

## NUIT MAGIQUE

Alors comment dire : Pour reprendre une réflexion de Lionel « Comment un cerveau peut amener à se retrouver un 2 décembre sur une ligne de départ à Saint-Etienne avec l'objectif de regagner Lyon » Bin, je n'ai pas trouvé de réponse rationnelle !!!!!

Le début est certainement l'inscription à CAP BUGEY en 2015 (initialement c'était pour reprendre simplement une activité physique). La suite c'est l'émulation du groupe, le partage, la convivialité, la bonne humeur etc....

Nous voilà donc, le samedi 2 décembre à la halle Tony Garnier transformée pour l'occasion en Temple du Trail/Running. On se rejoint tous au retrait des dossards. Je suis arrivé avec ma Douce, ma Sister, le Beauf et mon Sam. On retrouve le Président Bruno, Angélique, Jérôme, Dimitri, Etienne et les deux assistantes de choc Béné et Véro. On commence par râler (les chaussettes que du 44/47). Trop grandes pour la plupart. Sauf pour Sam, elles sont trop petites. Au final c'est Dimitri le gagnant, lui c'est sa taille. Un petit tour dans les stands des principaux équipementiers. C'est beau et c'est cher...

18H15, c'est l'heure de prendre les navettes pour filer à Saint-Etienne. Un petit bisou à ma chérie, qui elle va prendre le chemin de Sainte Catherine pour courir la SAINTE EXPRESS avec ma frangine. Il est pratiquement 20H00 quand, nous arrivons au Parc des expositions de Sainté. Cela ressemble à un grand hangar à bestiaux (des coureurs assis, couchés). On a le même espace que sur une plage de la côte d'azur au mois d'août. Merci pour les bons conseils de Jérôme (le sac de couchage, je l'ai apprécié !!) et The LISTE à Angélique. On se restaure, on se repose et vers 23H00 on commence à se préparer. Tout un cérémonial, la chaussette gauche puis la droite. Et que je te vérifie dix fois le contenu du sac (Le gel super booster dans la poche gauche, la poudre de perlimpinpin dans la gourde etc,etc....). Mais le véritable dilemme, vu la température annoncée (-10°). C'est le nombre de couches, à l'unanimité, ce sera 3. On devait essayer de partir avec la première vague, finalement on partira dans la sixième, c'est-à-dire la dernière. Il devait rester cinquante participants derrière nous. Nous connaissons donc le refrain de U2 « Light my Way » par cœur !!!

00H25 : Go, c'est parti.

SAINT-ETIENNE à ST-CHRISTO EN JAREZ (16 kms) : On part tranquille, ça chambre, ça vanne, surtout Jérôme, merci ça détend l'atmosphère. Car pour ma part, je suis un peu tendu !! Les 8 premiers kilomètres sont moches du bitume en zone industrielle. On arrive dans un lotissement et là, le premier bouchon, car on emprunte un petit chemin en descente et vu le nombre de coureurs, bin ça coince. Le groupe s'est disloqué, je suis en compagnie d'Angélique et Etienne. Je ne sais plus si Sam est devant ou derrière. Je me retourne régulièrement, mais avec les frontales impossible de reconnaître. Je me cale donc à mon

allure. « Comme dirait Bruno, le trail ça se court à la FC », pour ma part ça sera 80% max. Je suis un peu contrarié d'être seul, la balade va être longue. J'arrive au premier ravito (pas d'arrêt prévu, conseil des anciens). Juste une petite pause pipi (P....., ce que j'ai pu pisser sur cette course. Comme on ne transpirait pas, ça devait aller directement à la vessie. Désolé Mesdames !! ). Et juste à l'entrée du ravitaillement, j'entends « Ca va Tof ». C'est Sam, ouf content de te voir.

ST-CHRISTO à SAINTE CATHERINE (12kms) : Le binôme est reformé et c'est parti. Ça monte, ça descend. Avec le vent du nord qui souffle ça caille vraiment. La neige est bien présente, c'est plutôt plaisant. Et la longue guirlande de frontales visible à des kilomètres, c'est juste magnifique, c'est magique. Par contre, les premières plaques de verglas font leur apparition dans les descentes, ce qui nous impose quelques numéros d'équilibriste, n'est pas Candeloro qui veut !! A ce petit jeu, Sam s'en sort mieux que moi. A la sortie d'un virage, un panneau annonce LYON 50 Kms !!! Ha ouai, elle est loin d'être finie la balade !!!!. Enfin, nous arrivons au ravito, j'ai limite froid, j'ai envie d'avaler du chaud, car la boisson de la poche est froide, très froide, pour le bide c'est limite confortable. Le ravito de SAINTE CATHERINE, c'est un bordel innommable, impossible d'approcher les stands et d'être servi, malgré toute la bonne volonté des bénévoles. En plus on patauge dans la bouillasse. Vite, il faut s'extirper de la cohue. Et là que voyons-nous dans la nuit noire et froide. DEUX ETOILES brillant de mille feux. Nos deux assistantes de choc sont bien présentes, que du bonheur. Leur sourire, leurs attentions (petite soupe chaude, les chaufferettes dans les gants). L'espace d'un instant, je me prends pour François d'Haene. On ne devait pas être nombreux à bénéficier de ce privilège. Encore merci les filles. On repart gonflé à bloc. Plus rien de nous arrêtera. La remise en route est difficile, il me faudra bien quinze bonnes minutes pour me réchauffer.

SAINTE CATHERINE à LE CAMP ST GENOU (13kms) : Du froid, du vent, de la neige par endroit, il doit bien y avoir 20 cms. Mais le plus pénible c'est le verglas dans les descentes. Les chutes sont nombreuses. Les descentes sont parcourues à un rythme plus lent que les parties plates voir même les côtes. Par endroit, ma montre indique 15 MNS au kms, désespérant. Malgré, les conditions, on rencontre des spectateurs très chaleureux tout au long du parcours, même aux endroits les plus improbables. On met un point d'honneur à taper dans les mains tendues et à les gratifier d'un MERCI. Nous arrivons au point haut de la course « Le signal » 980 mètres d'altitude. 3 kms de descente jusqu'au prochain ravito. La galère, du verglas, des gamelles. Des morceaux de descente sur les fesses volontairement ou involontairement. Enfin, on arrive en entier à ST GENOU. C'est un ravito liquide, on passe rapidement.

LE CAMP ST GENOU à SOUCIEU EN JARREST (11kms) : Encore des descentes compliquées. Mais le physique va bien, on est relativement frais et le moral au Top. Sam a quelques soucis d'hydratation (son Camel back s'est transformé en un gros mister Freeze !!) heureusement, il avait une gourde en plus à la ceinture. Dans la dernière descente avant

SOUCIEU, Sam prend un peu d'avance et moi je suis pris dans une chute collective à quatre ou cinq coureurs. Je me relève, demande des nouvelles de mes compagnons d'infortune et l'un d'eux a beaucoup de mal à se relever. Il me dit avoir très mal au poignet et la je comprends, sa main forme un angle droit avec son avant-bras. Il ne souhaite pas qu'on appelle les secours, il pense pouvoir aller au ravito qui n'est plus très loin. Je l'accompagne jusqu'en bas de la descente, ou un quad de l'organisation le prend en charge. Apparemment d'autres concurrents se sont blessés plus haut. Avec tout ça, j'ai perdu Sam. J'arrive au ravito et là, que vois-je, mon SAM qui m'attend. Merci Sam. On se restaure en salé (Tuc, fromage, chips et Saint-Yorre). Un petit pincement au cœur, on n'a pas croisé nos assistantes. Elles faisaient gros dodo dans la voiture. Béné, Véro on ne vous en veut pas. SAINTE CATHERINE c'était trop bien !!.

SOUCIEU à CHAPONOST (10kms) : IL fait bien moins froid, il n'y a plus de neige. Nous avons dépassé les cinquante kilomètres, on rentre dans l'inconnu, tant sur la distance que la durée de course. Mais tout va bien, ça déroule tranquille. Il fait jour, la fatigue commence à se faire sentir, mais on est certain d'aller au bout. C'est sûr, on la tient notre SAINTELYON. Un petit arrêt au ravito, dans un gymnase au chaud (ça, c'est le piège faut pas s'arrêter longtemps). En plus quand on voit les têtes des zombies assis sur les bancs, ça fout le trac. 2,3 tuc avalés et on file.

CHAPONOST à LYON (11kms) : Les jambes commencent à faire mal, mais on tient toujours un bon rythme. On croise des joggeurs qui nous encouragent, on entend des respects, bravo, allez on lâche rien, c'est fini. C'est con à dire, mais ça fait du bien à l'égo. On arrive dans le parc accrobranche, les descentes font couiner les cuissots, mais je me fais plaisir, je profite, je suis bien. Arrive la côte des aqueducs de Beaunant, ils nous gâtent. Elle est raide, on met les mains sur les cuisses et en avant. Comme dirait Sam « Allez, on pose le cerveau, on y va. C'est ça on y va !! ». Arrive, les fameux escaliers (200 marches, paraît-il) à descendre et bien c'est passé tranquille. On arrive sur les quais, c'est moche, mais l'arrivée est proche. L'aventure se termine. Avec Sam, on est content comme des gamins. Pas besoin d'échanger beaucoup de paroles. Les regards suffisent. La halle Tony Garnier est devant nous, elle nous aspire. L'arche est franchie, une bonne poignée de main, on est fier. Face à nous, les sourires des fidèles CAP BUGISTE. Je cherche ma moitié dans la foule. Je la vois, le visage radieux (signe que sa SAINTEXPRESS, c'est bien passée). Ma frangine est là également contente de sa course. Je demande des nouvelles de Guigui, mon beauf. Il a fini dans la douleur (c'est un bitumard, pas assez rustique le coureur des villes !!!).

Désolé, d'avoir été aussi long. Mais j'avais envie de vous faire partager cette nuit magique. J'ai vraiment pris mon pied à courir au bout de la nuit. Et si j'ai l'occasion, je referai une SAINTELYON en mode accompagnateur, pour rendre la pareille. Alors les filles (Béné, Véro et les autres) si vous êtes partantes, je suis votre homme !!!!!

Et longue vie à CAP BUGEY.