



Samedi 05 novembre 2011, je finalise mon sac, j'ai rendez vous chez mon ami Jean Michel ARONDEL à 16h00 pour partir ensemble à Mondeville (91) sur le fameux trail de nuit 9^{ème} édition du genre.

Ce trail se court en autosuffisance et à la lampe frontale. Ce sera pour moi une première, j'ai coché cette épreuve à mon calendrier en guise de préparation à mon dernier objectif 2011 la Saintexpress version light de 40 km de nuit de la SaintéLyon entre St Etienne et Lyon le 03/12 prochain.

Chez Jean Michel ses amis Bertrand et Christina nous rejoignent. Christina FARIA est une coureuse émérite bien connue dans le microcosme hexagonal de la course à pied, elle vient aussi de terminer 7^{ème} féminine sur Marseille Cassis, notamment derrière Alexandra LOUISON (les triathlètes apprécieront ...)

17h00 nous avons récupéré les dossards à la salle des fêtes d'où sera donné le départ et jugée l'arrivée.

La température est agréable pour la saison (environ 17°), temps sec et pas de vent, donc aucune inquiétude il ne faudra pas en plus se battre contre les éléments.

Sur les conseils de Jean Michel, je révise ma tenue course, je retire donc mon beau maillot manches longues du Draveil Triathlon dans lequel je bouillonne déjà après un aller retour en foulées légères jusqu'à la voiture.



Je courrai donc léger, corsaire et manchons de compression en bas, T-shirts techniques manches longues et manches courtes en haut.

Mon Camelbag sur le dos et les gels énergie dans mes manches, je suis prêt pour affronter les 21 km qui s'offrent à moi, sans oublier, mais de nuit c'est une évidence, la frontale vissée sur la tête. J'ai pris un modèle haut de gamme de chez PEZL avec 160 heures d'autonomie (on n'est jamais trop prudent !)

Sur la ligne de départ, le speaker interview quelques figures du trail régional, sans oublier Christina qui est présentée comme la favorite féminine du soir.

17h25 c'est le briefing avant course avec quelques conseils prodigués par les organisateurs sur les difficultés du parcours, le balisage (excellent !) et quelques règles éco citoyennes de respect de l'environnement naturel que nous allons traverser.

Le parcours comprend une seule boucle tous terrains qui traverse les anciennes carrières de grès, empruntant chemins, champs et sous bois, bref un parcours très sélectif qui s'apparente au raid (NDLR)



17h34 le départ est donné et le peloton de 465 coureurs (407 finishers) s'élance tranquillement, il fait encore jour, on allumera la frontale un peu plus loin.



Je connais un peu les environs pour y rouler souvent avec le club le dimanche matin, mais là c'est bien différent car nous sommes en pleine nature.

Les premiers km s'effectuent sur des chemins agricoles au milieu des champs. L'ambiance est conviviale, c'est certain sur ce type de course on vient pas se la jouer, en plus de nuit personne ne le verrait.

Le peloton s'étire, les premiers sont déjà loin devant. Comme sur toutes courses, il y a ceux qui viennent pour la gagne et le commun des mortels dont je fais parti.

Il est à peine 18h00 lorsque l'allumage de la frontale s'impose. Le peloton forme maintenant un long serpent lumineux, je regarde devant moi et derrière, c'est beau la campagne la nuit (comme dirait Richard Bohringer).

Nous arrivons à la 1^{ère} difficulté du soir, les fameuses 100 marches de Champcueil. Je vous avoue ne les pas avoir toutes comptées mais c'est un vrai mur à gravir, impossible de doubler à droite ou à gauche, une seule solution suivre le mouvement. Les coureurs sont en file indienne, au pas, marche après marche, l'ascension se fait en silence, presque religieusement. En haut il faut relancer la machine et reprendre la course à pied. Dans cette montée, le rythme est imposé par le peloton mais ici comme à plusieurs reprises sur la course, avec le recul on se dit que seul ou en groupe, la cadence aurait été la même : on marche !

Le parcours est ensuite une succession de passages en sous bois avec de petites bosses casses pattes, un peu comme celles que mon fils Hugo affectionne en VTT dans la forêt de Sénart près de chez nous. C'est sur, ici le VTT se doit être sympa mais en attendant à pied c'est plus difficile et très cassant.

A plusieurs reprises nous traverserons rapidement des routes, les balisages et la sécurisation de ces traversées sont assurés par les bénévoles, sans eux comme souvent pas de course possible.

Après 1h00 de course, les sensations sont encore bonnes, j'avale un gel énergétique. A ce moment là je sais que j'en ai encore au moins pour autant de temps. Sur tout le parcours,

l'absence totale de marquage kilométrique n'aide pas dans la progression, les objectifs intermédiaires sont impossibles à se fixer.



Sur le 3^{ème} quart de course, on attaque des passages plus difficiles avec des montées et descentes sur terrain très accidenté d'où émergent des rochers avec aussi des pierres qui roulent sus les pieds. Je repense à l'avertissement de l'organisation sur la plaquette descriptive de l'épreuve :

**CETTE EPREUVE EST FORTEMENT DECONSEILLÉE
AUX COUREURS FRAGILES DES CHEVILLES !!!**

Heureusement tout se passe bien pour moi, hormis une légère rotation extérieure de la cheville gauche à un moment où la fatigue aidant la lecture du terrain se fait plus difficilement. Après une belle entorse contractée fin septembre sur le triathlon vert de Nemours, j'avais un peu d'appréhension à ce sujet. Derrière moi dans la nuit, j'entends d'autres coureurs pester et jurer, ils ont peut être eu moins de chance.

Mon Camelbag rempli de 1.5 L de boisson énergétique saveur fruits rouges me permet de m'hydrater régulièrement sur le parcours, chaque gorgée c'est un peu de réconfort sucré mais c'est aussi indispensable, avec cette température clémente même de nuit les pertes hydriques sont importantes.

Au fur et à mesure que l'on progresse vers la dernière partie de course, les pelotons sont moins denses, les reliefs du parcours ont joué leur rôle de sélection naturelle. Au sein de petits groupes c'est un peu comme sur l'autoroute, on dépasse et on se fait dépasser toujours par les mêmes. Je passe un concurrent qui marche et regardant son GPS annonce 15,5 km de course effectués. On tient le bon bout.

Après être sorti des bois, une dernière traversée routière et c'est un long passage sur des chemins agricoles à nouveau, je perçois au loin la voix du speaker, l'arrivée est proche mais à quelle distance encore ? Impossible de visualiser et de se repérer dans la nuit. Mais c'est bon signe et motivant. Je cours toujours, la fatigue est là mais je suis encore lucide.

Après un slalom à travers un petit sous bois, j'aperçois sur le haut les lumières de la salle des fêtes, je force l'allure pour finir à « grandes enjambées » sous les projecteurs, j'arrête le chrono qui affiche 2h20'30". Je me classe 265^{ème} sur 407 coureurs, le dernier bouclant le parcours en un peu plus de 3h04.

Après quelques étirements à chaud je me dirige vers le ravitaillement pour manger un peu et boire une soupe chaude.

Après cet arrêt je ressens un peu la fraîcheur de la nuit, je suis en sueur, je me réfugie à l'intérieur de la salle pour rester au chaud en attendant la remise des prix (rassurez vous je n'attends rien personnellement). Je retrouve Jean Michel qui se fait masser après avoir couru en 1h55'51", Christina est en pleine forme après avoir bouclé sa course en 1h41'24" (elle remporte d'ailleurs l'épreuve chez les féminines et se classe 21^{ème} au scratch !!!)

Le vainqueur a quant à lui parcouru les 21 km de nuit sur terrain accidenté en 1h26'23" à la vitesse de 14,59 km/h ! C'est un autre monde mais j'y suis habitué, c'est un peu la même chose sur les triathlons. Ce n'est pas à 43 ans que je vais avoir des rêves olympiques, j'étais venu pour préparer la Saintexpress de décembre et pour prendre du plaisir, goûter à un



autre type d'effort. Sur ce type d'épreuve ton seul adversaire reste toi-même, donc VENI, VIDI, VINCI (je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu)

Je garderai un excellent souvenir de cette 9^{ème} édition des Carrières by Night, une belle organisation, une ambiance sympa et une atmosphère toute particulière. Courir de nuit en milieu naturel est vraiment spécial, on est comme dans une bulle éclairée par le seul faisceau lumineux de sa frontale, tous les sens en alerte pour déjouer les pièges. Après course, on se remémore le parcours accidenté et les temps réalisés par les meilleurs, ce sont de véritables exploits.

Je mesure un peu mieux ce que sera mon prochain trail début décembre, aucun chrono en perspective, seulement le dépassement de soi et la joie libératrice au franchissement de la ligne d'arrivée, dans ces moments là moi aussi je suis un champion à ma façon.

Rendez vous en décembre pour la suite de mes aventures nocturnes (ma femme est au courant au cas où vous poseriez la question !) ①

Franck Brugeaud
Draveil Triathlon

① NDLR : finalement je devrais renoncer à mon périple lyonnais suite à un malaise vagal survenu mi novembre, les examens cliniques sont bons mais mes proches ont été bien choqués, la perspective de me voir partir courir de nuit loin d'eux ne les rassurant pas du tout, j'ai décidé de donner priorité à ce qui m'importe le plus au monde : leur tranquillité et leur bonheur. Je laisse donc pour une fois de côté mon ego de sportif amateur et je ne m'en porte pas plus mal.