

***Tu Viens, Tu Cours* ; course semi-nocturne à travers champs, coteaux et bois de Villiers Saint-Frédéric,**

Par Benoît Rupprecht

Samedi soir, j'ai participé à Villiers Saint-Frédéric à ma première course nocturne, ou plutôt semi-nocturne ; la *Tu Viens, Tu Cours* (TVTC) débute en effet au crépuscule et se termine la nuit. La course de vingt-quatre kilomètres se compose de deux boucles de six côtes pour un dénivelé positif supérieur à six-cents mètres. Le profil est terrible, surtout pour un coureur de mon gabarit; cela monte, cela descend, le plat est quasi-inexistant. Mais cela, je le sais déjà car j'ai étudié le parcours sur une carte IGN et sur le site internet de la course. Je suis également déjà passé en VTT à Villiers Saint-Frédéric.

Je décide de courir avec mes chaussures de running et sans bidon, trois ravitaillements étant prévus tout au long du parcours. Je suis cependant inquiet car je me rends compte que mon déjeuner était bien trop copieux. Je ne prends qu'une barre de pâte d'amande que je prévois de manger avant le deuxième ravitaillement.

La course débute, les coureurs s'élancent ; nous descendons une route communale puis nous grimpons la butte Saint-Léonard par un chemin rural herbeux pour arriver au hameau de Villeroy, près de Saint-Germain de la Grange. Nous longeons certainement l'aqueduc de l'Avre mais je ne pense pas à le chercher du regard car je suis concentré à suivre le rythme. Nous quittons les champs pour monter dans les bois de Villiers; les montagnes russes débutent ! Le chemin est étroit et accidenté, avec des rondins qui constituent autant de pièges. Je m'efforce de bien mémoriser le parcours, car la seconde boucle sera de nuit, tout en m'accrochant à un petit groupe de coureurs. Après une descente rapide, je quitte la forêt pour arriver dans une sente escarpée et herbeuse qui traverse un coteau. Je dévale le fond des granges pour entamer la cinquième côte ; au sommet de celle-ci, j'allume ma frontale et je bascule dans le village de Villiers Saint-Frédéric. La descente est une belle route goudronnée et j'appuie de toutes mes forces sur mes chaussures. Une dernière montée m'attend alternant chemin rural et route goudronnée. Je souffre, je m'accroche et je bascule dans la descente pour la seconde boucle.

Je cours désormais essentiellement seul. Les lampes illuminent le parcours. Au loin, vers Mauldre, un éclair transperce la nuit. Le grondement du tonnerre m'incite à accélérer pour quitter le plus rapidement possible les champs qui sont à découvert. Il pleut. Dans la forêt, je dois ralentir car même avec la lumière de la lampe, j'éprouve des difficultés à rester sur le chemin étroit et sinueux. Je manque un virage et je me retrouve dans les buissons ; je retrouve le chemin grâce à la rubalise fluorescente. J'approche de la fin et le temps est clément. Je fonce dans les deux derniers kilomètres et je donne le maximum de ce que mon corps peut encore donner. Je suis très marqué mais je suis satisfait de ma course, même si j'aurais aimé la terminer en moins de deux heures.