



# La course à obstacles

Dans cette rubrique, j'ai déjà évoqué pas mal de courses, en tout genre et sur tout type de terrain, mais il y a un type de course (et certainement mes courses préférées) sur lequel je n'ai pas encore disserté : la course à obstacle...

A ne pas confondre avec la course d'obstacles, réservée aux chevaux, la course à obstacle fait partie de ces courses que l'on catalogue maintenant comme des «fun run», entendez par la «courses amusantes».

Inspirées des fameux «parcours du combattant» militaires, ces courses ont commencé à apparaître dans le paysage athlétique dans la fin des années 80 en Angleterre et sont devenues vraiment populaires en France depuis les années 2000.

Le but est simple : pour le fun, le dépassement de soi ou la performance il faut effectuer un parcours semé d'embûches qu'il faut franchir par tous les moyens : escalader, ramper, nager...

La course à obstacles est un sport ultra complet, tous les muscles vont être sollicités !



Elle allie course à pied, franchissements d'obstacles et défis personnel, mais c'est surtout l'ambiance générale de ce type de course qui marque les esprits : Ambiance festive, déguisements et gros délires font partie du programme. On fait d'ailleurs souvent la course en famille, entre amis ou entre collègues. La parité est respectée puisqu'on retrouve autant de femme que d'hommes sur la ligne de départ.

Ce genre de courses suscite un intérêt grandissant, et de quelques manifestations confidentielles en 2010 nous sommes passés aujourd'hui à plus de 130 courses de ce type se déroulant en France, et dans la région on peut citer l'Incendiaire, autour du lac de la Ferté macé, l'Herculéenne, près du Mans ou la May day, à Mayenne.

La semaine dernière, c'était justement l'Herculéenne, 6ème édition. 300 coureurs au départ de la première édition en 2012, près de 4000 pour cette édition 2018. Forcément ça change un peu la façon d'organiser cette course... Comme beaucoup de manifestations de ce type, les départs se font en «vagues» de 300/400 participants. La course se fait en binômes et le circuit fait près de 7 KM, avec une quarantaine d'obstacles. Pour les plus motivés, les 2 premières vagues proposent de faire deux fois le circuit, soit un peu plus de 13 km...



Après un échauffement collectif et en musique, les premières vagues sont sur la ligne de départ, en plein champ, et partent avec 10 mn d'écart. On y retrouve, entre autres, des pompiers de Paris, des employés du super U du coin, Batman et Wonder Woman, des sportifs accomplis et des joggeurs du dimanche... Tout ce petit monde cohabite, rigole et piaffe d'impatience en attendant le coup de sirène annonçant le départ.

10H30 : C'est parti !

Première difficulté : le binôme est attaché par les mains droites, ce qui oblige à faire gaffe comment on court... 1er obstacle : une fosse pleine de boue. Le ton est donné (la température aussi!). Au 3ème obstacle, qui consiste à traverser une zone remplie de pneus empilés de façon instable, le binôme peut se détacher. Suivent quelques bottes de paille à escalader et barrières à franchir, puis le binôme doit trouver un code affiché sur une palissade et le mémoriser avant de continuer le parcours qui, inévitablement, proposera de franchir la rivière de toutes les façons possibles : à gué, sur des sangles, en chevauchant des poteaux téléphoniques en guise de pont... ou en utilisant des filets pour remonter sur un pont. Le fameux «ventrigrisse», gigantesque toboggan offre les sensations de vitesse et les exercices «de musculation» (transport de charges ou lever de pneus) ne sont pas oubliés, tout comme les grands classiques que sont les échelles horizontales, les tuyaux dans lesquels il faut ramper ou le passage en rampant sous une grille... A chaque obstacle, un bénévole est là pour aider ou guider le participant, et au passage lui demander de restituer le code mémorisé avant de pouvoir continuer... Le dernier obstacle du parcours est un grand bac rempli de mousse... fou rire garanti !





Les vagues vont s'enchaîner tout le reste de la journée pour le plus grand plaisir de tous les participants, qui pour la plupart se moqueront du chrono ou du classement, ayant simplement la grande satisfaction «de l'avoir fait!».

L'organisation sans faille offrira même le luxe de proposer des douches chaudes (en plein milieu d'un champ!) et des massages...

De quoi se dire : « vivement la prochaine ! »

