# Trail des 4 Vents – Edition 2023

Ramonchamp (Vosges)

30 km | 1600m D+

3h47’54”

83ème sur 132 finishers

La balade d’un gastronome en culotte courte.

Le soleil se lève sur la route me menant à Ramonchamp pour la 10ème édition du trail des 4 vents : je m’étais aligné sur la 1ère en 2014 imaginée par Philippe DELAGE au départ de la Maison Familiale et Rurale avec un parcours originel orienté sur le Ménil et léchant les champs de jonquilles des pistes de Ventron.
Depuis l’événement a été repris de main de maître par le CAHM avec un parcours revisité à cheval sur les 2 versants de la vallée de la Haute-Moselle textile, et ainsi l’admirer sous toutes ses coutures.

Avec un bel effet ciseau pour ma part : déficit du volume d’entrainement sur ces dernières semaines et excédent de fraîcheur. Au sens propre et figuré : le thermomètre annonce -5° en ce dimanche matin sec. Avec mon short, j’ai coché l’option « cryothérapie active » pour mieux dissiper les douleurs rémanentes du joggeur du dimanche.
Le retrait des dossards se fait dans la bonne humeur. J’obtiens le “82” , l’année des gens bien me dit la bénévole, ce que je lui confirme !
En prime, 2 paquets de farine locavore du Moulin de Nomexy dont 1 Kg au kirsch de Fougerolles pour souligner la proximité avec la Haute-Saône gourmande ! On n’est pas parti que la

récup s’annonce festive.

La série de virus de février m’a immunisé pour vaincre toutes les épreuves. Un 30km, ça doit donc passer crème (pâtissière – il ne manque donc plus que les œufs, le sucre, le lait, une gousse de vanille et du beurre).
Le départ s’annonce. Les fauves sont prêts à s’élancer dont Anthony qui vise d’être plutôt devant l’objectif !
Lison répète ses gammes avec ses bâtons en attendant l’été. Laurent, Jocelyn et Boris devraient tirer profit de leurs entraînements réguliers. Sergio immortalise la brochette avec talent.

Crédits photo : Serge MARTINEZ
Avec talon, je vais essayer de conserver ma tête au vert sapin et de ne pas partir dans le rouge rubalise. Un peu comme la signalétique des parcours du Club Vosgien ; d’ailleurs on devrait passer à mi-parcours près d’une stèle hommage au fondateur de la section locale.

Du rouge, du vert, du jaune, du bleu. De quoi en voir de toutes les couleurs, à l’image des M&M’s dont la présidente Nathalie nous confirme la présence sur les tables des ravitos aux 7ème et 14ème kilomètres.
C’est notre objectif avec Boris : y parvenir le premier pour tout rafler.

3. 2. 1. A vos marques, prêts pâtissez !

Crédits photo : Vrai Roses
Les premières centaines de mètres sont enjoués pour sortir du village. Les sentiers s’élèvent après avoir longé de splendides chalets. Boris et Jean-Philippe m’ont déjà déposé. Son acolyte Jean-Paul ne va pas tarder.

Crédits photo : Ludovic LAROCHE
Un semblant de belle allure sous les rayons du soleil jaillissant sur ces singles, en arrière fond les sommets en contre-jour.

Jusqu’ici tout va bien chanterait Maître Gims. Le point G est tout trouvé avec comme orgasme trailesque le premier ravito qui se pointe déjà.

Crédits photo : Vrai Roses

Faire ces 4 vents en guise de sortie longue « enrichie », c’est aussi l’occasion de découenner le cochon après un hiver calorique ! L’ironie est de trouver sur les tables de délicieux bonbons à la gélatine de porc. Vous savez, les crocodiles ! Un régal et toujours mieux de voir ces reptiles ici que dans les plans d’eau que l’on va côtoyer si près de la route des Forts et du plateau des Milles étangs. Tic tac tic tac ferait-il alors avec Peter Pan. Ou plutôt, clic clac clic clac. En effet, Régis aka Vrai Roses mitraille !

Pas besoin d’autres Haribo Pik, les pentes le sont déjà suffisamment. On y va tranquillement pour ne pas exploser le cardio.

Sur les dossards filant sous le nez, sont marqués des sponsors, dont les boulangeries Pinot… Association d’idées : j’ai comme une envie de leurs burgers. Le franc-comtois à la volaille et à la morteau, ou un vosgien avec du steak. Saignant comme peuvent être saillants les chemins du jour.

Le passage devant la roche du Tue-Bœuf ne peut être une coïncidence !

Avançons. Quelques plaques de glace, mais pas suffisamment pour glacer un p’tit digestif, les Bluets des Avolets sont trop loin.

Vaut mieux faire un saut à Saulx.

Comme un sot, vas y que je saute et dévale jusqu’au fond de la vallée. De perdre tout le dénivelé conquis. Le D- salvateur. Celui qui permet de sauver la moyenne horaire ! Un coureur fait le marcassin et y va franco. Obélix pourrait courir après mais je préfère assurer pour la 2° partie !

Je suis petit joueur et prends le temps de dégainer une potion magique : un gel glissé dans mon sac hier soir. C’est écrit « non dopant » mais j’en doute. Assurément, c’est vraiment dégueulasse. Assurément, je n’ai pas la reconnaissance du ventre !

La cascade du Saut du Loup anime la descente avant de passer sous la Nationale 66.
Direction le Grand Ouest ? Non le Grand Nord !

Les serres sont en vue. Le GAEC de Saulx peut être pris d’assaut. Fabien signale et encourage, premier bénévole à nous accueillir. Nous y voilà. Les agapes !

Et il reste des M&M’s, quel gentleman ce Boris ! Une tranche de pâté croute pour la route. Un pétillant menthe comme une pause de Vendange. Seuls les Saulx l’y laisse !

COCO

C’est reparti. Acte 2. Passage devant la ferme du Bennevise, le plat de résistance sportif va être servi.

Le temps commence à se couvrir, enfin pour le moment, ça tient avec toujours des lumières magiques. Profitons de l’instant présent. Denim est un autre jour, comme ils doivent le dire à quelques 1083 pas plus bas dans la vallée.

Le sentier grimpe copieusement, mais sans tartiner je parviens à la Miche de Pain, rocher panoramique offrant une vue à 180 degrés.

Je me retourne que voilà l’ami picosé Laurent. En avance sur ses prévisions et pulvérisant son chrono de l’an dernier. Je ne parviendrai pas à l’accrocher dans sa remontada.

D’ailleurs les sentiers dans cette colline de Grandrupt réveillent des souvenirs enfouis d’une reconnaissance ardue d’il y a quelques années. Encore une réminiscence.

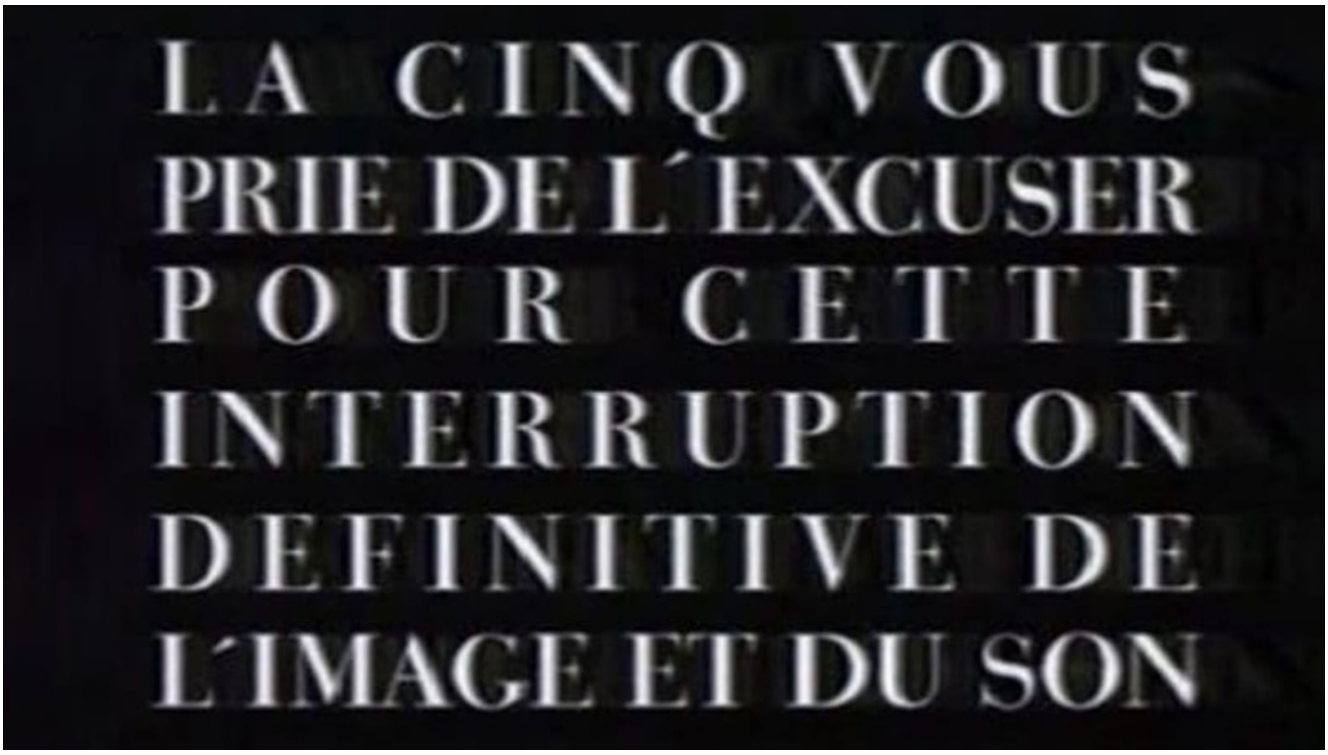
Les genêts ne sont pas encore en fleurs, mais le cadre est idyllique.

Crédits photo : Jean-Luc LEVAIN

On pourrait faire le cabri à l’instar des biquettes qui résident ici. Mais le magnifique taureau Highland va me faire prendre la poudre d’escampette. Enfin, va essayer de me faire

passer la cinquième.

Mais comme en 1992, plus de son, plus d’image.
Je cale dans la montagne.




Karine me double et me souffle un « ah que c’est beau ». On ne

peut en effet n’être que contemplatif, pour mieux repartir. Je triche en inspirant 2 gels pour précipiter le second souffle.

J’arrive alors au chalet du Châtelet. Du même nom que la côte de mon enfance. Le Châtelet, la Saulx, que d’homonymie. Un quiproqu’eau pour ceux à court d’eau. Châtelet-les Halles me remet sur les rails.

Le chemin est carrossable pour le vieux tracteur.

Quelques mètres sur la route bitumé. Joss’ est dans la cible.

Je parviens à le rattraper avant que la descente me soit favorable.
Le sentier est joueur avec quelques mini-grimpettes pour casser le rythme.

Les bénévoles sont toujours là et motivent. C’est cet ad-blue qui fait la différence.

Crédits photo : Fabien MANGEAT

Me voici à Ferdrupt. Jocelyn est devant moi, ça coince dans ses articulations. Il ne faut rien lâcher.
Pas maintenant.

On va recouper la Nationale. Je retrouve le dossard 31, Margaux avec qui on a joué plusieurs fois au chat et à la souris : elle donne le coup de patte fatale et galope dans ce pré pour rejoindre la Moselle. Je suis contraint à n’y faire que du fractionné.

Je recroise Sergio au niveau du pont, peu avant l’entrée et l’arrivée au cœur du gymnase de Ramonchamp.

Crédits photo : Serge MARTINEZ

Je retrouve Nathalie heureuse finisheuse du 14 km. Petite photo souvenir aux côtés de Sylvie qui me fera oublier de jouer avec la booth spécialement déployée.

SALOMON
Kalenji

Enfin, la tête est suffisamment garnie de superbes images, autant que les jambes sont vidées.

Le pantagruélique ravito d’arrivée comblera cette grande fin (faim ?) !

Pour ne pas rester sur votre faim (fin ?), je vous invite à surveiller la date de la prochaine édition !