

# Ma Trailversée des Vosges

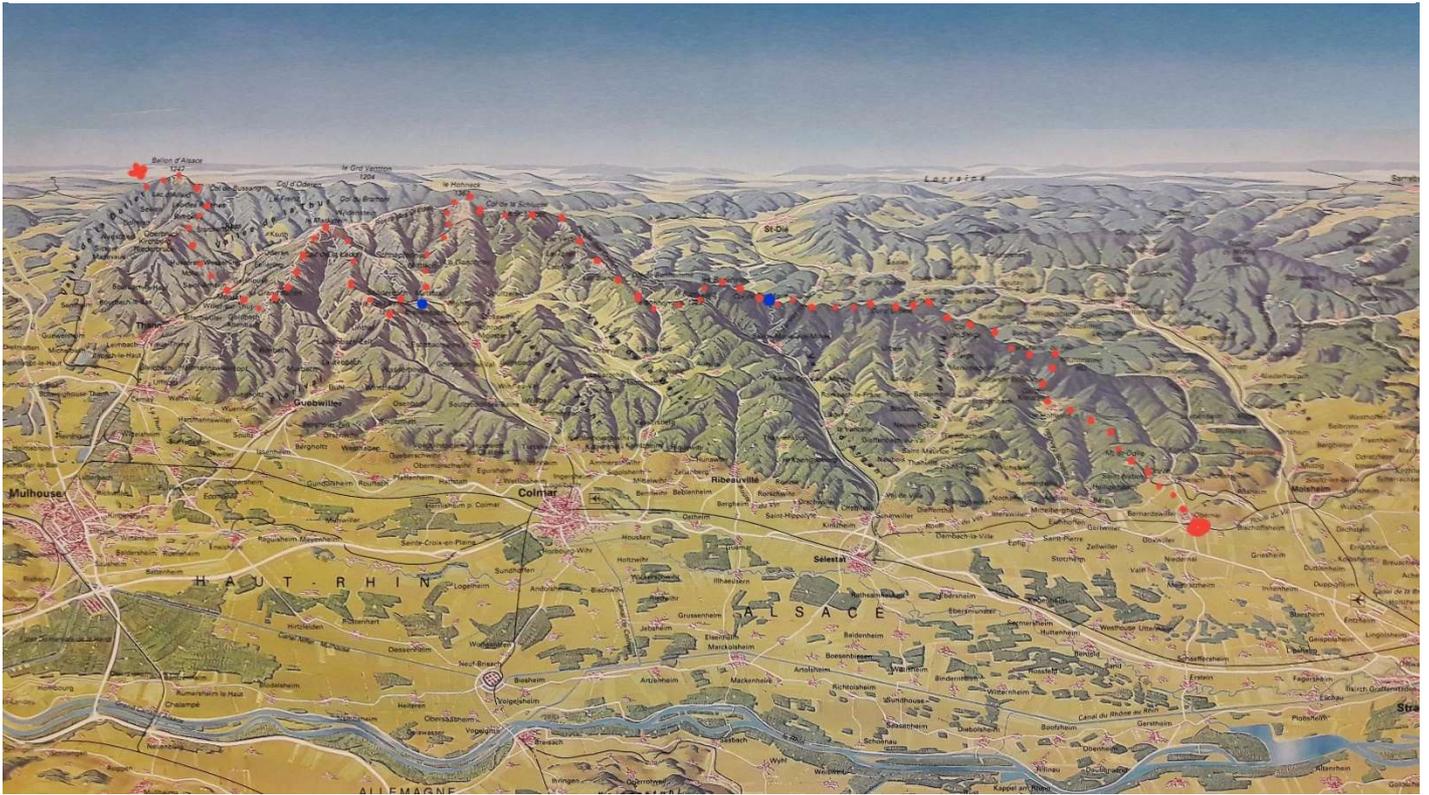


Image éditée par l'ADT du Haut Rhin, le Comité Régional du Tourisme d'Alsace, l'ODT du Bas-Rhin / Adaptation André STEPHAN

29, 30 et 31 octobre 2017

Traverser le Massif des Vosges en courant du Sud-Ouest au Nord Est

Parcourir tous les chemins,  
De cailloux blancs, de sable fin,  
Couverts de boue ou enneigés,  
Pourvu qu'ils ne s'arrêtent pas au bout du pré...

Telle est ma devise du Trail.

Je l'ai à nouveau mise en pratique en cette fin octobre 2017, où j'ai traversé le Massif des Vosges en courant, du sud-ouest au nord-est.



Photo : Claude GEORGES

**182 Km en courant - 7670 mètres de dénivelé positif**  
**Trois étapes - Temps cumulé de 37H27.**

Pourquoi ce défi, peu commun, je l'avoue ?

Cette année 2017, j'ai participé à deux Trails que je n'ai pas réussi à terminer :

- Trail des Roches à Saint-Dié-des-Vosges fin avril : abandon au 38<sup>ème</sup> Km / 58 Km sur contracture musculaire à la cuisse ;
- Ultra Trail du Lavaredo dans les Dolomites en Italie fin juin : abandon au 76<sup>ème</sup> Km / 120. Fatigue due au surentrainement.

Je ne pouvais pas terminer l'année sur deux échecs !

Mais aucun des Trails qui m'intéressaient ne me convenait (Templiers complet, Trail Sud de France les 6-8 octobre, une semaine après le stage Trail « Traversée des Vosges, 80 Km en 2 étapes » que j'encadrerais avec Stéphane Brogniart).

## Aller simple en train, d'Obernai à Saint-Maurice-sur-Moselle au sud des Vosges

Fin juin, germait en moi cette idée de traverser les Vosges du sud au nord en 3 étapes. Le stage Trail de début octobre passé, je validais mon projet.

Quelques soirées de travail pour mettre en place le parcours, rédiger le roadbook, trouver les hébergements, définir les moyens pour me rendre sur le point de départ et le projet était prêt.

Départ d'Obernai, où j'habite, samedi 28 octobre fin de matinée, en train, changement à Strasbourg, à Nancy, à Remiremont où je prends un car qui me dépose à Saint-Maurice-sur-Moselle dans le département des Vosges vers 16H00. Déjà une aventure, pour ceux qui connaissent mes diverses fortunes lors de mes déplacements sur le rail !

Repérage du lieu de départ, devant l'Étang des Presles à Saint-Maurice-sur-Moselle, puis marche sur 2,5 Km pour me rendre à la Maison d'Hôtes à Fresse-sur-Moselle.



### Lieu de départ devant l'Étang des Presles à Saint-Maurice-sur-Moselle



## Dimanche 29 octobre – Etape 1

Petit-déjeuner à 4H30, préparé par mes hôtes, de la Maison « Le Clos des Lesses » à Fresse-sur-Moselle.

J'avais proposé à la propriétaire, Corinne Claudel, de me déposer un plateau le soir, mais elle a insisté pour me servir, avec son mari, le petit déjeuner au matin. Merci à eux.

30 minutes de marche d'approche tranquille pour me rendre au point de départ officiel de Ma Trailversée des Vosges.

## 5H30 du matin - Départ

L'étape commence par la montée du Ballon de Servance, à 1216 m d'altitude, situé dans le département de la Haute-Saône.

Un des 4 sommets des Vosges nommés Ballon. Première montée de nuit avec 600 mètres de dénivelé sur 4 Km.

### Ballon de Servance. 1er de la dizaine de sommets de l'aventure



Après une descente de 200 mètres de dénivelé, montée sur le Ballon d'Alsace à 1247 mètres d'altitude, deuxième sommet du jour. 2H20 de course après 10 Km et 850 mètres de dénivelé cumulé.

Vent, pluie, brouillard m'accueillent sur le Ballon et des bourrasques de grésil pour terminer sur le sommet.

Je mets presque une demi-heure à me réchauffer.



Première partie de la descente du Ballon très technique, glissante et dans le froid.

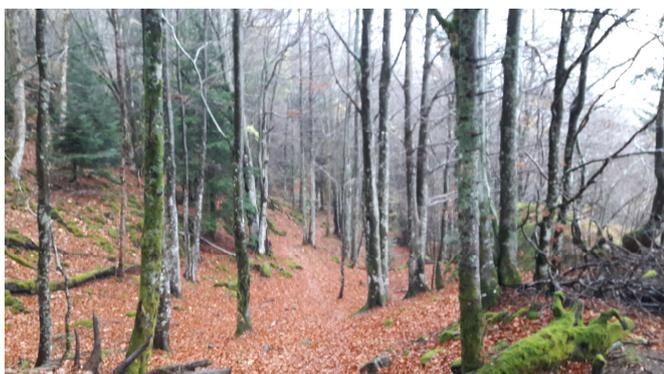
Pluie et vent sont bien au rendez-vous.

## La météo avait prévu une journée avec « pluies éparées »



Je n'ai définitivement pas la même définition d'éparse ! Je ne vois pas à 50 mètres par endroit.

Suit une succession de montées et descentes jusqu'à la Ferme Bellacker (Km 24). Je descends ensuite jusqu'à Saint-Amarin avec 770 mètres de dénivelé négatif (Km 33 – 6H15 de course).



Je progresse à allure modérée avec une foulée la plus relâchée possible pour garder suffisamment de jus et de souplesse musculaire en vue des deux autres étapes. Je cherche à rester le plus concentré possible sur le chemin et sur mon allure.

Une jeune Traileuse me rejoint dans la descente et nous courrons ensemble 3 à 4 Km.

Arrivée à Saint-Amarin. Arrêt dans une boulangerie pour un ravitaillement. Sur ce Trail, je suis en autonomie sauf pour les soirées-étapes où je serai à l'hôtel. Je me ravitaille où je peux.

Montée vers le Grand-Ballon. Près de 1000 mètres de dénivelé à grimper en moins de 10 Km. J'arrive au col Haag à 1233 mètres d'altitude, après deux heures de montée. 8H15 de course pour 42,6 Km et trois ascensions.

Il pleut toujours, le vent et le froid me glacent les os. Je m'abrite dans l'entrée de la ferme auberge pour faire un point sur ma progression car j'ai un doute sur mon timing de course. Je suis attendu vers 18H30 à l'hôtel de Metzeral et je me rends compte que ne n'y serai pas avant 20h00. Je progresse bien mais mon GPS me donne une distance plus longue de 7 à 8% que ma trace crée sur Garmin Connect (c'est souvent le cas). Je dois prendre une décision. Monter le Grand Ballon ou tracer direct vers le Petit Ballon. Depuis le col, mon parcours monte au sommet et y repasse en faisant une boucle de 3 Km avec 190 mètres de dénivelé positif.

« En montagne quand il y a doute, il n'y a plus de doute ». Pensée que rappelait souvent Thierry Ruiz, un des instructeurs lors de ma formation d'Accompagnateur en Montagne.

Décision : à contrecœur je laisse derrière moi le Grand Ballon ! Compensation : je le connais très bien et de toute façon on n'y voit pas à 50 m.

Pour sortir honorablement de cette situation de dirai officiellement : « *compte-tenu des conditions météo et des erreurs de mesurage du parcours, l'organisation (c'est moi) a décidé de supprimer la montée du Grand Ballon depuis le Col Haag* ».

Ce sera le seul écart de parcours de ma Trailversée des Vosges.

Progression vers le Petit Ballon en passant par le Markstein et le Breitfirst.

J'ai de plus en plus froid. Depuis au moins 4 heures je suis trempé. Malgré le coupe-vent GoreTex, la pluie a fini par entrer partout. Le seul moyen de me réchauffer est de courir, et ça va bien, je suis là pour ça.

Plusieurs montées et descentes légères se succèdent. Progressivement je me suis réchauffé même si mes vêtements restent complètement mouillés.



## La Vierge colorée m'annonce l'arrivée sur le Petit Ballon, atteint après 13H15 de course



Première étape :  
73,9 Km  
3260 mD+  
14H26 de course



La Vierge colorée m'annonce l'arrivée sur le Petit Ballon à 1272 m d'altitude, atteint après 13H15 de course. La nuit est tombée depuis déjà une heure.

Descente vers Metzeral par un sentier « single » plutôt technique.

Arrivée à l'hôtel à 19H56 après 73,9 Km et 3260 mètres de dénivelés cumulé.

Je retrouve Ginette, mon épouse. Bon repas et bonne nuit réparatrice.

Belle étape où la pluie, le vent et le froid ont mis un peu de piment au début de cette aventure de 3 jours.

Seul regret : je n'ai pas pu profiter des paysages du tronçon entre le départ et le col Haag à cause du brouillard et de la pluie, alors que c'était la partie de ma Trailversée que je ne connaissais quasiment pas.

Tronçon à refaire donc.



Profil et trace GPS André STEPHAN  
Garmin Fenix 3

## Lundi 30 octobre 2017 – Etape 2

Départ à 7H30 au pied de l'Hôtel. Claude GEORGES, ami Trailer avait proposé de m'accompagner en cette deuxième journée. Nous partageons depuis près de 10 ans de nombreuses sorties Trail, des randonnées et nous avons participé à plusieurs Trails et Ultras ensemble. C'est un plaisir de partager avec Claude cette étape.

Je dois dérouiller les muscles et surtout les tendons. Genoux et chevilles sont un peu douloureux.

La journée commence avec la montée du Hohneck par la vallée de la Wormsa puis le cirque du Wormspel, en passant par l'étang du Fischboedle et le lac du Schiessrothried. Ces lieux font partie de mes endroits préférés des Vosges. 9 Km de montée avec 920 mètres de dénivelé positif. Belle entrée en matière. Arrivée au sommet à 1363 mètres d'altitude en 2H40.

Après le Hohneck nous rencontrons un groupe de Belges de Chimay, dont un Accompagnateur en Montagne, qui avait suivi une partie de sa formation au refuge du Sotré, et Eline, Traileuse membre du groupe TrailEntreElles. Quelques minutes de discussion sympathique et nous reprenons la trace.

Cap plein nord sur le Lac Blanc en suivant les Crêtes. La journée est ensoleillée, même si une averse de neige fine nous accueille sur le Tanet.



Etape 2 en duo

### Passage par l'étang du Fischboedle



Café au col de la Schlucht, passage par le Col du Calvaire, puis la Tête des Immerlins et nous descendons jusqu'au village Le Bonhomme au Km 33. Je cours toujours avec une allure relâchée et en retenue.

Je pensais passer près d'une boulangerie mais elle trop loin de la trace pour faire le détour. Nous faisons une pause de quelques minutes pour un ravito avec nos réserves avant de commencer la montée vers le Grand Brézouard à 1229 mètres d'altitude, deuxième difficulté du jour. Je dois dire que j'appréhende de caler dans cette ascension avec 580 mètres de dénivelé pour 4 Km.

En fait la montée se passe facilement pour Claude comme pour moi. Km 37, 9H05 de course.



Deuxième étape  
49,4 Km  
2350 mD+  
11H30 de course



Profil et trace GPS André STEPHAN  
Garmin Fenix 3

Descente rapide du Grand Brézouard vers le col des Bagenelles puis progression par les crêtes avec une succession de montées et descentes courtes mais parfois assez raides. Nous gardons, jusqu'au col de Sainte-Marie-aux-Mines, une bonne allure de course sur les parties descendantes et plates.



Fin de la deuxième étape après 49,4 Km, 2530 mD+, 2260 mD- en 11H31. Soit au cumul des deux étapes 123,3 Km, 5790 mD+.

Belle étape courue en duo, avec de superbes vues sur les Hautes Vosges.

Physiquement tout va bien. Les genoux sont un peu douloureux, mais étonnamment la plus grande gêne se situe sur le dessus de la main gauche. Je pense à une tendinite naissante, car cela fait plusieurs mois que je n'ai pas utiliser les bâtons.

Philippe Luck, ami d'Obernai de longue date nous attend au col pour nous conduire plus bas à l'hôtel de Sainte-Marie-aux-Mines. Dîner très sympa entre amis.

Séance d'automassage à l'huile d'arnica, préparation des pieds pour le lendemain. Aucun début d'ampoule.

## Mardi 31 octobre 2017 – Etape 3

La journée commence par une surprise.

La propriétaire de l'hôtel m'avait proposé, lors de la réservation de la chambre, de me faire accompagner le matin au col, distant de 6 Km. La veille, elle m'a annoncé qu'elle n'avait trouvé personne mais m'informait qu'un car passait en face de l'hôtel à destination de Saint-Dié-des-Vosges et que je pouvais demander au conducteur de faire un arrêt au col. En réalité, lors de ma montée dans le car, le conducteur m'annonçait que le circuit ne passait pas par le col mais par le tunnel. J'appelle le taxi de Sainte-Marie : il est en course à Strasbourg.

Il ne me reste plus qu'à marcher vers le col car je maintiens mon parcours qui prévoit de repartir exactement d'où je m'étais arrêté la veille. 6 Km en marchant vite sur la route ; j'en aurai pour une bonne heure et je serai en retard au départ de ma troisième étape prévu à 8H00. Je tente le STOP et au bout d'une quinzaine de véhicules, un conducteur s'arrête et me fait monter à bord. En le remerciant, je lui demande pourquoi il s'est arrêté ? Il me répond qu'en général les coureurs ne font pas de STOP (logique) et que j'avais peut-être un problème. Pour le remercier, je lui offre un étui de pain d'épice. Un service en vaut un autre. Je suis finalement arrivé sur le col à 7H50.

### 8H00 : Départ de la troisième étape de ma Trailversée des Vosges.



Le parcours commence par 5 Km de montées et descentes pour 250 mètres de dénivelé positif. Mise en jambes en douceur. Bonnes sensations. D'ailleurs, mes jambes sont moins raides que la veille au matin, même si les tendons latéraux des genoux restent un peu douloureux.

Je poursuis par 9 Km de trace au profil descendant avec de légères remontées. Au col de Hingrie, je fais une rencontre nordique. Un musher de Villé, avec sa meute de 8 huskies et un quad spécialement adapté. Il me dit qu'il s'entraîne pour un raid de 280 Km en république Tchèque. Nos itinéraires se croisent. Dommage, j'aurais pu faire du stop pour la deuxième fois !



Passage au col d'Urbeis, Km 15 en 2H40mn. Première difficulté du jour : la montée du Climont à 965 mètres d'altitude. 350 mètres de dénivelé pour moins de 4 Km. Sommet atteint à 11H36, Km 19 de l'étape.

En préparant mon parcours, j'avais noté sur mon road-book :

*Le Climont village*



*Le Climont sommet .....17 Km - 130 Km - 11H30*



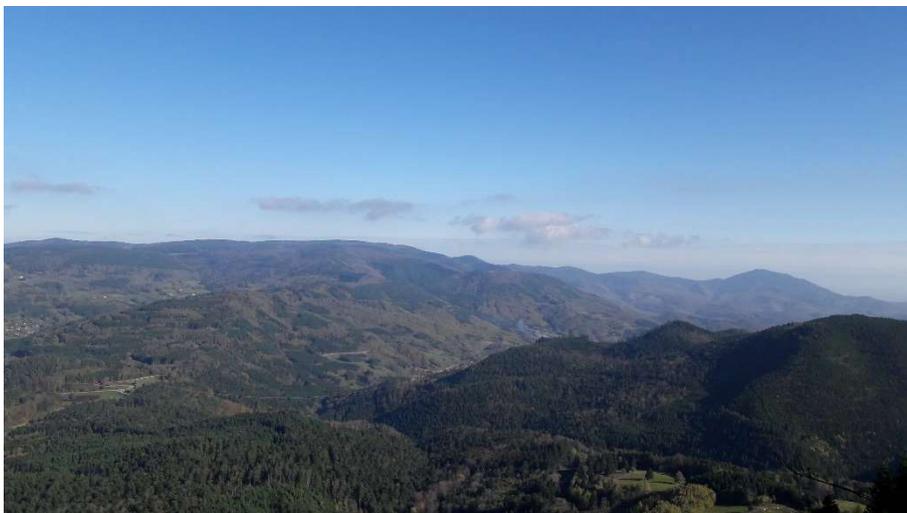
*.....Variante par le pied du Climont*



*Col de Steige (RD424 entre Ranrupt et Steige) 22 Km - 135 Km 12H15*

J'avais envisagé cette variante pour réduire éventuellement l'étape de 3 Km afin d'assurer mon arrivée avant 20H00 à Obernai. Ayant de bonnes sensations depuis le début de cette troisième étape, je n'ai pas pu résister à gravir ce sommet.

Descente du Climont, très technique, par un single avec une vue fantastique sur le Champ du Feu. Je n'ai pas regretté mon choix.



Passage au col de Steige et début de la montée, dernière difficulté de ma Trailversée des Vosges : 560 m de dénivelé pour 7 Km.

Montée au sommet du Champ du Feu réalisée facilement en 1H40. Je suis heureux d'avoir découvert ce versant du massif que je ne connaissais pas. Les chemins et le panorama sont superbes.

Passage au sommet (1099 m d'altitude) après 7H02 de course. Km 31 de l'étape.

A partir de ce point je suis sur mon terrain d'entraînement. Descente de 7 Km vers le Hohwald, en 45 mn. 38<sup>ème</sup> Km et premier village de l'étape. J'en profite pour remplir mon kamel-back et pour me ravitailler dans la boulangerie où je m'étais déjà arrêté en 2014, un matin où avec 5 pots Traileurs, nous étions sur une autre traversée des Vosges, d'Ouest en Est entre Baccarat et Obernai. Celle année-là nous nous entraînions pour la PTL.

Part de quiche aux légumes, demi-part de tarte au fromage et coca-cola que je déguste en montant vers la Maison Forestière Welschbruch.

**Je suis entré dans les 20 derniers Km de ma course !**

**Col de Steige au pied du dernier gros dénivelé de l'aventure**



**Passage au sommet après 7H02 de course. Km 31 de l'étape**

Entre la maison forestière et le Mont Sainte-Odile je progresse toujours en courant avec une allure régulière, souple et relâchée. Cela me procure de très bonnes sensations.

J'arrive de nuit sur le Mont Sainte-Odile. Vues féériques du site et sur la Plaine d'Alsace avec ses villages éclairés.

Je reste cinq minutes à contempler cet environnement. Je suis heureux d'avoir atteint ce lieu mythique, 172<sup>ème</sup> Km depuis le départ il y a trois jours, et endroit si familier. J'y suis monté en courant tant de fois depuis 13 ans que j'habite en Alsace, et toujours avec autant de plaisir.



Je vois Obernai. Il me reste moins de 10 Km de descente à parcourir. Je dois les savourer.

**Troisième étape**  
**59,1 Km**  
**1880 mD+**  
**11H31 de course**



Profil et trace GPS André STEPHAN  
 Garmin Fenix 3



Arrivée place du Marché à Obernai, à 19H31, après 59,1 Km et 1880 m de dénivelé.  
 11H31 pour cette troisième et dernière étape.

**Je suis Finisher de  
 ma Trailversée des  
 Vosges**

**182,4 Km, 7670 mD+, 8080 mD-, en 3 étapes, courus en 37H27**



Profil GPS André STEPHAN - Garmin Fenix 3

Aucune blessure, pas de chute, pas une seule ampoule.

J'ai réussi à conserver une allure mesurée, relâchée et souple pendant ces trois étapes. Je suis resté lucide, ce qui m'a permis d'apprécier chaque instant, chaque paysage. Je n'ai ressenti aucune pression, alors que je m'étais fixé, comme pour un Ultra Trail, un cadre précis et strict à respecter, tant sur les horaires que sur le tracé. J'ai toujours cherché à rester le plus concentré possible sur les chemins, pour garder l'allure de progression optimum et éviter les chutes, exercice difficile parce que l'esprit s'évade régulièrement du parcours.

Je pratique depuis quatre mois le yoga/relaxation lors de séances organisées et animées par Blandine Bonolis-Schoettel, Masseur-Kinésithérapeute à Obernai. J'ai ressenti pendant les trois étapes que je courrais avec davantage de relâchement et que, lors des périodes plus difficiles, je parvenais à mieux me concentrer sur ma progression, sur le chemin. Merci à Blandine de m'avoir fait découvrir d'autres ressources qui me font progresser dans ma pratique du Trail.

Nous sommes plusieurs trailers se revendiquant du groupe « Les Pas Pressés », dont Michel Le Nouy, ami de 50 ans, qui me disait le lendemain de mon abandon sur le Lavaredo Ultra Trail, « *Pas Pressés c'est aussi Pas de Pression* ». Et comme aime à répéter Stéphane Brogniart, pour bien avancé en Trail c'est « *pas vite mais tout le temps* ».

A chacun de découvrir son allure qui lui permettra de courir au-delà du pré...

Pour finir avec les bons mots, « *le plus important n'est pas le but à atteindre, mais le chemin pour y parvenir* ». Je peux le dire, j'ai apprécié chaque kilomètre, chaque instant de ce long chemin.

Merci à toutes et à tous qui m'avez transmis de nombreux messages d'encouragement pendant mon aventure.

C'est une aide précieuse pour avancer.



Trace GPS André STEPHAN – Garmin Fenix 3

**André Stephan**

Accompagnateur en Montagne

Diplômé d'Etat

Qualifié Trail

*Crédit photos : André Stephan - Claude Georges*