

## Didier Lemin

[oeprnSdtos94mi6amm lthf49ct7g1cft10hhca8018h03l0h724cg5thg1g](#) ·

Une bien belle expérience que ce trail [Nice Côte d'Azur by UTMB](#). Une épreuve de 115km et 5200m de dénivelé positif.

Ce fut une 1ère expérience pour moi dans plusieurs domaines. Jamais fait aussi long, 115km. Jamais eu un départ à 6h00 avec un lever à 1h00 (à peine 3h de sommeil) et aller prendre une navette de Nice à Roubion, 2h de route. Jamais fait un parcours aussi technique, des petits, des gros cailloux, des rochers, des racines sur toute la course quasiment. Des montées interminables, la plus violente qui nous a tous foudroyé, près de 1000m de dénivelé positif entre les km 66 et 74.

Et tout ça 2 semaines seulement après un trail bien coriace aussi à Fontainebleau (67km et 1200D+).

Je constate après un an de trail que je suis encore plus à l'aise sur des trails roulants (style éco trail ou 2T2M) sur lesquels mes performances étaient bien plus abouties. J'ai encore beaucoup de choses à apprendre après seulement une petite année de trail. Les longues montées interminables encore dures pour moi, le soucis n'étant même pas musculaire mais je manque d'énergie à chaque fois. A travailler les côtes très longues (courses, stages en haute montagne, ... ?)

Au final, le temps de course pour une expérience si spéciale et nouvelle pour moi n'a que peu d'importance. 27% d'abandons c'est dire la difficulté de l'épreuve.

Et avec Karim (mon acolyte), on arrive quand même à finir sans dégâts physiques (on marchait quasi normalement dès le lendemain 😊).

Là où l'on se ressemble je pense c'est sûrement notre force mentale et notre positivité, on s'est bien motivé tous les 2. Et tous les 2, on est très à l'aise dans les descentes mais pas encore de vrais grimpeurs. 😊

Et ce qui est fou, c'est que sur un trail aussi long et aussi coriace on finisse quasiment ensemble à 5min près. Alors même que ce n'était pas du tout prévu.

Autour du 35ème km, j'ai entendu mon nom derrière moi et quelle fut pas ma surprise de voir Karim qui prévoyait à la base un tps bien moindre que le mien. Il avait bien caché son jeu le malin 😊.

On était dans une montée infernale et je me disais c'est fou j'ai du mal à le suivre. Au ravito du 44 il a changé de chaussettes, moi je suis reparti très vite. Il arrivait au ravito du 55 quand moi je repartais. Et après plus de Karim à l'horizon. J'avais une énergie retrouvée, j'étais à fond et je me suis dit j'ai bien dû le larguer 😊.

Mais au km 105, il me téléphone, il me dit t'es arrivé je suis au ravito, je venais d'en sortir et là je me dis il est coriace quand même 😊.

Au final, on s'est bien poussé mentalement. La différence il est resté arrêté plus de 2h dans les 9 ravito, moi seulement 32min (une folie?) pour arriver quasiment en même temps.

Au final 24h d'efforts, de bien belles émotions et des paysages à couper le souffle. A refaire !!

Je tiens à souligner aussi la performance de [Karim Benameur](#) qui a fait 9 trails cette année (y a pas mieux je pense chez [Saint-Ouen Running](#) 😊), qui est passé par plusieurs blessures et qui a eu du coup une préparation tronquée et peu de repères surtout pour un format de course encore inconnu pour lui et qui a réalisé une grosse performance.

Merci à tous ceux qui m'ont encouragé et particulièrement la famille Saint-Ouen Running. Merci à Éric pour nous avoir fait découvrir le trail et les Goretis Tour (le

parcours devenu iconique chez Saint-Ouen Running) et avoir créer des "machines".



Et un grand merci à ma femme Nora et ma fille Alicia pour leur soutien au quotidien, la force qu'ils me donnent, mes 1ers supporters.

Merci Saint-Ouen Running accélérateur de motivations et d'émotions !! ❤️

Si vous voulez rejoindre l'aventure comme moi, que vous soyez débutant, intermédiaire ou expert, vous y trouverez partage, convivialité et entraide.

C'est par ici 👉 <http://www.linktr.ee/saintouenrunning>