Des courses utiles pour préparer des ultra-trails



Ludvik Fernandes a 26 ans, ici lors d'un entraînement à La Côte-Saint-André. Il a terminé premier du Trail Tour National 2018. Photos Le DL/Vincent PROD'HOMME

Lorsqu'il parle de la Ronde nocturne, organisée par le Jeffclub, à Saint-Didier-de-la-Tour, Ludvik Fernandes, champion de trail, a les yeux qui pétillent.

Même si cette épreuve historique a disparu cette année, pour évoluer vers un autre type d'événement, il se souvient que c'est là qu'il a effectué sa première course de nuit : « Ça m'a vraiment plu, d'autant que je me rends compte qu'étant donné que je m'entraîne le soir, je performe davantage à ce moment de la journée. Parfois, quand on y va très tôt le matin, c'est dur pour moi [sic]. »

« Ça change du running traditionnel »

Qu'est-ce qui lui a plu? Beaucoup de choses en fait. Par exemple « ce côté ludique, cette atmosphère particulière lorsque l'on part tout seul, à la frontale, ça change du running traditionnel. C'est cool ».

Mais il y a surtout ces sensations, qui lui rappellent ses débuts. « Je viens de la course d'orientation, je suis donc assez technique, cela se prête bien à la course de nuit, dit-il. On a une vision très courte, avec une foulée à juste un ou deux mètres devant, ça donne une sensation de vitesse. C'est agréable ». Bon, ce n'est qu'une sensation puisqu'il est compliqué de faire un meilleur temps de nuit que de jour.

Il estime également que ces courses nocturnes peuvent être utilisées pour préparer des ultra-trails, « par exemple quand les mecs doivent courir pendant 24 heures ou plus ». Alors verra-t-on bientôt Ludvik Fernandes sur la Sainté-Lyon, l'épreuve reine de la nuit? Peut-être pas sur les 72 ou 150 kilomètres d'après lui. Mais pourquoi pas sur le 22. Il ne ferme pas la porte.

V. Pr.

