

Interlac : C'est fait !

[Interlac](#) : C'est fait !

Départ à un peu plus de 5h du matin, après plusieurs animations au départ avec les lampes frontales et de la motivation à revendre. Mes amis et moi étions heureux d'être ensemble ce dimanche 20 juillet 2014 pour partager une nouvelle journée d'aventures. Quelques blagues, le sourire aux lèvres et le départ est donné. On commence le parcours par... une montée, la première montée des trois plus grands dénivelés du parcours. Première montée, on prend plaisir à être là. On regarde un peu sa montre, sa FC, les km effectués et l'heure qu'il est. Puis on se concentre sur ce qui nous entoure. Le soleil se lève, nous sommes en pleine montée avec vue sur le lac d'Annecy, le ciel commence à se voiler mais l'on a ce beau spectacle pour nous et cela met du baume au cœur, nous savons pourquoi nous sommes ici. Nous sommes à notre place. Les dénivelés continuent de plus belles et la pluie fait son apparition, il faut gérer son effort jusqu'au prochain ravitaillement, prendre soin de son hydratation et de sa prise d'énergie, pour ma part quelques gels à la cerise (hum !) et des barres de céréales. Premier ravitaillement au Semnoz, vent, pluie, orage, l'ambiance est donnée, un peu de chocolat, un peu de fromage (nous sommes quand même sur un parcours Haute-Savoie/Savoie il faut faire honneur aux produits locaux !), il faut remplir le camel bag puis ses gourdes et c'est reparti pour l'aventure !



J'en suis environ au 21ème km, le deuxième ravitaillement est à 50ème km, la gestion de course se fait plus rigoureuse et la gestion en eau est de plus en plus importante. Il faut faire avec les chemins boueux, les pierres glissantes, le vent, mais tous les traileurs et moi-même sommes heureux, oui heureux, nous touchons le bonheur du bout des doigts ! Après le point R1 du Semnoz, une belle descente de 1000m environ, la descente est plutôt raide, une inflammation au genou droit se faire ressentir au niveau des ligaments croisés. Ce n'est pas grave, il faut continuer, plus les km passent plus chaque coureur rencontre ses propres difficultés, pour ma difficulté personnelle le ton est donné. Musculairement tout va bien, aucune crampe, ma bête noire sera donc les belles descentes car dans les dénivelés tout se passe pour le mieux, c'est même un réel plaisir d'évoluer à travers les forêts, de traverser des crêtes et d'être au-dessus des nuages. Mes amis et moi nous croisons, et nous sommes heureux, je fais avec mon genou mais mon ami franco-argentin lui s'est fait une entorse en descente. Il ne

Objectif Dunes

- Préparation au marathon des sables 2016 -

<http://objectifdunes.com>

souhaite pas s'arrêter, sa place est ici, sur cette course, je croise les doigts pour lui.

Ravitaillement R2 50eme km, des gens formidables, une grande convivialité, certains bénévoles vous aide à remplir votre camel bag puis d'autres vous tendent chaleureusement une boisson ou des abricots secs. Ce R2 me met du baume au cœur, je me sens plus forte et j'entame la suite avec beaucoup d'assurance avec mes amis.



Direction le 3eme et dernier ravitaillement, rendez-vous au 60eme km, le temps est toujours orageux, mais le moral est au beau fixe !



R3 la Feclaz 60eme km, 10km après le R2, je sens qu'à chaque petite descente mon genou semble vouloir exploser. En dénivelé j'étais comme un poisson dans l'eau, mais je sais qu'après ce dernier ravitaillement, il y a la plus grande descente du parcours, je prends un coup au moral en y pensant. Pour maintenir ma motivation, je demande de la crème à l'infirmière du R3 qui me masse, je perds quelques minutes, j'attrape de quoi manger un bout et je repars, je sais que mon ami avec son entorse porte sa propre difficulté alors il faut y aller ! La descente est là environ + de 1200m de pente afin de rejoindre le lac du Bourget. La descente est infernale, il pleut à grosses gouttes et la descente est une patinoire, c'est du freestyle, on glisse, on tombe, on s'aide des bâtons. On aperçoit le lac à travers les branches, la descente semble ne pas vouloir se terminer mais il faut simplement anticiper, placer ses pieds et garder une certaine vitesse. Nous sortons des bois et la pluie tombe toujours, les spectateurs se disent « les pauvres » mais avouons-le nous sommes comme des gosses et nous ne regrettons pas une minute d'être où nous sommes, parce que l'on se sent vivant ! Nous finissons notre course sur du bitume ce qui mentalement a été très perturbant pour de nombreux traileurs et nous cherchons du regard la ligne d'arrivée ! La ligne d'arrivée est en vue, nous la passons fièrement, et nous jubilons malgré l'orage et la pluie au-dessus de nos têtes. Nous sommes trempée jusqu'aux os mais l'émotion est présente dans nos yeux ! Je me

Objectif Dunes

- Préparation au marathon des sables 2016 -
<http://objectifdunes.com>

mets sous ma couverture de survie, me réchauffe près du petit buffet, je regarde mes amis et la même lumière brille dans nos yeux, on se remercie mutuellement de cette nouvelle aventure ! Nous sommes finis les amis ! Qu'est-ce qu'on fait la prochaine fois ?

[Amandine Perisino](#)

Coach sportif

