

Bientôt un an et demi que je n'ai pas chaussés les crampons en course. Les causes ? Infortunes physiques et blessures. Pourtant l'envie de graver dans ma mémoire les paysages de nos campagnes et le goût pour l'effort jusqu'au-boutiste sont omniprésents. Il est donc naturel, presque une évidence, que j'y cède un jour ou l'autre.

Pour cette résurrection, je décide d'allier « l'agréable à l'agréable » en prévoyant de faire ma course sur un weekend en famille sans que ce soit pour autant un *sacerdos* pour mes deux princesses. C'est donc en toute logique que le trail d'Eprenay, ou Sparnatrail, s'impose de lui-même.

Pas trop loin de Paris, moins de 2 heures de voiture, ce trail, pas trop long et pas trop dur, en tout cas sur le papier, a tout pour (me) plaire. Mon but ici est clairement de reprendre confiance dans cette discipline qu'est l'ultra. J'évacue la pression, et c'est donc détendu que nous déambulons tous les trois, samedi après-midi, bras dessus-dessous dans les rues de cette « petite » ville de province (23000 habitants !).



Eprenay, LA capitale du Champagne, se révèle être un petit joyau de la campagne française grâce aux châteaux de renom qui font sa fortune. A visiter !

Le soleil brille. Il fait même plutôt chaud. C'est bien pour prendre un thé en terrasse un mois de Novembre, mais ce n'est pas forcément de bon augure pour la course demain. Le jour s'étire lentement, et c'est en fin d'après-midi que nous nous décidons à passer chercher mon dossard.

Sparna	BAS	CHRISTIAN	M	1972	France	COURIR A MENNECY	OK	non	0	0
--------	-----	-----------	---	------	--------	------------------	----	-----	---	---

Petite frayeur. Mon nom n'est pas au tableau des inscrits. Un petit passage par le bureau de l'organisation, et j'hérite du numéro 22 qui me vaut les railleries d'une partie des coureurs présents et de quelques bénévoles au passage également. J'en profite pour vous faire remarquer que je m'étais inscrit sous le nom du Club ! L'organisation a l'air rodée. Bon point.

Nous filons au restaurant Italien, La Sardaigne, repéré plus tôt dans la journée, pour avaler quelques pâtes, puis nous rentrons directement à l'hôtel. Le départ est demain matin à 7H30, il me faut me lever vers 5H45. Le sommeil m'appelle.

Dring ! C'est l'heure ! Je me prépare rapidement, je mange à l'hôtel et je file à pied jusqu'au gymnase Pierre Gaspard, distant de 2,5kms environ et lieu du départ symbolique.



J'ai pris mon temps pour arriver et il ne m'en reste guère pour finir de me préparer. Je ne me sens pas bien ce matin. J'ai des crampes d'estomac. La peur surement ? Pour le reste, ça a l'air d'aller.

Le gymnase se remplit vitesse grand « V ».

Je scrute la concurrence et je ne suis pas rassuré. La plupart des coureurs semblent aguerris. Rares sont les novices, ou ceux qui jouent sur le « M'as-tu vu ? ». Ça sent le vrai, le dur et l'expérience.

7H30 : C'est l'heure du départ officiel pour aller se mettre sur la ligne du départ officiel, situé sur l'avenue de Champagne, l'artère principale où les illustres châteaux ont leur QG.



7H45 : PAN !!! Allez, ça y est, c'est parti pour 56,736 kms !



Après une boucle en ville, c'est sur le bord de La Marne que débute cette course. C'est agréable. L'air est frais et chargé d'humidité. Moi qui avais peur de la température, il n'y a rien à craindre. Je suis paisible.

Mon plan de course est calé sur 2H00 pour atteindre le premier ravitaillement au 17<sup>ème</sup> kilomètre au bord de La Marne, et 4H30 pour passer au second au 36<sup>ème</sup> kilomètre sur les hauteurs de Monthelon. Mon but est de terminer en 7H30 environ.

Perdu dans mes pensées, je me laisse guider par le flot, et je trouve que le terrain est gras. Normal je suis sur le bord du fleuve après tout, mais quand même... Je glisse beaucoup et je ne me sens pas très bien dans mes Adidas Riot, pourtant mes chaussures fétiches. Elles ont du kilomètre au compteur. J'aurais dû les changer, mais je m'y suis pris un peu tard tant pis je verrai bien...

Ça part vite. Trop ? 11,5km/h ! Oui, c'est trop ! Mince, je me suis laissé emporter.

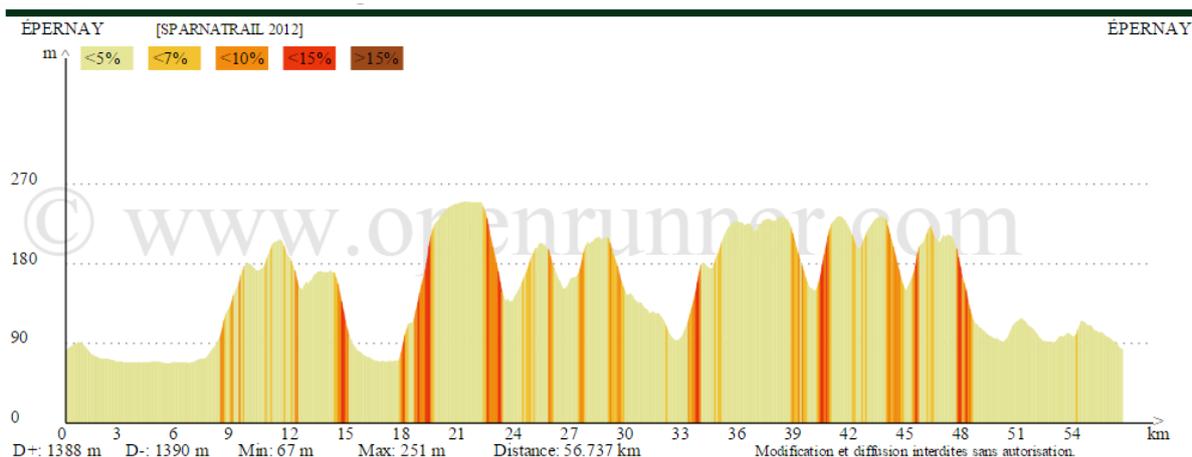
Je ralentis pour revenir à un rythme plus serein, au moment même où la troupe traverse les vignes de Moët et Chandon. Un bon présage ?



Je suis déjà au 7<sup>ème</sup> kilomètre et donc à la première difficulté. Je suis surpris. L'inclinaison de la pente est forte, très forte, et je sais que ce n'est pas celle qui fait le plus mal. Je suis inquiet car je souffre déjà et ça glisse vraiment beaucoup.

Dans la descente, vers le ravitaillement, au 15<sup>ème</sup> kilomètre, je baisse d'intensité car je sens que je vais vraiment trop vite. Cependant, j'arrive au ravitaillement avec 15 minutes d'avance sur mon planning de course. Ce n'est pas bon signe. J'en profite pour vider les cailloux de mes chaussures. Je n'ai pas prévu mes guêtres et j'ai eu tort. Le sol des vignes est plein de sable et de petits cailloux qui collent à la boue et qui finissent par atterrir là où ça fait mal !

Allez, le plein d'eau et, hop, en route... !



Un kilomètre après le ravitaillement commence alors la plus grosse montée du parcours, et mon calvaire aussi. De la gadoue, et encore de la gadoue ! Je glisse, et glisse encore !

Pour progresser, je suis parfois obligé de redescendre pour prendre de l'élan sur une partie plus herbeuse, ou de contourner par les vignes. Je vide mes chaussures encore au moins deux fois. Je perds un temps fou, et au moins autant d'énergie. Survient un passage qui se monte avec une corde, c'est presque un coup de grâce tellement c'est raide !

Je ne suis pas encore au second ravitaillement que je suis déjà cuis. Mes pieds me font mal. Mes cuisses me brûlent. Pour la première fois depuis le départ, je doute. Vais-je finir ?

La longue remontée vers le ravitaillement du 36<sup>ème</sup> kilomètre ne fait qu'accroître ce sentiment. Je ne peux plus courir. Même dans les petites descentes je ne tiens plus le rythme et je risque de tomber. Je marche. Et même là, j'ai le souffle court.

4H55 de course et le ravitaillement arrive enfin. Je suis à la queue avec l'arrière garde. Il y a plusieurs kilomètres que Vincent, un autre coureur en difficulté, et moi nous nous encourageons mutuellement. Nous repartons ensemble, en nous promettant de finir ensemble.



La suite n'est qu'une lente agonie... ! Et malgré la beauté des paysages, mon esprit ne parvient pas à se focaliser sur autre chose que la douleur.

Les vingt derniers kilomètres me font souffrir comme jamais. Je trouve tout de même la force de trotter dans la dernière descente mais à quel prix !

La ligne d'arrivée est là, enfin, comme un soulagement. La mission est accomplie en 7H52. Ce n'est pas le temps objectif que je m'étais fixé mais au moins j'ai finis.

La récompense est une bonne petite Chimay offert par ma chérie et une bouteille de Champagne offert par l'organisation à tous les trailers.

Place au repos du guerrier, puis cap sur l'Ecotrail de Paris et ses 80 kms, et il y a encore du boulot pour être au niveau.

Christian

