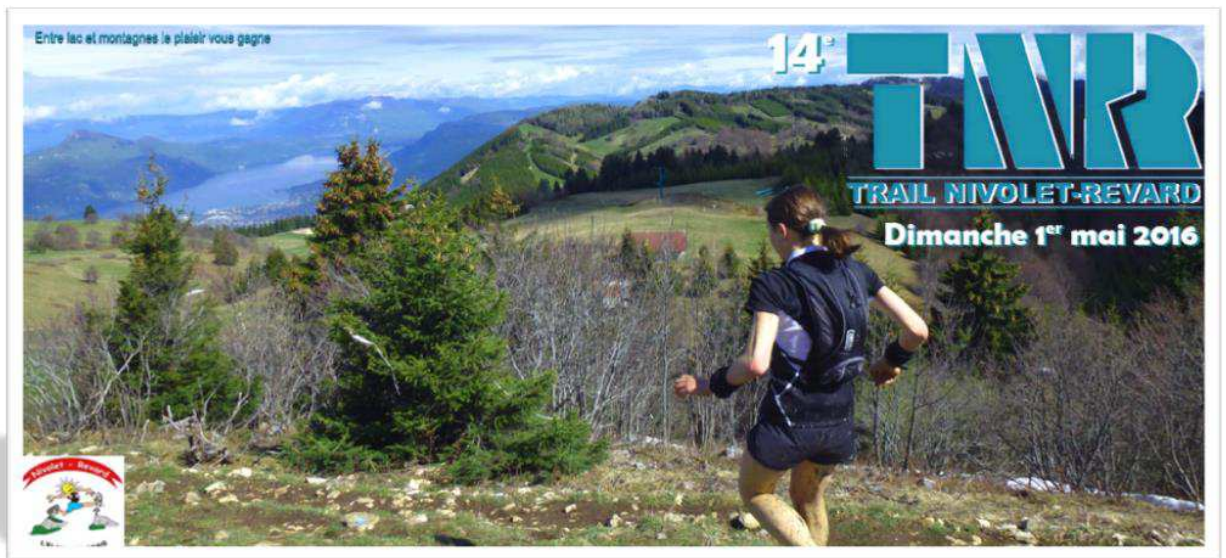


Trail du Nivolet-Revard

01/05/2016

14^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course : <http://www.nivoletrevard.fr/>

4 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient au TNR 2016.
Monique MONNERAYE, Patrick PRIAN, Pascal MACHAVOINE, Frédéric MAURY



Parcours & Profil de course

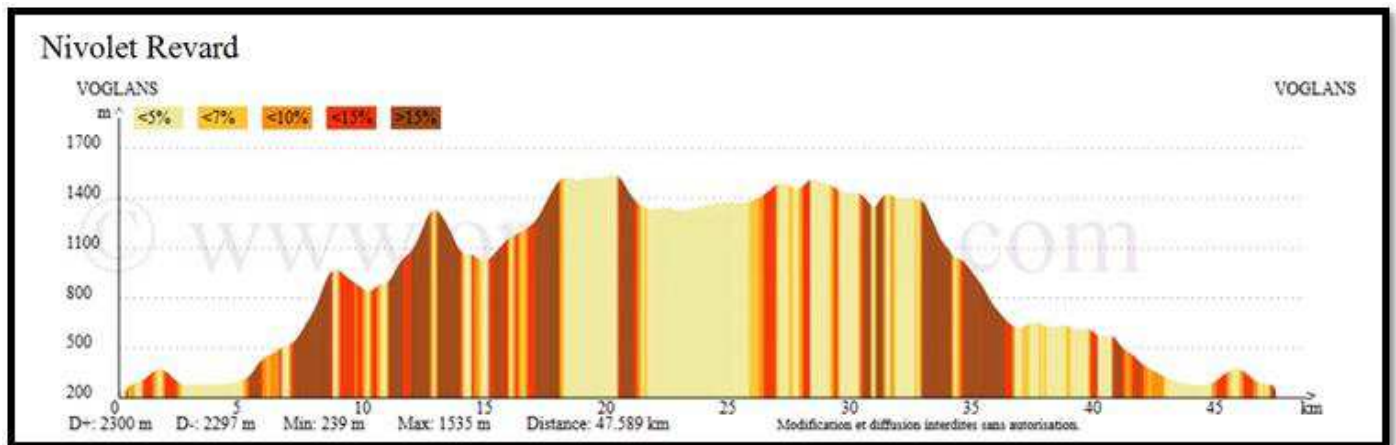
Le Nivolet-Revard : (départ Dimanche 1 Mai à 8h) 51 km et 2700 m D+

Description du parcours 51 kms : Départ de Voglans en direction de Méry avant d'attaquer les premières difficultés pour rejoindre Les Mentens.

Ensuite première ascension par le col du Pertuiset et le belvédère du Revard. La suite du parcours vous conduit à travers le plateau de ski nordique sur la station de La Féclaz.

Vous entamez la seconde ascension en direction des chalets du Sire et la Croix du Nivolet par les crêtes.

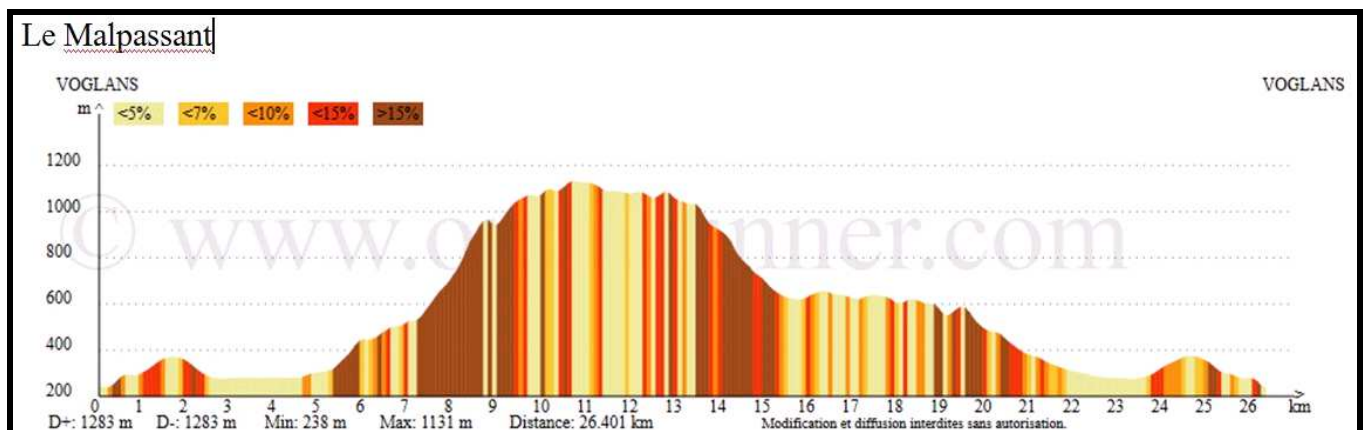
Le retour se fera par le col et la cascade de La Doria pour atteindre le village de Pragondran. La descente technique du Malpassant vous ramènera sur Voglans par le hameau de Fournet.



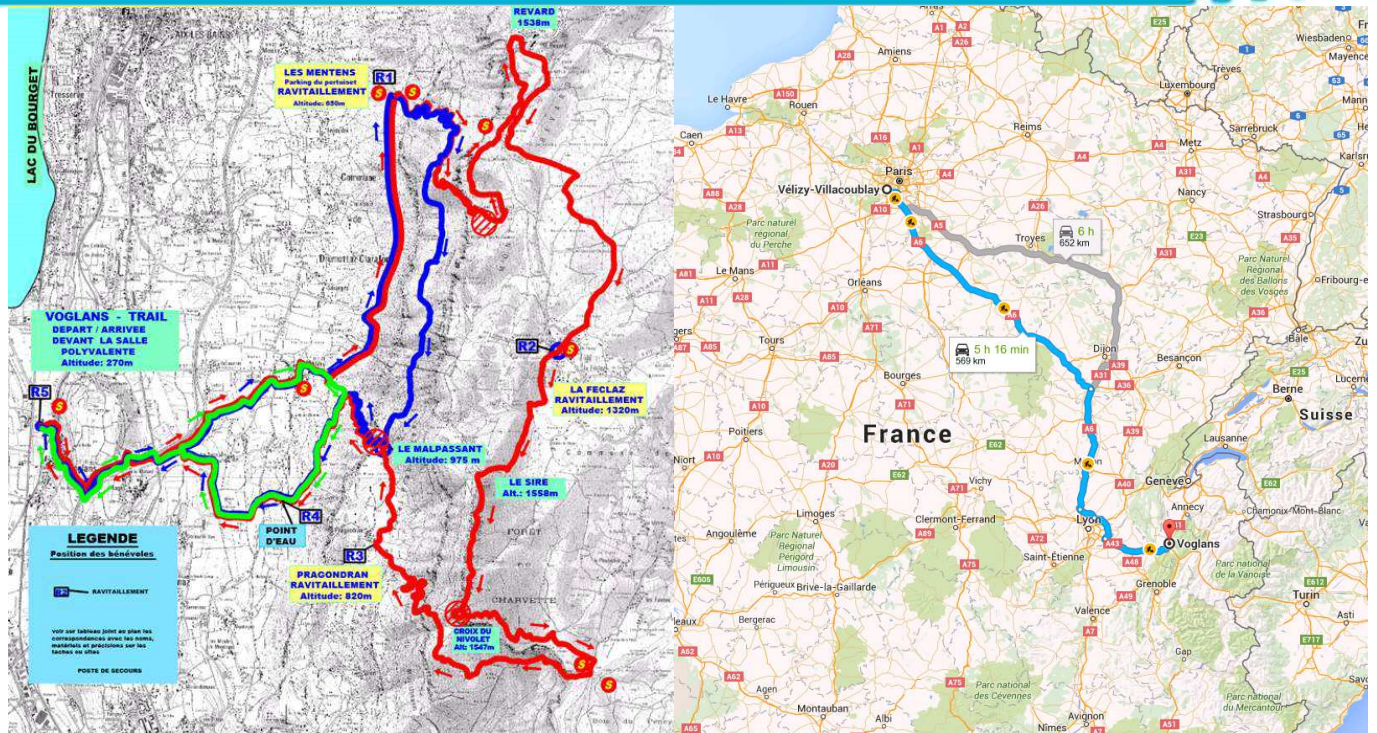
Le Malpassant : (départ Dimanche 1 Mai à 8h45) 27 km et 1400 m D+

Descriptif du parcours

Départ identique aux 51 kms jusqu'à Fournet, puis vous abordez les premières difficultés pour atteindre le sommet du Malpassant, puis un sentier « roulant » jusqu'aux Mentens (ravitaillage) et retour à Méry sur un sentier monotrace pas si facile avant le retour sur Voglans.



Informations Générales



Prévisions météo :

 **Trail Nivolet Revard**
28 avril, 22:06 · 🌤️

Bonjour à tous !

Un rapide point sur l'état des chemins, suite à la météo capricieuse que nous connaissons ces derniers jours:

- parcours du Malpassant: pas de problème particulier, le retour se fera cette année par les Essarts.
- parcours du Nivolet Revard: il reste un peu de neige sur le plateau nordique. Avec la neige de mercredi, le terrain sera pas mal détrempé.

Dans tous les cas, les températures annoncées sont fraîches, donc prévoir des vêtements chauds.

Bonne fin de semaine et au plaisir de vous retrouver dimanche !



La croix du Nivolet-
Revard (1547m Alt.)
samedi 30 Avril à 21h !



Temps de la journée du Dimanche :

La journée a débuté sous un plafond bas et de la pluie fine. Puis au fil des heures, les nuages se sont légèrement désagrégés pour laisser la place à quelques éclaircies. Les températures matinales sont en-dessous des normales saisonnières (+6°C). La température maximale sera de (+12°C). La neige sera présente en quantité (+15cm) au-dessus de 1000m Altitude.



Dimanche, départ à 8h sous la pluie (6°C) !



Le groupe de tête du 51km qui fait la trace !!!



Résultats

Nom de la course : Le Nivolet-Revard

Distance : 51 km

Dénivelé : 2700 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	4h52'58"	1er	1^{er} VH1
MAURY Frédéric	6h10'00"	56 ^{ème}	17 ^{ème} VH1
PRIAN Patrick	8h46'48"	398 ^{ème}	139 ^{ème} VH1
MONNERAYE Monique	9h10'24"	420 ^{ème}	9 ^{ème} VF2
Dernier « finisher » de l'épreuve :	9h55'14"	449^{ème}	VH2
Nombre de coureurs partants	500	/	
Nombre d'abandons	51	/	

Nom de la course : Le Malpassant

Distance : 31 km

Dénivelé : 1700 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2h33'19"	1er	1^{er} SH
MACHAVOINE Pascal	4h10'58"	259 ^{ème}	20 ^{ème} VH2
Dernier « finisher » de l'épreuve :	6h22'10"	457^{ème}	SH
Nombre de coureurs partants	?	/	
Nombre d'abandons	?	/	









Vainqueurs ex aequo L. POMMERET (Team HOKA) et M. LANNE (Team SALOMON) tous deux membres de l'équipe de France de Trail.




ANNEXE

Commentaires des coureurs

Prénom NOM : MONIQUE MONNERAYE

Parking : 	Facile plusieurs parkings à côté du départ hôtel à 10 minutes en voiture pour moi
Remise des dossards : 	Le samedi en arrivant dans une très bonne ambiance, beau cadeaux des manchettes Raidlight
Parcours : 	Parcours très glissant chute obligatoire ☹️ 2 dans la neige ... De la boue de la neige brouillard, froid et de la boue ...
Ravitaillements : 	Très bien, manque quand même soupe chaude...(condition hivernal)
Organisation : 	Super très sympa ... tous les signaleurs malgré le froid avec toujours un mot des encouragements super.
Ambiance générale : 	Très bonne même avec des conditions un peu extrême...
Récit de course : <p><i>Départ sous la pluie, et rapidement cela monte, vite à partir de 800 m, nous commençons à voir de la neige de plus en plus, environ 25 - 30 centimètres au sommet, paysage féérique dans la poudreuse de la nuit la veille, le vent la neige et la grésil pendant plus de la moitié du parcours, pas prévue à cette période ... pas de temps mort, il faut faire attention tout le temps, descente au début dans la neige, avec un passage dans un tunnel d'une ancienne mine bien noir ... et retour dans la gadoue la boue, la boue et la gadoue ... toujours pas de routine ... il pleut un peu moins sur la fin ... très belle course 😊</i></p>	

Prénom NOM : Frédéric MAURY

Parking : 	RAS, même pour un petit village comme Voglans c'est fluide !
--	--



<p>Remise des dossards : ★★★★★</p>	<p>Au top, dans le gymnase avec des bénévoles très sympathique !</p>
<p>Parcours : ★★★★★</p>	<p>Comment dire.....je pense que nous n'avons pas eu les meilleures conditions météo pour apprécier le parcours et le paysage....mais côté D+ il y a ce qu'il faut pour des parigots comme nous !</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★</p>	<p>Désolé, mais j'me suis pas arrêter aux ravitos sur le parcours.....sauf celui de l'arrivée qui était très bien (thé chaud pour un trailleur frigorifier !).</p>
<p>Organisation : ★★★★★</p>	<p>Au Top l'équipe de l'organisation ! Le repas était génial, les cadeaux des vainqueurs très bien aussi (voyage au Japon partenariat avec un autre trail)...mais faut être dans les meilleurs Français pour faire 1^{er} sur le TNR !!!!</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★</p>	<p>Très sympathique, beaucoup de gens du pays mais pas que (course locale de renommé nationale !!!). Mais à 1500m d'altitude il y avait des spectateurs....si si avec des grosses doudounes et des moufles.....y-avait même un bonhomme de neige ! Lol ☺</p>
<p>Récit de course :</p> <p><i>Objectif N°1 2016, le TNR comme ils disent dans les Bauges...Trail du Nivolet-Revard 51km et 2700m de D+....de quoi chauffer les mollets.</i></p> <p><i>Pour moi la préparation a été simple, après une phase de reprise de vitesse (semi de Rambouillet), j'ai basculé sur les sentiers boueux du Josas en Avril.....avec des sorties longues de 30 bornes et 900mD+.....et avec deux trois soucis physique comme tous coureurs à pied! Après 6h de route (merci Pascal) nous voilà à Chambéry/Voglans sous la pluie fine.....mais en altitude la pluie c'est de la neige, gloups gloups le bulletin météo de l'organisateur (prévoir 20cm de neige fraîche demain matin !). Moi qui n'ai jamais fait de SnowTrail je crois que je vais y goûter de force ! ☺</i></p> <p><i>Dimanche matin 6h, le réveil sonne.....premier réflex, regarder par la fenêtre (il pleut toujours, le plafond est super bas....et en altitude cela doit-être hivernale !). Il va falloir faire le boulot tout de même (même un 1^{er} Mai, les coureurs sont au boulot !). Dehors 6°C environ...l'équipement sera un t-shirt compressif + t-shirt section avec manchettes chaudes cadeau du TNR...en bas on double aussi cuissard + short + manchons....sans oublié la veste de pluie, les gants, et ma visière jaune !</i></p> <p><i>8h c'est le départ....les 10' sous la pluie lors du briefing mon déjà mis dans l'ambiance ! Je pars tranquillement, car la route est longue et difficile. 9^{ème} km alt. 1000m (1h D+600m) nous mettons les pieds dans la neige...et cela pour 4h ! J'ai ni chaud ni froid, j'suis pas trop mal au niveau des jambes, j'arrive à suivre en côte et je relance dans les secteurs moins pentu....par contre je me prends des valises dans les descentes (les locaux engagent à fond dans la neige et les cailloux !). Pas d'inquiétude, je gère ma course avec mes bâtons pour alliés (protection du dos et des gamelles !). Sur le plateau de la Féclaz (zone de ski de fond) nous sommes dans un brouillard limite givrant, je suis la trace avec difficulté et je m'accroche au groupe avec lequel je suis depuis 2h ! 34^{ème} km nous attaquons la descente (15km)...j'suis bien j'envoie donc les watts dans une belle poudreuse sans risque....enfin pour moi ! Alt. 600m ce n'est plus la même chose....le paysage tout blanc devient marron...nous entrons dans 4km de Mud Day (cela aussi je n'étais pas au courant au départ !)...et alors là la galère pour moi, je glisse, je tombe, je gueule....enfin je pette un câble psychologiquement ! En 4km je passe du blanc au noir ☹, et tout arrive en même temps la fatigue, les douleurs aux dos, etc.....je ne parle même pas de la petite boucle (supplémentaire 2-3km) que l'organisateur nous a fait faire à moins d'1km à vol d'oiseau de l'arrivée. Bon la photo de mon arrivée fera office de conclusion. 54km +2700m de D+ en 6h10'.....j'ai bien mérité ma tartiflette et ma bière au génépi ! ☺</i></p> <p><i>Bravo à la Team OXYGENE PSA qui assure sur toutes les courses du jour (27km & 51km)....et au prochain</i></p>	



objectif dans les Vosges en Juin !
A+ Fred

Prénom NOM : PASCAL MACHAVOINE

Parking : ★★★★	Pour le retrait des dossards, un peu juste, par contre le jour de la course c'est le top
Remise des dossards : ★★★★★	Impeccable, avec des bénévoles très accueillant
Parcours : ★★★★★	Il est exigeant, je pense que la vue est belle mais le plafond était si bas que !!
Ravitaillements : ★★★★★	Pour ceux qui n'ont pas lu le road-book de l'organisateur il est loin le premier ravito (km 16 sur 28)
Organisation : ★★★★★	Au top au vue des conditions climatiques
Ambiance générale : ★★★★★	Bonne Ambiance

Le retour au Trail

Et oui après une prépa appuyée pour le marathon de Paris et un résultat lamentable ...
Je reviens sur mon terrain de jeux favori...

Et bien le retour n'est pas celui auquel je m'attendais.

Dès la première séance appuyée de D+, grosse gêne au niveau du calcaneum droit qui me fait boitiller à froid

Je décide donc de tout stopper et de me rabattre sur le vélo

J'arrive donc sur le Malpassant (28 k et 1400 de D+) avec 30 km de CAP au compteur et un bon 200 km de vélo et ma fameuse prépa du MdP 2016 et surtout l'avis favorable de mon kiné dans l'attente des examens de base (Radio et Echo du pied)

Et là qu'elle surprise.....La neige est présente sur Chambéry le 1 MAI, il y a un an c'était l'Ardéchois sous la canicule ...

Les collègues prendront le départ du 51 km sous la pluie, et j'attendrais sagement 45 ' pour prendre mon départ sans aucune pression ; je suis là pour tester le matos et voir si cette douleur va me gêner en course
Donc départ tranquille de tout façon vu la configuration du départ il ne peut qu'être tranquille ...du D+ et du D+ avec quelques replats, un bon D- (que tu gardes dans un coin de la tête car tu sais que tu vas le faire en D+ au retour) avant d'attaquer la montée du Malpassant qui sera faite de boue et de neige.

Arrivée sur le plateau du Malpassant, je suis heureux de suivre la direction du 28 km, la trace du 51 s'enfonce dans les bois et la neige est belle est bien présente.

Pour le retour nous aurons notre lot de neige et boue, mais là je ne ressens que du plaisir à courirje dévale les descentes sans retenue (euh enfin presque) en me servant intensément des bâtons pour éviter les chutes et limiter la glisse dans certaines parties assez scabreuse à « franchir »



Mon arrêt de quelques minutes au ravito, me rappelle rapidement lors du redémarrage que le froid n'est pas suffisant pour me faire oublier cette fameuse douleur au calcaneum Mais je l'oublierais assez vite car la concentration doit être intense en sous-bois entre racine et boue

Tient nous voilà de retour dans notre fameux D- du départet la sois disant dernière bosse elle pique bien les cuissots

Mais que ce passe -t-il, nous partons sur la droite en haut de la bosse alors qu'il suffit de basculer derrière celle-ci pour arriveret là je me souviens des paroles du speaker au départ

« Nous avons légèrement changé l'arrivée par rapport à 2015vous arriverais par un joli single sur le flanc de la montagne »

Alors en fait le joli single pour aller le chercher il faut de nouveau se faire une petite bosse et c'est une succession de montagne russe, qui se fini par une petite descente bien technique dans un pierrier.. Ce qui donne un bilan de 4 h 11 pour 31 km (le détour par le fameux petit single = + 3 km) et 1440 de D+ , pas mal pour une course abordé comme une sortie longue .

Mais tout ceci sera vite oublier grâce à la tartiflette d'après course.

Seul bémol, à froid là gêne m'a fait boiter pendant les 4 jours suivant la course, il devient urgent de trouver la cause car dans cet état je ne peux pas monter en puissance pour aborder de façon sereine la CCC

Et un petit coup de chapeau à Monique Patrick et Frédéric qui sont tous finir sur le 51.

A bientôt j'espère sur une autre épreuve.

Prénom NOM : Patrick PRIAN

<p>Parking : ★★★★★</p>	<p>Le parking n'est pas loin du départ, au retour ça paraît plus long ☺</p>
<p>Remise des dossards : ★★★★★</p>	<p>Rapidement pris la veille</p>
<p>Parcours : ★★★★★</p>	<p>Bon parcours de trail...à faire tantôt en raquette (des descentes de ski et de la poudreuse, tantôt avec de bonne chaussure de trail avec les parties boueuses (mes chaussures n'y ont pas résisté☺), il y a bien des portions de plat qui reste moins longtemps en mémoire ☺ ; la majeure partie sous couvert forestier très agréable.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★</p>	<p>Suffisants, il manquerait presque la soupe...mais bon on est début mai ☺ . Le repas d'après course est parfait.</p>
<p>Organisation : ★★★★★</p>	<p>Balisage OK, et l'équipe des bénévoles est chaleureuse et bien rodée.</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★</p>	<p>Merci à l'accueil de la famille de Pascal. Bonne ambiance, l'esprit trail est bien là, il manque uniquement le soleil.</p>
<p>Récit de course : Départ sous la pluie pour 10km en majorité d'ascension sur 10km. Bientôt la pluie est remplacée par de la neige, je finis quand même par enlever mon poncho sac plastique car ça chauffe en dessous. Arrivée au ravitaillement après 1h45. J'ai bien les bons habits gants, buff, t-shirt et collant manches longues ; je remets le poncho pour une partie de descente & plat en partant 5min après.</p>	



J'atteins le 2^{ème} ravitaillement à 4h50 du départ pour 25 km au total environ, c'est bien enneigé et il fait un peu froid, il faut se forcer à boire de l'eau.

Arrivée au km40 2H plus tard, je n'ai pas trop traîné donc 10min de pause bien méritée. Super pas de pb digestifs, je peux manger un peu plus que d'habitude. Un peu moins d'1h pour atteindre le dernier ravito au km46 ou je ne m'attarde pas, sauf pour enlever le poncho.

La fin du parcours paraît plus longue que prévue (kilométrage rallongé je suppose, car l'arrivée annoncée à 2km est toujours à 2km plus tard, comme l'horizon qui recule au fur et à mesure que l'on avance. Après une ou 2 chutes dans la boue, j'ai ma chaussure droite à l'agonie...Je termine en 8h45 accueilli par Fred et Pascal sur la ligne d'arrivée.

Encore deux trois photos souvenir !



Casque sur le parcours du 51km.





Avant le départ !



Après 51km !





Point de vue le 1 Mai 2016 ! ☹️



Point de vue par beau temps ! 😊

