



Gros week-end d'entraînement les 8 et 9 mars 2008 en préparation du Bimbache extrem 2008.

En prévision du Raid Bimbach Extrem auquel nous nous apprêtons à participer en Espagne du 11 au 18 mai, l'Equipe Reims Champagne Aventure composée de Benjamin Bardiaux, Johannes Denys, Patrick Houmont et Frédérique Barbara ont décidé de se programmer quelques grosses sorties.

En effet, le but de ce raid qui est inscrit à la Coupe du Monde des raids consiste à parcourir 500 km non-stop via diverses sections : trek (course en montagne), Course à Pied, VTT, Roller, Epreuves de corde dont Canyoning et Kayak de mer.

Nous avons profité de deux courses organisées dans la région : la Duo Aso qui est une course d'orientation de nuit au score- 3 h à chercher une 30aine de balises- et le 1^{er} trail de la Montagne de Reims, 35 km avec 1000M de dénivelé crée par Trail Aventures.

Un des objectifs de cette grosse sortie, en conditions hivernales, est de tester le matériel, l'alimentation, la capacité à résister au sommeil, plus globalement l'endurance, sans oublier le moral.

19h arrivée à Villers Marmery, site de départ de la CO de nuit. Patrick étant souffrant, il est décidé que je fasse équipe avec Ben et Jo. J'essaie de négocier auprès de Ben, une course plus tranquille en tout cas pas à fond. La réponse de Ben est immuable : « ben quoi, on fait notre course » et là j'ai des craintes !

Ça part. ça monte. Jo en pleine forme prend la tête de la course. On réceptionne les cartes, on pointe la 1^{ère} balise et là je me sens un peu à la traine...ils rectifient l'allure, ça va mieux, et même si je n'oriente pas, je suis toujours dans la carte- le rythme est pris. Ben est devant, et Jo ferme la marche. Pas mal comme tactique. Ainsi, je ne me suis jamais à la traine. C'est l'occasion aussi pour moi de tester l'éclairage. Pour l'occasion, Christophe m'a prêté son phare...alors là c'est clair...dans la nuit. Tout est beaucoup, plus facile. On court comme en plein jour...ou presque. Les balises s'enchainent bien, les choix de notre orienteur sont judicieux.



On ramassera ? de balises en 2h53, soit 3ème au général et 1ère en mixte. On a pas l'impression d'avoir tapé dans les réserves.
On se restaure, très appréciée la soupe, on se change.

On reprend la voiture, direction Ecueil. Là Patrick nous rejoint et son retard...nous permet de nous reposer ! **Départ à 1h50**, bien- trop équipés, contre le froid. Ça monte tout de suite à travers les vignes ; on rejoint les bois. Le terrain est trempé, détrempe. C'est dur. Ben avait prévu 80 km, ce qui m'effrayait déjà mais là avec la boue j'avoue...j'ai un peu flanché...



On a davantage poussé que pédalé. Mais là encore, on teste l'éclairage avec nos phares- top nickel- on se fait aussi du hors piste à porter nos vélos, franchir des barbelés, croiser des yeux rouges trahissant la présence de quelques animaux sauvages...et nous au milieu !
Le tout assez étonnant et pas facile. Et même si on a pas fait nos 80 km (ouf !!!) on est rentrés à Ecueil à 6h30 du matin...

Là chacun sa tactique, Ben et moi mangeons rapido, vite on se change pour rejoindre notre douillet duvet. Jo prend l'option manger chaud...quant à Patrick pas très bien il rentre.

Là on dort 2h sur la place du village. C'est court mais requinquant. Le réveil au milieu des « trailers » est ubuesque.

La météo n'est pas si mauvaise, frais, vent mais pas de pluie, déjà pas mal ! On mange, on se change, on prépare nos sacs : camel, gore-tex, couverture de survie, mini-pharmacie et alimentation. On règle nos bâtons.

A 10h on prend donc le départ de la dernière partie de notre aventure du week-end, le trail de 35 kms et 1000M D+.

Tout de suite ça monte, on marche. Là l'intérêt pour nous est de gérer au mieux, de constater si tous les choix effectués en alimentation, vestimentaire sont bons. On alterne marche et course. On s'applique avec nos bâtons qui se révéleront bien utiles sur ce terrain. Ça glisse tellement !



Le circuit est magnifique, un peu monotone pour Jo. On s'alimente régulièrement et on fera une razzia sur les petits saucissons de Ben ! On a accroché à fond sur le salé et sur du solide de préférence. J'aurai bien mangé les mini sandwiches de Ben...mais bon ça le fait pas !

On atteint l'arrivée après 4h40 d'efforts. Bien contents d'être arrivés au bout de notre périple. On a vu les points sur lesquels on devait axer notre préparation. Et ce « raid » nous a permis de mettre en évidence également nos faiblesses. Nous avons encore quelques semaines pour y remédier... Tout ira bien !

Frédérique