail en condition « compétition ». Je connais le début du parcours (col de la Forclaz, que j'ai reconnu le vendredi matin !) et je sais qu'il faut être bien placé au pied du col pour ne pas être dans un faux rythme et bloquer ! Sur la ligne de départ je retrouve des connaissances de région parisienne...on va pouvoir se jauger sur un vrai Trail ! Après 3km à pratiquement 15km/h nous attaquons La Forclaz...dès le pied du col je mets en route les bâtons...après La Froclaz (Alt. 1200m) s'enchaîne l'ascension jusqu'au Pas de l'Aulps (Atl. 1600m)...déjà 2h5' de course pour seulement 16km...c'est dur et le soleil chauffe déjà ! Une descente de 15km nous amène jusqu'au ravitaillement de Menthon St Bernard (3h23' pour 28km et un gros passage à vide dans la descente !). A partir de là nous faisons le même parcours que le Trail de 15km parti 1h avant nous. Dans la montée du Mont Baron j'ai un deuxième gros passage à vide (je m'arrête encore 15' pour manger et faire descendre la tension, je m'arrose beaucoup !). Je fini la dernière descente à fond (les jambes sont bonnes alors je fonce pour finir en moins de 6h !)...je reprends 22 places en 6km et j'arrive en moins de 6h sous les applaudissements



d'un public nombreux et chaleureux ! J'aurai aimé me jeter à l'eau après mais n'ayant pas mon maillot de bain j'ai simplement pris une bonne douche et fait le lézard sur la pelouse au bord du lac face au Semnoz....magnifique ! Le retour sur Paris vers 1h du matin fût un retour à la réalité un peu difficile !!! Annecy....c'est topissime !

