

Nuit Blanche du Pilat - 15 février 2014 / Trail nocturne 14km D400+

Le Bessat (parc naturel du Pilat- dpt 42): Alt : 1200m

1h19mn- 321 ème/1020

Tout un programme...

Première course d'un programme 2014 copieux à souhait, élaboré entre Noël et le jour de l'an lorsque les douceurs de la table font oublier les douleurs de début Décembre, lorsque nos frontales éclairaient les sentiers de la Saintexpress. J'écris sans trop réfléchir, la liste des belles courses à faire cette année. Des plus belles aux plus folles, le programme 2014 prend alors forme.

Avec Quelques grandes dates comme la OCC : Orsières/Champex/Chamonix- 53 km à 2000m d'altitude ou encore la Saintélyon et ces 75km de nuit.

Ce Trail blanc c'est donc la première course de l'année après la saintexpress. Pour y participer il faut non seulement sortir sans blessure de Décembre (après 2 années noires, cette année c'est la bonne), mais aussi ne pas stopper la préparation hivernale.

Un programme donc et un défi : courir solidaire

Je fais désormais parti du Team solidaire sang pour Sang sport qui lutte depuis 2008 contre le Lymphome et qui organise plusieurs manifestations sportives pour financer des projets de soutien aux malades ou aux familles de malades.

C'est en voisin que je rejoins cette association qui compte désormais quelques 26 traileurs et traileuses dans ces rangs avec un parrain d'envergure : Julien Jorro. C'est aussi cette association qui organise la course de ce soir : La nuit blanche du Pilat- 5 ème édition

www.sangpoursangsport.com

Premier Rendez-vous.....d'une année d'effort et de plaisir.

Nous sommes le 15 Février matin, et la semaine n'a vraiment pas été géniale. L'arrêt du sport pendant une semaine pour reposer l'organisme et "faire du Jus" pour la course me pèse. Je serais accompagné de Claude et Norman. Le départ de Lyon est prévu vers 14H, pour une arrivée à 15H au Bessat, station du Pilat, perchée à 1200 mètres d'altitude environ.

Je dois retrouver Michael, responsable de l'association et organisateur de l'événement avec sa femme et ses bénévoles indispensables, pour récupérer ma dotation du team SPSS (tee shirt et Buff) que j'arborerai fièrement sur cette première course.

Nous arrivons sous un temps gris, il y peu de neige sur la route et la température est clémente pour la saison. Après être allé récupérer le dossard (301), nous partons avec Claude sur les 500 premiers mètres du parcours pour vérifier le terrain (boue ? neige ? verglas ?) ... le verglas est partout. Je décide pour ma part de mettre les Ezyshoes tandis que Claude, adepte du Trail nature et minimaliste, va opter pour l'équipement habituel : la chaussure de running à semelle presque lisse...ca risque de finir en Trail Freestyle. !

Course sur glace...

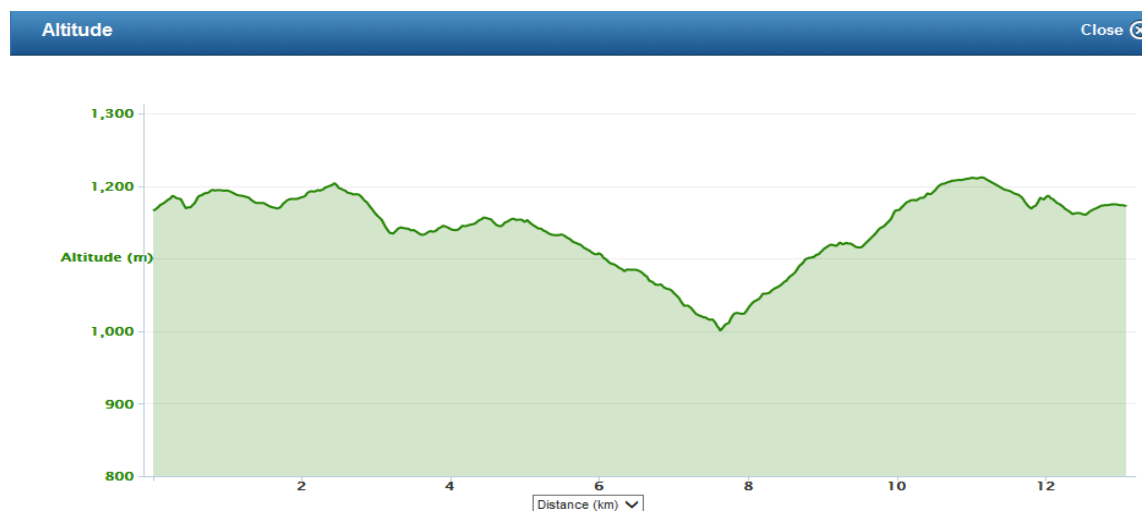


Il est 16H30, Le temps vire à l'orage, la pluie tombe sans discontinuer et finira par avoir raison du verglas, rendant finalement la neige plus molle et moins glissante.

18H00, Nous sommes fin prêts, équipés, frontales, gants, collants et 3 couches de tee-shirt techniques et autres vestes déperlantes. Quelques figues séchées dans les poches (special tribute to Jennifer), la caméra, un bidon d'eau + un gros sac de courage et d'envie d'en découdre.

La température à baissé et la pluie se transforme peu à peu en neige.

Le départ



L'heure du départ a sonné, il est 18H30, la flamme au pied de la piste du tremplin accueille les 1100 coureurs pour 1 à 2 heures de course suivant les niveaux.

Départ dans 30 secondes annoncé et remerciements de Michael pour la participation massive et dernier message de soutien aux coureurs et aux malades du Lymphome.

Claude et Norman sont dans le peloton et attendent le départ.

La course est lancée... Je me faufile derrière un premier groupe de coureurs et suis dans le premier gros wagon de tête. Je veux dire dans les 200/300 premiers. Les 10 ou 20 premiers qui tournent à 14 ou 15km/heure dans la neige sont déjà loin.

Le rythme de mes voisins du moment est soutenu (12 Km/h) et je sais que je ne tiendrai pas toute la course à ce rythme. Je sais que ça va "piquer" pendant quelques minutes et que cela devrait passer, à condition de ne plus accélérer mais de stabiliser l'allure.

Je cours à la sensation pour l'instant et ne regarde que rarement mon chrono.

Le second kilomètre arrive enfin et les premiers essoufflements avec. La neige et l'instabilité de la piste nécessitent des efforts de concentration supplémentaires pour éviter la chute

Ici c'est le Bessat !...

...nous sommes à 1200 mètres d'altitude, il fait 1 à 2 degrés, nous sommes dans les bois, la neige est belle, c'est le début du régal...

Bientôt 3 kilomètres que le départ à eu lieu et je comprends que j'ai bien fait de partir vite, je me fais encore doubler mais finalement peu par rapport à ce que j'attendais. J'arrive à soutenir le rythme et la piste de ski de fond que nous empruntons descend légèrement. Je peux relancer régulièrement et ma montre me donne une moyenne de 10,2 kilomètres/heure. Je suis vraiment bien, les sensations sont excellentes, la moyenne monte régulièrement : 10,5Km/h puis 11km/h. je fais le 6ème kilomètre à 13km/H de moyenne.

Nous sommes presque à mi-course et je constate que je vais mettre moins de 40 minutes pour faire les 7 premiers kilomètres, soit une base de 1H20/ 1H30 sur le parcours total- dans les temps donc. Tellement grisé, j'oublie de boire comme je me l'impose à l'entraînement. Grosse erreur que je vais payer plus tard...

Nous arrivons au ravito au Km 7,5. Je suis à 37 minutes de course. Je n'en crois pas mes yeux... je sais que Claude et Norman sont derrière moi et je me demande comment ils s'en sortent.

La plénitude...

Ces 7 premiers kilomètres auront été pour moi l'occasion de penser à déjà pas mal de choses...a cette année 2014, aux gens qui m'ont encouragés avant, à ceux qui ont une pensée pour moi pendant cette course, et à ceux qui m'ont inspiré pour trouver la force et la motivation de m'entraîner durant tout cet hiver. Et à d'autres à qui j'ai déjà dit que je les avais amenés avec moi sur cette course.

Quelque soit la distance, 15, 25, 45km, c'est toujours une nouvelle aventure intérieure puissante, empreinte de magie, que l'on se plaît à raconter à qui veut l'entendre, mais qui reste avant tout belle parce qu'elle est personnelle.

J'ai aussi croisé quelques belles buses sur cette course ! de la buse qui râle tout le temps, de la buse qui n'est pas contente du tracé, de la buse qui pousse les autres pour mieux passer, de la buse qui balance ces tubes de gel. Mais finalement, comme dans le quotidien, on apprend à vivre avec les rapaces puis on les oublie...vite... !

Le ravito est passé et il devrait rester encore 6,5 kilomètres de course. Et je sais qu'une belle montée de 3 kilomètres nous attend.

Cette montée se dresse comme un mur, elle est régulière, enneigée, boueuse, glissante, cassante, interminable. J'essaie de trouver le rythme qui convient. Je suis à 11,7Km /h de moyenne au pied de la montée et espère arriver en haut à 10km/h de moyenne, la côte est compliquée. Chaque faux plat appelle une nouvelle côte et finalement le 11ème kilomètre arrive. C'est la fin du calvaire, je suis à 9,9Km/h de moyenne, presque dans mon objectif.

le vent s'est levé, il nous reste encore 2 kilomètres avant d'atteindre la mairie et la flamme d'arrivée. En réalité le parcours a été raccourci d'un kilomètre. Je passe enfin la ligne d'arrivée en 1H19- 321ème... sans blessure... sans trop de courbatures... heureux...

Claude et Norman arriveront quelques minutes après en 1h25 et 1h26mn. Le temps de profiter du vin chaud de l'arrivée, nous réalisons que nous venons de boucler notre premier challenge de l'année... Il est 20H30, nous partons manger, après ce Trail du Pilat comme apéro. Les courbatures ne sont pas trop marquées et j'ai déjà envie de repartir...L'entraînement de l'hiver a donc payé !

17 Février 2014

[Manu Delore- Team Sang pour sang sport](#)

