



Benjamin et sa compagne à l'arrivée

Témoignage BENJAMIN DAVID

Vainqueur de l'édition 2015 en 27h47'03, Benjamin David nous livre sa vision de la course et donne quelques conseils aux challengers 2016

J'aime bien l'esprit des trails mythiques des Etats-Unis, comme à la Hardrock 100 par exemple. Ces trails où tu peux te retrouver seul en montagne pendant 4h avant de tomber sur un bénévole au milieu de nulle part qui va te dire un petit mot gentil et te filer un coup à boire. Ces trails sauvages avec peu de concurrents, qui misent tout sur la beauté et la logique du parcours. J'ai l'impression qu'il y a de ça dans l'Echappée Belle. Ce petit côté roots, local, en famille ! Bien plus que le souhait d'empiler des kilomètres et du dénivelé, il y a un réel désir d'esthétisme chez les organisateurs. Quelle affiche rivalise avec celle de l'Echappée Belle ? Même le nom de la course est beau, il n'est pas qu'un triste acronyme !

Certes cette course est parfaitement inconnue du grand public tout comme la Hardrock d'ailleurs. Mais soyez sur que si vous finissez l'Echappée Belle, vous aurez le sentiment d'avoir fait bien plus qu'un énième ultra. Alors certes, on brille moins à la machine à café après avoir traversé le massif de Belledonne qu'après avoir fini l'UTMB, mais au fond de soi, on sait bien qu'on vient de terminer un truc autrement plus costaud !

Car oui, il faut être costaud pour s'avaler les cols de Belledonne. Oubliez les GR bien propres, ici, dans ce superbe massif, le caillou est roi et il va falloir avoir le pied montagnard si vous ne voulez pas vous enliser à descendre les cols moins

vite que vous ne les avez monté ! Mais dès lors qu'on se sent à l'aise dans ce terrain, quel bonheur ! Allez repérer le parcours ou tout du moins la partie Jean Collet-Le Pleyne et la partie Gleysin-Périoule, ça vous évitera de mauvaises surprises. Ensuite, passez la 5^{ème} et 4^{ème} semaine avant la course à manger du dénivelé en terrain technique, travaillez la proprioception toute l'année, faites gonfler vos quadriceps et surtout, arrivez frais et reposé le jour de la course !

Soyez sur que si vous finissez l'Echappée Belle, vous aurez le sentiment d'avoir fait bien plus qu'un énième ultra.



Lorsque vous terminerez l'Echappée Belle, vous n'aurez pas la foule en délire à l'arrivée. Ce sera une arrivée simple, avec les bénévoles, les accompagnants, les gens du coin, sans fioriture, comme la course ! Mais c'est finalement très bien comme ça et je souhaite à cette course de conserver sa simplicité et cet esprit un peu à part.

A la Hardrock, on embrasse un rocher en arrivant, à l'Echappée Belle, on sonne la cloche ! Je vous souhaite de la faire retentir bien fort en 2016 ! »

Benjamin

« A mes yeux, en France, il y a 2 ultras qui se distinguent nettement des autres mais pas vraiment pour les mêmes raisons : l'UTMB et l'Echappée Belle !

La réputation de l'UTMB n'est plus à faire, le mythe est en place, la machine est bien huilée, pas besoin de s'attarder dessus. Quant à l'Echappée Belle, si sa réputation n'atteint pas encore celle du Tour du Mont-Blanc, elle est quand même en train de s'en forger une bien solide dans le milieu des coureurs !

L'Echappée Belle, c'est une course sans fioriture, au tracé logique et tellement esthétique. L'organisation n'a pas versé dans la facilité, ils ont privilégié la beauté d'un parcours qui traverse Belledonne de part en part en évitant au maximum les redescentes en vallée. C'est une course rugueuse, sans concession, qui peut facilement saper le moral. Sur l'Echappée Belle, on monte haut, dans la caillasse, au milieu de nulle part, on descend raide aussi et technique ! C'est une course de montagne, en montagne avec des montagnards. On se ravitaille en refuge, on se fait encourager par des bergers, on boit dans les ruisseaux, on croise des bouquetins, peut-être même que les loups ne sont pas loin, du côté de Périoule...

C'est une course sans fioriture, au tracé logique et tellement esthétique.