

Je récupère Mathieu un participant à Lyon Perrache puis direction Saint-Pierre de Chartreuse. L'entrée dans le massif de la chartreuse est superbe et le soleil est présent, top ça s'annonce bien.

On arrive sur le gîte et on attend un peu les camarades qui arrivent au compte-goutte, on prend place dans les piaules, le gîte est simple mais efficace et possède un grand garage pour pouvoir étaler les futures affaires et leur odeur :D.

Nicolas le coach nous prépare l'apéro et la bouffe, nickel l'accueil est sympa.

Le tour de table commence avec les objectifs de chacun ainsi que les courses réalisées : Sainté-Lyon, UT4M, Belledonne. Ça me donne le tournis surtout quand c'est mon tour et l'annonce de ma plus grosse sortie la sparnatrail avec ces presque 1400m de D+ oupssssss ... bon j'explique surtout pourquoi je suis venu mais le décalage est déjà présent.

Nicolas parle un peu de son expérience et de sa vision de coach, c'est un extraterrestre vu son palmarès (Vainqueur PTL 2017 - UTMB / Raid réunion entre autres !).

Tout le monde dodo à 22h car le coach scrute la météo et annonce un levé à 5h / départ 6h pour profiter de la météo clémente. On prépare rapidement les sacs pour demain avec une certaine envie de découvrir ces parcours.

La team est donc composée de :

Nicolas le Coach

Frederic

Julien bis

Mathieu

Emilien

David

Et votre serviteur

Jour 1 :

Réveil très matinal à 5h, Nicolas est déjà en plein préparatif de nos sandwiches et du p'tit dej'. On finit la préparation des sacs, ajout de l'eau 2 L + 2 x 500ml, ça plus les bars et quelques vêtements, le sac est bien lourd. Heureusement je n'ai jamais eu de douleur à ce niveau, comme quoi le matos decath' est vraiment bien étudié.

On part donc à 6h21, petite descente et on commence la montée, je m'accroche déjà mais rapidement on sent la différence de niveau. C'est déjà les premières interrogations mais pas le temps de se plaindre, j'admire déjà les magnifiques paysages. A chaque bifurcation, je suis attendu. Première correction du coach sur l'utilisation des bâtons qu'il faut à peine remontée au niveau des pieds et emmené très loin pour une poussée optimale.

Première belle montée jusqu'à Pravouta 1760m (Saint-Pierre étant à 900m), la vue est presque dégagée sur la vallée malgré la présence déjà des nuages.



En descente aussi, je suis attendu et même pire je dirais car mon niveau technique est faible, je n'ai pas la même fréquence d'appuie c'est assez intéressant de suivre quand je le peux. Je suis là pour apprendre, c'est bien le but. On enchaîne ensuite direction la dent de Crolle qui est un des 3 plus hauts sommets de la chartreuse avec ses 2062m.



On se fait même paparazzé en pleine montée, jolie cliché 😊

J'en ai pas parlé coté affaire, je suis avec mes SpeedGoat 5, short, un tee-shirt manche longue proche du corps / maillot court sparnatrail et veste raidlight Top extreme MP+ (quelle efficacité !!)

En arrivant en haut, c'est encore magnifique, de superbe cliché avec la présence de la neige, hé oui il ne fait pas bien chaud là-haut. Dommage pour la vue bouchée, cela doit être étourdissant.



On descend ensuite vers le superbe passage de l'arche de l'aiguille ou on prend la pause et avec une belle vue sur la forêt et ses différences de couleurs.



Petit passage vers le trou de Glas (cavité de 1.5 km pour les fans de spéléologie). On descend vers Col au coq ou on prend un petit ravitaillement en eau de la montagne (même pas peur) elle est bien fraîche.

On approche ensuite du prochain objectif, c'est ... énorme, il s'agit de Chamechaude qui est le point culminant de la chartreuse 2082m.



Il y a un beau morceau d'escalade, pas si compliqué que cela, il ne faut juste pas avoir le vertige hihi, les prises sont assez simples.



Impossible d'avoir de la visibilité en haut, dommage, on fera une belle photo de groupe.



On mange proche d'une maison en croisant quelques randonneurs. S'en suit une énorme descente de 1200m wahouuu ca pique grave les quadris, c'est à ce moment que cela me fait grave souffrir. Je suis dans le mal à chaque impact. Mes compères eux s'amuse dans ces singles, j'avoue en plus ils sont

top et joueurs. Nicolas prendra en plus le KOM dans «la Foret Down » alors qu'il ne le cherchait même pas, il voulait y retourner le prendre plus tard, même pas besoin 😊

Dernière défi du coach, le « coup de cul » de la montée de la diat (64m) vers Saint Pierre sans s'arrêter sinon on paye la tournée. Perdu pour moi et d'autres surtout après cette grosse journée, elle a quelques gros pourcentages.

On se check tous pour cette superbe première journée bien engagée. Quelques cloques au pied mais rien de grave ni douloureux.

On dévore tout ce qu'on trouve sur la table, Nicolas nous prépare un bel apéro avec la spécialité local chartreuse + Schweppes et un agréable repas pate / Poulet basquaise qui fait du bien.

Il pleut quelques gouttes dehors au moment de s'endormir à 21h30.

Stats de la journée :

Kms : 40.65 kms

Temps déplacement : 7h28

Dénivelé : 3265 m D+

Moyenne : 11:02 / km

Jour 2 :

On arrive à négocier 30 min de sommeil, réveil donc à 5h30 pour un départ 6h52. On est un peu plus long que la veille déjà. Il ne pleut pas au départ, c'est déjà un miracle.

Le plafond est bas par contre, on n'ira donc pas chercher les sommets aujourd'hui.

On passe au-dessus du monastère de la chartreuse qu'on était censé voir mais impossible, on monte ensuite vers le petit Som 1750m avec quelques passages bien pierreux que cela soit en montée ou descente, ça use bien les muscles.



La journée semble plus cool mais toujours aussi usante. Pause dej', on s'arrête en pleine forêt, suis une grosse montée qui longe une chute d'eau et pour rajouter de la difficulté il pleut quelques gouttes.

On arrive pour finir sur le magnifique monastère (merci les impôts ... sans aucune possibilité d'y rentrer ... ben désolé pour le bruit alors)



Après la douche, on file faire quelques courses, cela permet de détendre un peu les jambes.

Tartiflette + tarte au pomme/fraise préparé par Nicolas, un délice et ça fait du bien au moral pour reprendre des forces.

Fred est en forme et nous abreuve encore d'anecdote sur sa vie, un spectacle lui tout seul. On se marre bien ! On part faire un pour digérer le repas et on croisera quelques connaissances.

Stats de la journée :

Kms : 38.46 kms

Temps déplacement : 6h47

Dénivelé : 2544 m D+

Moyenne : 10:36 / km

Jour 3 :

Réveil encore à 5h30 pour un départ 6h49.

Les muscles sont un peu fatigués mais le début est plutôt roulant donc idéal pour se réchauffer les muscles. Les nuages sont plus hauts, top pour la visibilité.



Une grosse montée en mode mordor, des callouxxxxx partout bref c'est pas du tout roulant lol.



Encore une belle montée/descente en lacet, dur et raide mais superbe !



Bien arrosé entre 10h et 13h, la descente de la Grande Sure s'annonce assez épique car raide et rempli de gros cailloux/racines, la prudence est de mise même par le coach qui nous a bien prévenu en haut. J'ai eu de nombreuses glissades ainsi que 3 chutes dont une fini sur les fesses avec un cailloux heureusement plat mais qui me laisse un petit bleu.

On s'arrête pour manger le long d'une maison, on est frigorifié. Heureusement l'après-midi sera meilleur et un peu plus dégagé d'ailleurs. On traverse de nombreuses flaques et cours d'eau. On a les pieds bien mouillés.

On met plusieurs minutes à se réchauffer et on passe dans un superbe chemin sans trop de dénivelé oufff ça repose un peu



Pour ensuite voir le futur objectif et ça parait tellement loin !!



L'ascension est longue et on est obligé de faire la fin en mode escalade, c'est assez étroit, le but est proche.



La vue est à couper le souffle, c'est gigantesque cette forêt et d'une beauté.



Nous avons de nouveau une descente de plus de 1000m ... aie aie aie la ça pique !!!

Il reste une petite montée vers Saint-pierre et qu'on reprendra 2 fois car il manquait quelques mètres pour passer les 3000 de dénivelé (non non je n'ai pas de toc et ça force mes coéquipiers à faire de même hihi)

Avec l'eau, les pieds ont pris chers avec les frottements, ma plante du pied est rougeâtre et sensible. J'espère que ça ira mieux après une nuit de sommeil.

On part aussi faire un petit tour mais rapide car il est assez tard et la journée pluvieuse a été dur et éprouvante pour les organismes.

L'apéro et les restes de la veille font du bien.

Stats de la journée :

Kms : 45.47 kms

Temps déplacement : 8h31

Dénivelé : 3015 m D+

Moyenne : 11:15 / km

Jour 4 :

Nous y voilà à la dernière journée, le temps est enfin plus clair.

Pas de casse -croute dans le sac, on part donc un peu plus tôt, départ 6h36.

2 non départ pour cause de blessure et prévention.

On est carrément en mode escalade ce matin, c'est parfois chaud et dur mais j'ai adoré ce passage de grimpette.



Avec parfois des passages plus risqués ou le vide est bien visible ou pas d'ailleurs 😊



Belle dernière descente dans les bois, quelques cailloux et de la boue glissante.

Domage de ne plus avoir de jus car c'était vraiment joueur cette dernière partie, je n'ai vraiment pas la force d'en faire plus au risque de me blesser car je sens que chaque appuie me donne des rappels de douleurs du au 4 jours d'efforts.



Je suis accueilli par des « olas » par mes partenaires d'aventures, trop sympa 😊

Stats de la journée :

Kms : 19.78 kms

Temps déplacement : 3h58

Dénivelé : 1578 m D+

Moyenne : 12:04 / km

En résumé :

De superbes moments passés dans un environnement peu commun pour moi. Plusieurs moments de souffrance et un peu de solitude mais les paysages sont tellement sublimes qu'on passe vite à autre chose. C'était vraiment top de sortir de sa zone de confort, là je l'ai vraiment explosé 😊

Ces parcours et le massif de la chartreuse sont vraiment TOP pour faire du trail, c'est impressionnant et donne envie d'y retourner !

Les stats globales :

Kms : 144.35 kms

Temps déplacement : 29h50

Dénivelé : 10 402m D+

Points progressions :

Entraînement impact en descente avec plus d'intensité

Travail des mollets !!

Préparer les pieds avec tannage pour renforcer la résistance au frottement

A continuer, la mobilité de la cheville pour avoir une meilleure élasticité.

Plus de gainage car parfois, je me suis vu épaule rentrée et dos courbé, de suite corrigée en me disant que c'était pas du tout bon, et hop je me redressais.

Point OK :

Digestion RAS

Mental : il est là, on ne lâche pas !

A améliorer tout de même la gestion et prise de eau/gel/bar car je me suis vu rentré avec quelqu'un alors que j'aurais dû les consommés !!! Cela peut nuire à une course ou une grosse sortie !