

Le Sacré Trail – Edition 2024

Reims (Marne)

100 km | 1685m D+

13h44'07"

200ème sur 401 partants dont 297 finishers

A 2 pas des Halles du Boulingrin, idéales pour élaborer des ravitos gourmands, je me trouve en ce vendredi soir place de la République. C'est ici qu'est implanté le village du "Reims Champagne Run", seconde édition d'un grand week-end populaire et sportif.

Le Sacré Trail programmé le samedi remplace le f(e)u Marathon de Reims depuis l'an dernier, avec une arrivée prestigieuse sous la double millénaire Porte de Mars. J'espère donc la retrouver demain pour conclure cette petite balade dans le Parc Naturel Régional de la Montagne de Reims.



Le sourire de Reims

A quelques minutes de la barrière horaire du retrait des dossards, je plaisante, prêt à troquer le numéro « 250 » qui m'a été attribué à une quidam étonnée de pouvoir s'aligner sur un quasi 100 bornes nature.

Elle a raison, le quasi de veau a pris de l'âge et beaucoup de kilos. L'équation de la forme idéale $m = t - 110$ s'est transformée en une matrice à plusieurs inconnues :

- x , c'est la vitesse de base compatible pour passer sous les 15h maximales de course ;
- y , c'est qu'est-ce qu'on trouvera aux ravitos. En effet, les frais d'inscription discount à moins de 50 cents le kilo...mètre pouvaient dérouter.

Tant de questions métaphysiques qui s'évaporent comme la part

des anges lorsque les souriantes bénévoles sous-entendent qu'il y a tout de même un peu d'entraînement pour oser se défier sur ce Sacré Trail !

Exact, les afterworks de l'UTCB ont permis de roder les routes de vignes après les humides journées de la vendange 2024 dans la Côte des Blancs. Et s'il y a bien une certitude, ce sont les passages en forêt qui s'annoncent plus que dantesques avec les fortes précipitations tombées encore cette semaine.

Je rentre au logement finaliser mon sac avec la répartition des affaires dans 3 Ziplocs, le secret de la fraîcheur ! 8 litres de bouffe, d'électronique et de fringues de change contenus dans mon sac d'hydratation ActiveSkin, un joli flacon paré à être secoué pendant 13 heures au minimum. Maintenant, Dodo. Pas la boisson, la recharge des batteries !

Poum tchak. Réveil 6h. Je m'avale une salade industrielle aux algues « qui vous fera voyager au pays du soleil levant ». C'est la prophétie signée du traiteur intraitable, à défaut d'être le traileur indérailable.



Le comble est la station de tramway juste au pied de l'immeuble : scène surréaliste d'une rame remplie de coureurs dans leur bulle. J'en suis sans voix. Au premier sens du terme car je l'ai perdue, la crève m'est tombée dessus hier telle

une Mort Subite. Pschitt...

La ligne nous conduit à quelques centaines de mètres du CREPS, le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive. En substance pour moi coureur lambda, le site de départ !

La promesse d'un Grand Cru

Je dépose un sac à la consigne pour trouver une once de confort à l'arrivée, avant de suivre un réveil musculaire par les survoltées bénévoles. 1-2-3-4-5-6-7-8. On apprend à compter jusqu'à 8, comme subliminalement 8 heures, l'horaire du départ ! C'est digne d'une chorégraphie mais je ne suis pas certains d'être en capacité de pouvoir la rejouer dans les jours prochains !



Crédits photo : Reims Champagne Run (Facebook)

On rejoint la piste bleue d'athlétisme extérieure sous un ciel

digne d'un Champagne Rosé. Les 7 couloirs mènent à l'arche de départ.

Arnaud ROBINET, maire de Reims et père du Sacré Trail porté par la municipalité, prend aussi le départ dans sa déclinaison en relais à 2 : comme lui, 81 premiers relayeurs complètent 401 coureurs solo. Un joli peloton, et pas d'embouteillage à prévoir sur les monotraces !





Le départ est sabré. Nous n'esquivons pas les nombreux encouragements aux abords du CREPS et prenons très vite la clef des champs.

Au 4^{ème} kilomètre, on enjambe l'autoroute de l'Est et les voies TGV en poursuivant sur des chemins moins rapides où je m'astreins à ne pas descendre sous les 5'20 au mille – ma référence gagnante de l'Ecotrail de Paris – au risque de le payer plus cher qu'un hectare de vignes !



Crédits photo : PhotoRunning

Le 10^{ème} kilomètre se situe à Ville-Dommange, commune viticole de la Montagne de Reims. Ces 90 premiers mètres de dénivelé positif s'effectuent en grimpant sur une route de vigne bétonnée jusqu'à la chapelle Saint-Lié. Elle surplombe le village.

Première fan zone, presque digne du « Notre Dame de la Gorde » sur l'UTMB ! Le point de vue est magnifique avec ses plans successifs : la vigne flamboyante, « l'église d'en-bas » et au fond l'agglomération rémoise.



Crédits photo : PhotoRunning



Crédits photo : PhotoRunning



Crédits photo : PhotoRunning



Crédits photo : PhotoRunning



A la descente, c'est l'heure du premier ravito pour les rois de la descente : un point d'eau où je ne m'arrête pas. La banderole « Ville-Dommange pétille » s'affiche de circonstance.



Crédits photo : PhotoRunning

56'14. 77^{ème} au classement général vu/bu après coup. No comment, y'a intérêt à museler le bonhomme... Repassage dans le village pour ne pas faire un pli ! Pour mieux regrimper et pénétrer dans la forêt à l'appel de pistes roulantes.

Des kilomètres gratuits en théorie... Car en pratique... Mumm, que dire ???! La ligne rouge meilleure qu'un Cordon Rouge : les chemins se sont transformés en un borbier géant sans autre alternative que de mettre les pieds dans le plat. Certains coureurs se retrouveront à mi-mollet dans la boue. Heureusement pas de casse pour eux.

Dompter la mousse

Je m'en vais donc perdre du temps quand soudainement les aiguilles virtuelles de ma montre s'arrêtent de trotter elles-aussi. Battery is DNF, sans signe avant-coureur. Par déformation professionnelle, sans être data-driven en trail, j'aurais bien aimé récupérer une trace GPS complète pour en exploiter les métriques ! Je suis donc contrarié. Les raisins

de la colère !

Je tente de la relancer avec ma batterie externe que j'inaugure aujourd'hui. Je sors mon fourbi sur le bas-côté, les hordes de sangliers me doublent. Faux contacts. La charge s'arrête, ça recoupe...



Autour du 17^{ème} kilomètre, je remballe le matos pour ne pas me laisser envahir par ces futilités technologiques et lance toutefois l'enregistrement Strava sur mon téléphone. Le sujet est clos. Je relance le rythme en ressortant de la forêt. On coupe une route départementale. Sans freiner. Sans sécateur. Toute la journée, les traversées de route seront sécurisées par la Gendarmerie. C'est remarquable. Avec toujours un mot sympa ou d'encouragement de la part des signaleurs ! Et réciproquement.



Mieux que de se voir dans la soupe, vaut mieux la boire. Knorr j'adore. Chaumusy, j'en veux aussi ! Le ravito du 20^{ème} km devant la salle des fêtes du village apporte une chaleur bienvenue. Les bénévoles, dont la plupart sont reconnaissables à leur hoodie jaune, y contribuent !





Je ne mets pas d'eau dans mon vin, juste un peu dans ce délicieux potage pour le tiédir et repartir de plus belle.





La belle des champs, peut-être. Des champs de bataille aussi. A l'écart du village de Champlat, on passe au pied des ruines de la ferme de Chantereine. Un monument y honore la mémoire de 11 jeunes des Forces Françaises de l'Intérieur qui ont combattu pour la libération de la Marne en 1944. De quoi relativiser lorsque mes cuisseaux piquotent dans cette immensité verte.



LES HEROES
DE LA
LIBERATION
TOMBES
A
CHAMPLAT
LE 28 AOUT
1944

PATRIE
ET
LIBERTE

MAQUIS DE
CHANTEREINE



LEBEAU ANDRE
PATE GYRGEN
PETITHOMME EDWARD
SALMON HENRI
THOMAS ANDRE



Un pas après l'autre vers la Neuville-aux-Larris. Une gorgée après l'autre. Aujourd'hui, je ne vais pas voir le Palais du Tau, mais avoir le palais pour Tā !!!

J'ai en effet ce le goût salvateur des arômes framboise-hibiscus de la pastille Tā Energy. Celle glissée dans l'une des mes 2 flasques au petit matin, après avoir procédé à une dégustation la veille. Des électrolytes pour avancer en l'absence d'enzymes pour vinifier.

Dernier répit avant de re-renter dans la forêt, lieu de quiétude avec ses allées baignées de lumière, mais toujours avec ce terrain joueur.



Rrrrr ! Devant moi, les chevilles d'un coureur font preuve d'une élasticité incroyable à secouer Djibril CISSÉ de sa retraite.



On aura évité le Bois du Roi, à Jonquery, mais Saint Remi n'aurait jamais baptisé ici autant de chaussures !



Nous parvenons au Paradis, premier hameau de Belval-sous-Châtillon, ou plutôt à l'enfer au Paradis.

Les appuis fuyants ont modifié ma foulée et généré des frottements à l'entre-cuisses ! SOS, Dionysos a eu la mauvaise idée de ne pas mettre de slibard : ça me fait donc m'arrêter au stand entre 2 rangs de vigne pour me rhabiller. Hop sans feuille de vigne. Dieu merci, Ziploc a conservé au sec mon sésame textile siglé Athéna.



Voici un second hameau, la Poterne, où est installé le 3^{ème} ravito, celui du 34^{ème} kilomètre. Il y a beaucoup de monde, avec des accompagnants qui retrouvent leurs coureurs et notamment des clubs locaux. L'ambiance y est joyeuse. Cette petite pause suffit toutefois pour me refroidir. Je dégainé alors mes mitaines, mais non, mes manchettes, mieux que des machettes pour s'armer à rentrer à nouveau dans la forêt. Les pestacleurs' préviennent... Moments épiques en perspective. On n'est pas sorti du bois, s'il fallait parodier un podcast de la discipline !





Alexis se retrouve à mes côtés en en ressortant quelques kilomètres plus tard. C'est le premier trail pour cet amateur de course sur route. Le Rémois est gâté ! Je lui dis que tout ce qu'il économise, il pourra le restituer en fin de parcours (spoiler alert : il gèrera le dernier segment comme un chef).



Crédits photo : Olivier NICOLAS

Carpe Diem. Tout effort mérite récompense. Celle d'un panorama extraordinaire s'offrant sur Fleury-la-Rivière. Les couleurs du vignoble sont iconiques. Je les immortalise avec un selfie quand l'Ardennais Olivier me propose sympathiquement de prendre la photo. Il s'autoproclame « non photographe », mais le résultat est cadré !

A présent, même si Hautvillers n'est pas encore dans le viseur, c'est notre prochain objectif !





Crédits photo : Olivier NICOLAS

On passe près du lieu-dit d'Ecoute s'il Pleut. Mais pas encore ! On joue au chat et à la souris avec Olivier et Alexis. Justement je vois 8 pattes au loin. Ce n'est pas une

hallucination : je pronostique les chiens du paternel ! Mes parents sont en effet venus à ma rencontre sur le parcours et mon père a pris les devants en bas de Romery ! Le petit talus à se goinfrer est significatif : j'avance moins vite que mon Papa canino-tracté.

Sans bâtons, la suite s'annonce pourtant complexe ! Paradoxalement, sans bâtonnage ! J'aurais dû rester aux lies ce matin.



Crédits photo : Dominique LACROIX

On progresse sur quelques centaines de mètre et j'aperçois ma Mômman avec un fanion : elle a même recruté un fan club qui scande mon prénom !



Crédits photo : Dominique LACROIX





Go, go, go ! Derrière moi, au fond, une antenne relais me replonge dans de précédentes aventures (l'[UTTN](#) et le [Dreilander off](#)) mais la pente me hisse inéluctablement dans une forêt de châtaigniers, avant qu'on ne fleurte avec la lisière.



Nous voici dans la vallée de la Marne, avec Epernay en arrière-plan. On arpente des chemins crayeux qui permettent d'avancer plus sereinement et de rattraper un peu le temps perdu.









Crédits photo : PhotoRunning



Crédits photo : PhotoRunning



Hautvillers se dessine. Mes parents sont encore là pour me soutenir, je les retrouverai ensuite plus tard en soirée.



Crédits photo : Dominique LACROIX

Un nouveau départ

Mi-course. Reset. comme pour ma montre sur laquelle je reswitche le chrono ! Comme si l'on était un des 81 relayeurs du Sacré Trail en duo.

L'occasion de changer de chaussettes, David a le même réflexe !



Crédits photo : Dominique LACROIX

Nouveau short, coupe-vent de sortie : je suis un homme neuf, comme du raisin vert ! Le solide ravitaillement permet de me charger en sucre nécessaire !

Encore une ironie du sort, car tout au loin, on ne va pas tarder à distinguer les parcelles d'Avize, Cramant et Chouilly de la maison Munier ! Leur Champagne Brut Nature, un breuvage d'exception qui mériterait le détour. Sans artifice.



Je repars en bonne compagnie d'Olivier et Alexis. On refait le monde jusqu'au pied de la redoutable côte de Champillon, chargée en degrés : un challenge chronométré au sein de la course pour faire le carton ! Dans mes rêves !



Crédits photo : PhotoRunning



Crédits photo : PhotoRunning

Nos discussions font diversion aux 2 kilomètres annoncés avec

une pente moyenne de 13% d'inclinaison ! 20 minutes pour les réaliser et atteindre le luxueux hôtel « Royal Champagne ».



Pas de blida, mais des blablas et un bon gobelet d'eau pétillante menthe comme à la pause de vendange. L'abondant ravito 4 étoiles compense allègrement le fait que la course ne s'arrête pas ici dans le spa !





Mais pour la peau douce, rien de mieux qu'un nouveau bain de boue en forêt. Certains coureurs sont d'ailleurs trop propres, ça sent les relayeurs tout frais ! Mais ça ne va pas durer ! Je me retrouve au niveau de Bryan et de son acolyte, tous les 2 runners et vigneron. L'occasion de plaisanter en leur demandant s'ils ont compris grâce à ce trail pourquoi fallait pas user d'herbicide dans les vignes ! Hashtag tobogan !





Je dépasse Olivier qui avait pris un peu d'avance en sautant le dernier ravito. Puis je longe le bucolique Grand Etang de la Neuville, sur le territoire de Saint-Imoges. On retrouve peu après un sol plus praticable avec un dédale de routes forestières. La route de la Haute Borne serpente et casse la monotonie des dernières lignes droites.

A un carrefour, je positive (running gag) : le néo-fan club est encore là et se souvient de mon prénom ! J'entre dans la forêt domaniale du Chêne à la Vierge, forêt d'exception au milieu du Parc de la Montagne de Reims. Ma montre s'est éteinte de nouveau. Quel gland ! Je m'en aperçois quelques centaines de mètres plus tard.





Je relance l'enregistrement sur le téléphone avec la batterie externe pour tenir jusqu'au bout ! Olivier reprend le lead pendant cet intermède technique. C'est un parcours de santé qui nous amène de gré agrès agré-ablement jusqu'au ravitaillement de Rilly-la-Forêt. La fourmilière de bénévoles est encore à l'œuvre. Certains coureurs retrouvent leurs supporters comme pour Raphaël avec sa compagne et ses filles.

J'aurais les miennes au téléphone dans peu de temps... qui croient que j'en termine presque... Oui à l'inscription, ce trail était vendu comme approximativement un 80 bornes ! La fermentation des préparatifs a ajouté 17 kilomètres. Bien sûr, et je me suis abstenu de raconter cette méthode champenoise à la maison.

Le généreux Jean-Luc, un des piliers bénévoles dans la réussite de cet événement avait d'ailleurs communiqué cette semaine sur les réseaux sur un kilomètre supplémentaire comptabilisé lors du balisage.

Mieux qu'un second souffle, la seconde presse

Le parcours emprunte sur 9 kilomètres une succession de charmants villages champenois nichés à flanc de coteau : Chigny-les-Roses, Ludes, et enfin Mailly-Champagne. Quelle effervescence lors de la traversée de chacun de ces bourgs : les habitants applaudissent depuis leurs fenêtres ou se sont regroupés aux coins de rue. Une véritable source de motivation !

Olivier aura pris la poudre d'escampette, bien accompagné. Je suis un peu à la traine.





Entre Ludes et Mailly, notre trace dessine des zig-zags comme de grands éclairs tandis que le ciel se noircit au-dessus de Reims. La soirée s'annoncerait-elle demi-sec ?





Je redoublerai quelques coureurs sur ce segment, dont Sourath qui me propose gentiment de taper dans son sachet de Haribo. Mieux qu'une liqueur pour nous donner la soif d'aller au bout !



Je rattrape Olivier juste avant le gymnase de Mailly où se tient le ravito en extérieur. Il y retrouve sa sœur qui lui a apporté des affaires propres. Il va se changer. Quant à moi, je me contente de recharger de paire de chaussettes. Jamais 2 sans Troyes. Non, sans trois... on a dit que du Champagne marnais !



Un bénévole recharge mes flasques, j'avale encore quelques morceaux de poire (mon péché mignon du jour) et repars (relativement) rapidement.

Depuis un moment déjà, les ailes du moulin de Verzenay se distinguent au loin. Je m'étais convaincu qu'on allait passer tout près, mais quand exactement ? Quand viendraient le petit détour et la montée qui l'accompagne ? Finalement, ils n'arriveront jamais. Faut pas pousser le bouchon trop loin ! Nous resterons en contrebas du GRP, cap direct vers le Nord.





Je relance, j'ai encore un peu de jus ! Ce ne serait pas la cuvée du siècle, mais je remplirais un Melchisédech de plaisir !

Je tarde à sortir ma lampe frontale profitant de cette ambiance entre chien et loup. Je cavale avec mordant rattraper quelques grappes de coureurs. Mes parents m'ont informé qu'ils m'attendent au pont de l'autoroute à Sillery, en sécurité près des forces de l'ordre. Yep, les gilets jaunes sont de retour !



La vendange tardive

Je poursuis avec la traversée de la Nationale 44. Ce n'est pas la route 66, mais la conquête du Far West va débuter après un aller-retour au Fort de la Pompelle pour un ultime ravitaillement. Un fort construit dans le cadre de la ceinture fortifiée du système Séré de Rivières, après la guerre de 70, comme à Remiremont.



En revenant du fort, je croise l'éblouissant Olivier avant de tourner chercher le canal de l'Aisne à la Marne qui va nous ramener à bon port ! Il se met à pleuvoir.

Pendant quelques kilomètres, on va coulisser le long du canal tel un Ziploc qu'on referme. Alternance de course et de marche rapide pour grapiller toutes les secondes possibles. Un ersatz de méthode Cyrano. Insuffisant pour cacher le retard de mon passage à proximité de la gare de Reims Centre !!!

Je le notifie ma petite famille, même si le système du chronométreur CIMCHRONO a dû déjà le prédire.



J'atteins enfin la Coulée verte, l'un des poumons de l'outdoor rémois. La panneautique permanente nous indique la distance jusqu'aux ponts du centre-ville. Réminiscence des footings matinaux lors de mes déplacements pro. De quoi rassurer les coureurs que je double que c'est bientôt fini.

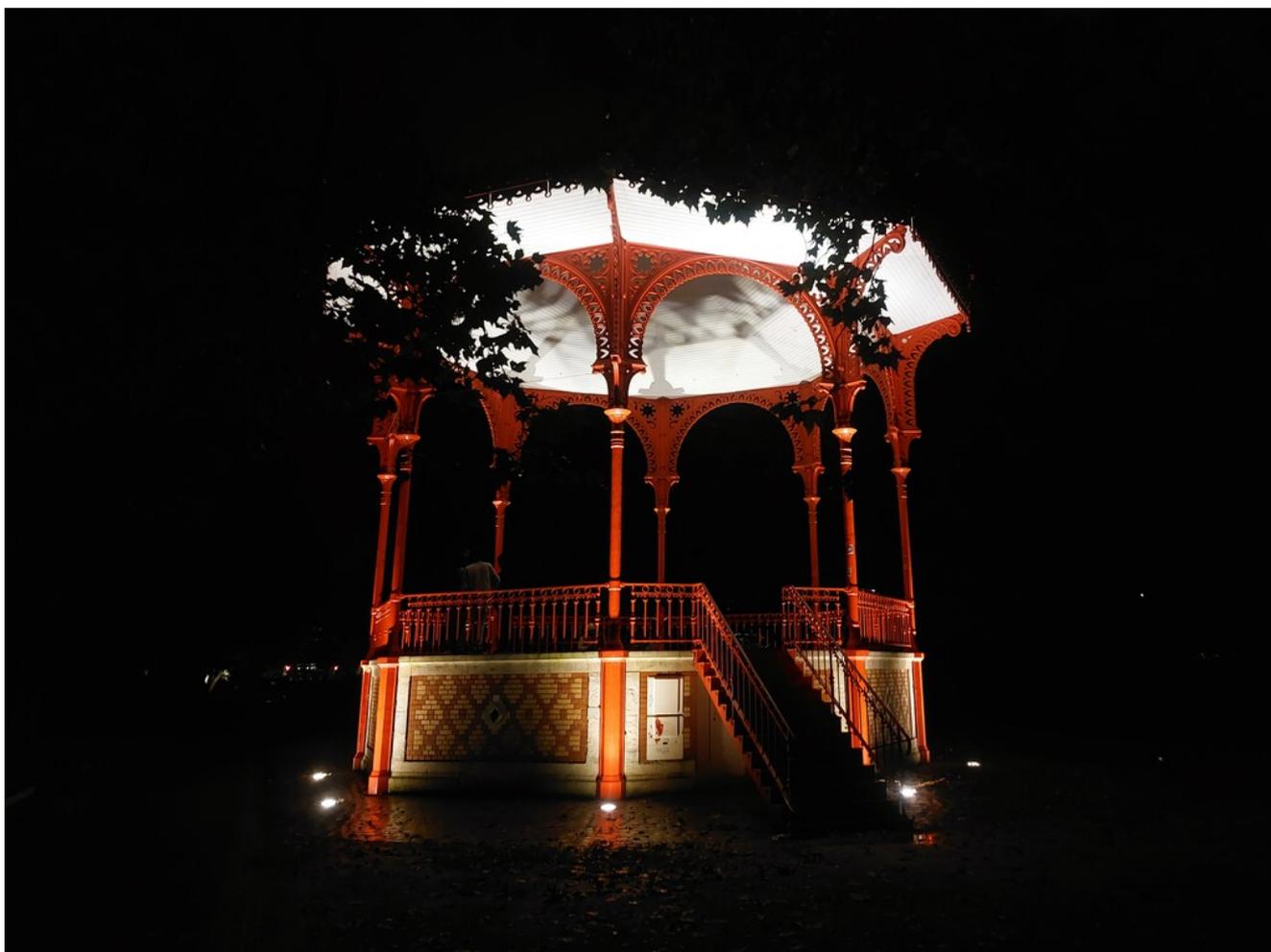
C'était sans compter un extra dans le Parc de la Cerisaie, avec son single pour slalomer et aller chercher les bords de la Vesle. Heureusement que ces coureurs ne me rattraperont pas pour me mettre la tête sous l'eau !

Ca se poursuit entre Vesle et canal au niveau du quartier Saint Remi. Sur ma gauche, à quelques centaines de mètres à vol d'oiseau se trouve le complexe René Tys. Là où est encapsulé mon RP sur 10km... d'il y a très longtemps lorsque j'étais "Espoir" marnais !

Je fixe mon regard sur la droite pour ne pas rater la Cathédrale dans l'axe de la rue Libergier.

La passerelle métallique du Bois d'amour et ses si délicieuses

marches permettent de revenir dans le Grand Centre de Reims, sur la bonne rive, derrière le centre des congrès.



Une bénévoles sécurise le passage piéton. Elle prévient de faire attention à ne pas trébucher sur la marche du quai de bus. Paf ! je me la mange comme j'aurais su le faire avec un piquet d'amarre ! Je me relève et ramasse ma frontale.

Ma foulée est décidément trop économe, mais elle me permet aussi de savourer ces basses puis hautes promenades rémoises, toujours plaisantes pour courir ou buller à toute heure du jour ou de la nuit. Dernières dizaines de mètres loin de l'agitation de la place d'Erlon...

Stoïque et patiente, la Porte de Mars se dresse face à moi !



Crédits photo : PhotoRunning

Je la franchis avant de passer sous une seconde arche :
l'arrivée. Majestueuse, animée et au final plutôt intimiste.





Demain en revanche, ça coulera à flot avec près de 18000 coureurs alignés sur le Semi-marathon des Rois, le 10km de Rémus, un 5km solidaire ou les épreuves dédiées aux jeunes. Barbara, Grégoire, Max, Laurent : à votre tour d'épingler un dossard !

Pour ma part, je regagne pour la nuit mon 5^{ème} étage même si je n'étais pas en manque de D+.

Comme après un dégorgeement, j'aurai pris quelques mois avant de vous partager ma journée !

Santé !



Le Sacré Trail est un assemblage unique de moûts traialesques, avec certainement plein d'idées en réserve : une logistique bien huilée, des bénévoles enjoués, un parcours savamment dosé, des moments partagés.

Une ambiance de fête, des instants d'ivresse qui constituent un Millésime 2024 d'exception.

Un bel équilibre assuré par la société organisatrice PLAYGROUND, grâce aux prestataires, aux collectivités locales très investies et surtout aux très nombreux bénévoles dévoués.

MERCI ET BRAVO A VOUS !

Enfin, je remercie sacrément mes parents et ma femme pour leur soutien et leur suivi !

LACROIX REMI

Dossard **250**  Course **LE SACRE TRAIL** Catégorie **Masters 1 Homme** Sexe **Homme** Equipe

RÉSULTATS

Place **200°** Temps **13:44:07** Moyenne **7,06 km/h** Rythme **08:29 min/km** Temps pistolet **13:44:07** Passage à **21:45:32** Place par catégorie **32° / 52 MASTERS 1 HOMME** Masters Homme **132°**

DISCIPLINES

	Temps	Pl.
Challenge	0:20:09	155°

POINTAGES

	Temps course	Passage à	Pl.
10km	0:56:14	08:57:39	77°
20km	2:09:14	10:10:39	183° 🏆 106
34km	4:04:52	12:06:17	250° 🏆 67
48km	6:20:00	14:21:25	261° 🏆 11
52km	7:04:49	15:06:14	263° 🏆 2
54km	7:24:58	15:26:23	258° 🏆 5
67km	9:29:11	17:30:36	242° 🏆 16
76km	10:47:29	18:48:54	230° 🏆 12
84km	12:01:44	20:03:09	212° 🏆 18
Arrivée	13:44:07	21:45:32	200° 🏆 12