

Les 15km d'Achères appelés les foulées achéroises...vu par les DUPS

Réveil 6h45 après une nuit agitée.

C'est tout de même dingue d'être encore anxieux pour une course ... ça ne passera donc jamais J J ...! mais bon, c'est comme ça et d'ailleurs c'est sûrement pour ça que l'on remet le couvert à chaque fois.

7h00 on décide de sortir du lit en espérant encore que les enfants nous accompagnerons.... Je crois bien que nous étions encore en train de rêver ...

On a eu beau essayer de les convaincre, de leur promettre une pizza, un resto après la course. Rien n'y a fait... on ne les attrapera pas une deuxième fois avec le coup des pizzas ...

Finalement on décide de les laisser dormir. Il aurait fallu les lever avec un pallan...

Après un petit déjeuner copieux on arrive à s'extraire de la maison avec nos sacs qui furent plus long à préparer que prévu. En résumé on est à la bourre. Stéph tendue commence à stresser d'arriver en retard.

Finalement plus de peur que de mal on est largement dans le timing.

Après avoir récupéré les dossards, Steph a croisé Hubert qui en a profité pour l'interviewer, et lui demander ses objectifs : « Juste finir » !

Comme à chaque fois il assure à merveille son rôle d'animateur de la course avec en prime un max de pub pour le semi de Bois d'Arcy.

Enfin la ligne de départ !

Tout le groupe est là ! Steph ne veut pas rester sur la 1^{ère} ligne, elle ne se sent pas bien là, on part un peu derrière !

Comme à chaque départ, on retrouve les mêmes appréhensions et on se dit « allons-nous y arriver, qu'est-ce qu'on fout là ! Faut être maso ! » En fait, tout simplement, on adore ce stress...

Daniel nous donne ses dernières consignes. Je dois suivre Amadéo et Michel (concurrent d'un autre club) et arriver sur les bases de 1H04 et Steph doit essayer de terminer autour des 1h30, voir un peu en dessous (mais là Steph se dit que déjà 6 minutes du km sera pas mal et surtout finir !)

10h00 sans vraiment s'en rendre compte car les micros ne fonctionnaient pas, on entend le coup de pistolet annonçant le départ.

C'est parti !

La météo est au top ; grand ciel bleu, température un peu chaude. Il risque de faire très chaud ce qui fut clairement le cas d'ailleurs!

Un premier 1 km en ligne droite sur un léger faux plat. Le démarrage est très rapide. On doit tous avoir envie d'arriver au plus vite... Steph démarre en sur régime, en suivant Daniel qui accompagne Sylvie... Au bout de 600m : trop vite... Il lui faudra 5 km pour s'en remettre... c'est le métier qui rentre ! Mais elle se sentait bien et ne réalisait pas sa vitesse...

Avec Amadéo nous avons convenu de faire la course ensemble. Ne le voyant pas je me suis dit qu'il a joué la prudence. Il finira bien par me rattraper !

Km 2 : Nous entrons dans la forêt. Ouf ! ouf ! Un peu de fraîcheur ! Les groupes commencent à se former. A quelques endroits des goulots d'étranglements se forment. Quelques passages exigus en file indienne se créent ce qui ralentit le rythme.

Au km 3 : Steph est à 18 minutes. Elle sait que les 1h30 seront dures à tenir. Pas mal de monde autour d'elle. Elle me dit qu'elle a même doublé !

Km 4 on sort de la forêt pour entrer dans la ville. L'ambiance est sympa. Des habitants ont sortis les tuyaux d'arrosage pour nous rafraichir. OH ! Que cela fait du bien

Km6 on repasse sur la ligne départ. Fin de la première boucle. J'entends Hubert au micro annoncer l'arrivée de Laurent qui était inscrit sur le 6 km. Il termine sur le podium. C'est chouette de le revoir à ce niveau après une longue blessure.

Allez c'est reparti pour un dernier tour.

Un concurrent me dit « allez on a fait la moitié » ! Je le regarde surpris. Il ne doit pas être très bon en math On est au 6^{ème} et on fait un 15km...hihi ! la deuxième boucle est juste beaucoup plus longue.

Allez je me reconcentre. toujours pas d'Amadéo... ! J'espère rien de grave

Au 6^{ème}, Steph se retrouve toute seule. Tout le groupe qui courait à son rythme s'arrête là... Pffff.... Bon, elle me dit qu'elle s'est sentie comme Kélélé le jour du Marathon de Paris avec personne devant elle pour une fois ! Mais sa vitesse est moitié moindre ! Le bitume va bien, mais l'arrivée dans la forêt la ralentit... Elle se dit que faire les 10 km en 1h06 comme aux Clayes, ce sera bien !

Km 7 on rentre à nouveau dans la forêt pour en ressortir au km 11. Steph s'est fait doubler par une dame en jaune : elle garde la ligne de mire et veut la rattraper, mais elle fait attention de bien s'arrêter au ravitaillement, et ne peut pas la rattraper pour l'instant ! On réglera ça au stade !

La chaleur est de plus en plus lourde. Mon tendon d'achille devient douloureux.

La peur me gagne de devoir abandonner. NAN ! je continue mais je joue la prudence et ne force pas.

Km 10 : Steph est 1h06,20s... Elle fait un rapide état des lieux! Et décide que ce n'est pas possible d'avancer comme ça ! Alors un objectif pour finir : tenir 6 minutes par km...Pas faire comme les 10 1ers km...

Km 11 une tête d'épingle et une partie en parallèle me permet de croiser et voir Amadéo. Il est à 100m.

Dans ma tête je me dis cool on va surement finir ensemble. Ce serait un beau final. Je ne me doutais pas qu'il traversait un mauvais moment. Amadéo et la chaleur cela fait 2.

J'essaye de voir Helen, Jojo, Patrick mais la sueur m'empêche de regarder au loin...

Allez on continue.

Quand Steph passe là, elle me dira qu'elle s'est crue un peu au Marathon des Sables, avec 20 degrés de moins, mais bon... Là son objectif de couvrir la fin à 6 min de moyenne retombe car elle déteste la chaleur et le plein soleil... Il faut finir, arriver sur la ligne

Km 12 on se retrouve à nouveau dans la ville. Aux ravitos on nous propose des éponges qui ne sont pas de refus. Elles rafraichissent et permettent aussi de s'éponger le visage et la tête.

Km13 l'arrivée se fait sentir . Un dernier faux plat qui traverse le marché de la ville et on arrive.

Km 15 : l'arrivée est là, yess !!! Ce fut plus dur que prévu avec un soleil qui nous aura bien gêné. Mais que la journée est belle. Mon temps est amélioré de 3 mn !

Après avoir bu un coup, je me mets en route et en mode footing de récup pour partir à la rencontre de Steph

Au 13ème je la retrouve. Elle est plutôt bien, mais ne parle pas. Ses douleurs aux pieds ne sont que des anciens souvenirs. Je lui tends de l'eau qu'elle ne refuse pas. Elle me dit qu'elle veut rattraper la dame en jaune devant, mais qu'elle est aussi crevée ! Elle s'accroche !

Aujourd'hui ce qui la dérange le plus est cette température, vive les tuyaux d'arrosages, les éponges et les bouteilles que je lui porte pour pas qu'elle s'arrête au dernier ravito (c'est elle qui me l'a dit ! Hihih) !

C'est alors que l'on se fixe comme objectif de la rattraper mais en mode cool c'est-à-dire sans trop forcer.

Au 14^{ème}, elle se dit de ralentir pour reprendre un peu de forces ! Ce sera à l'arrivée au stade, lorsqu'elle sentira la piste et l'accroche sous les pieds que finalement elle nous fera un sprint qui restera dans les annales et la doublera avec panache, En fait elle en avait beaucoup sous le pied, la coquine !

Au fait, juste une question.... « C'est quand la prochaine ????? » Deviendrait-on accros ?