Trail Nocturne du Vignoble Nantais: PremiÃ¨res
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : brevon2022
PubliÃ©e le : 20/3/2010 11:50:00

Pourquoi as-tu mis un s Ã PremiÃ¨res me direz-vous?
Eh bien, parce qu'il s'agissait de mon premier Trail et de ma premiÃ¨re course de nuit.Â
En fait, il s'agit deÂ maÂ troisiÃ¨me course officielle, aprÃ¨sÂ deux semi marathon,Â celui d'Auray-Vannes 1997Â en 2h20 et des brouettesÂ Â (c'Ã©tait dans une autre vie, je vous jure) et celui de Normandie 2007Â en 1h39 et quelques secondes (un peu plus ma vie celui-ci)

Je suisÂ donc un coureur trÃ¨s peu expÃ©rimentÃ©, c'est un fait, mÃªme si je cours rÃ©guliÃ¨rement, je ne m'Ã©tais jamais fixÃ© trop d'objectifs jusqu'Ã prÃ©sent. Mais cela a changÃ©, en dÃ©mÃ©nageantÂ courant 2009, j'ai dÃ©cidÃ© de prendre un nouveau dÃ©part etÂ blablabla, toujours est-il que j'ai donc dÃ©cidÃ© de m'aligner sur le trail nocturne du vignoble nantais, situÃ© au Landreau, pas trÃ¨s loin de chez moi.
PartiÂ en fin d'aprÃ¨s-midi,Â j'arrive tranquillementÂ vers 19h00 devant leÂ ChÃ¢teau de BriacÃ©, lieu de dÃ©part et d'arrivÃ©e de la course.
Une premiÃ¨re chose: je suis soulagÃ© que la courseÂ ne soit pas annulÃ©e (comme bon nombre desÂ coursesÂ Ã©tant prÃ©vues ce week-end cauchemardesque), en effet la mÃ©tÃ©o n'est pas vraiment clÃ©mente: fort vent et forte pluie, ce ne sont pas vÃ©ritablement les conditions idÃ©ales pour un premier trail (quoi que...)
Je stationne donc mon vÃ©hiculeÂ sur un grand parking prÃ©vu par l'organisation, et je vais chercher monÂ dossard,Â j'arrive dans la salle de sport et c'est le premier contact avec les trailers,Â Ã voir tous ces coureurs qui semblentÂ super puissants et supersÂ rapides (Ã quoi je vois Ã§Ã ...) un lÃ©gerÂ complexe d'infÃ©rioritÃ© m'envahit mais tout lÃ©ger hein!
Je retourne ensuite vite fait dans ma voiture, m'enfermer dans ma bulle, c'est la phase de concentration maximale (quel pro!), je vÃ©rifie mon matÃ©riel une bonne dizaine de fois :lampe frontale en Ã©tat de marche, gilet rÃ©tro-rÃ©flÃ©chissant qui rÃ©flÃ©chit (euh...), chaussures correctement lacÃ©es dossard bien epinglÃ© puce solidement accrochÃ©e tout est prÃªt, mÃªme moi.
Je me fixe un objectifÂ temps de 1h30 pour les 17km, qui ne correspond Ã rien en fait,Â je n'ai aucune expÃ©rience du trail en gÃ©nÃ©ral et de cette course en particulier donc...
Puis, l'heure du dÃ©part approchant, je dÃ©cide d'aller rejoindre lesÂ trailers quiÂ ont dÃ©jÃ commencÃ© l'Ã©chauffement, je trotte gentiment et j'accÃ©lÃ¨reÂ de temps Ã autre,Â Ã§a ira bien comme Ã§a.Â
Enfin, il estÂ bientÃ´t 20h00,Â l'heure h, je me rapproche de l'arche de dÃ©part, il yÂ a dÃ©jÃ la plupart des participants, je dÃ©cide de me faufiler dans le milieu du peloton, je ne vais quand mÃªme pas me mettre devant, jeÂ risquerais de gÃ©ner (pas trÃ¨s longtemps mais bon!)
Ma stratÃ©gie de course bien ancrÃ©e dans ma tÃªte (eh oui), partir tranquille, gÃ©rer mon effort pour ne pas finir Ã laÂ ramasse!

Le dÃ©part est annoncÃ© et la meute s'Ã©lance vers le froid, le vent, laÂ pluie etÂ ...la boue. (aie mes belles chaussuresÂ quasi neuves)
Je parsÂ Ã allure rÃ©duite, comme prÃ©vu, d'une part pour meÂ familiariser avec les conditions particuliÃ¨res de cette course (temps et lieu) et d 'autre part pour respecter monÂ plan d'action!
Je suis assez surpris parce que je ne vois pas grand monde me dÃ©passer, il faut dire queÂ les meilleursÂ sont dÃ©jÃ loin devant,Â (meilleurs que qui?...)
J'avance dans la nuit, dans la boue, dans la boue etÂ dans la boue (non, non c'est pas une erreur de frappe),Â je meÂ fÃ©licite d'avoirÂ parfaitementÂ serrÃ© mes lacets,Â en effet plusieurs de mes camarades laissentÂ une de leur chaussure dans une flaque de boue collante (pasÂ trÃ¨s agrÃ©ble).
Mon rythme est tranquille, rÃ©gulier, je pense gÃ©rer ma course comme je le souhaitais, seul petit inconvÃ©nient, je ne sais pas du tout oÃ¹ j'en suis au niveau kilomÃ¨trage.
NousÂ sommes partisÂ depuis peu, enfin je crois, quand j'entends le bruit de l'eau qui courtÂ de plus en plus distinctement, il s'agit d'une des difficultÃ©s du parcours,Â une traversÃ©e de riviÃ¨re (petite la riviÃ¨re),Â j'ai de l'eau glacÃ©e jusqu'Ã la taille et un mal de chien Ã m'extirper deÂ lÃ , enfin sorti, j'ai la sensation d'avoir des milliers de fourmis qui galopent sur mes quadriceps (drÃ´le de sensation, quoi que pas si drÃ´le)Â
J'essaye tant bien que mal de reprendre mon rythme (qui n'est pourtant pas si soutenu que Ã§a), nous traversons des vignes, je devine le paysage, le tracÃ© aussi, (on n'y voit pas grand choseÂ la nuit, mÃªme avec sa frontale), je dÃ©cide alors que l'annÃ©e prochaine, j'enchaÃ®neraiÂ le lendemain avec le 20km pour profiter du paysage.
Autour de moi, quelques chutes, on s'arrÃªte, on demande au copain si tout va bien et onÂ repart (si tout va bien hein!), je suis toujours concentrÃ© et il le faut.
Nous arrivons au seul ravitaillement de la course qui doit se situer Ã mi-parcours: enfinÂ un point de repÃ¨re, je bois un demi-verre d'eau et je repars illico.
NousÂ enchaÃ®nons aves des montÃ©es, des descentes, des sentiers plein de ....boue, je me dis que sur unÂ terrain secÂ Ã§a doit au moinsÂ Ãªtre aussi sympathique.
Je dÃ©passe quelques coureurs, je suis souvent seul,Â Ã§a m'Ã©nerve un peu,Â avec un compagnon de course, cela aurait Ã©tÃ©Â plus profitable. (ah le profit)
Nous passons de chemins en petites routes, puis nous arrivons dans une ville,Â mais c'est dÃ©jÃ l'arri Ã©e, je vois le chÃ¢teau, j'accÃ©lÃ¨re un peu, je ne suis mÃªme pas fatiguÃ© (enfinÂ un peu quoi c'est tout!), j'arrive en 1h25, le contrat est rempli mais j'aurais pu faire beaucoup mieux (bon, bonÂ je m'enflamme, un petit peu mieux), je file aux standsÂ boire et manger c'est fini, je vais Ã doucheÂ (chaude) et je reprends le chemin de la maison.
Sur la route, deux sentiments s'affrontent: la satisfaction d'avoir su gÃ©rer ma course et le regret d'avoir trop gÃ©rer ma course, mais bon, je positive et j'engrange cela sur mon compte "expÃ©rience".
Une chose est sÃ»re, le trail nocturne du vignoble nantais Ã©tait mon premier, mais sÃ»rement pas mon dernier trail, j'ai Ã©tÃ© sÃ©duit par l'ambiance qui y a rÃ©gnÃ© et par l'Ã©tat d'esprit des trailers, je crois bien que j'ai chopÃ© le virus. (Trail de Saint Nazaire en approche)
Je ne peux finir ce rÃ©cit sans remercier les organisateurs, les bÃ©nÃ©voles et les supporters courageux qui Ã©taient prÃ©sents pour nous encourager tout au long du tracÃ©.
Un beau trail que ce Trail du Vignoble Nantais
(un beau t-shirt technique aussi)

crÃ©dit photo : Jean-Charles QuÃ©ffelec