

## Les Foulées de la Cathédrale de Chartres - 28 juin 2014

Décision de dernière minute vendredi soir 28 juin: je dis à Pierre de confirmer à Daniel que je serai là à Chartres. Après une semaine sans entraînement pour causes de spectacle des enfants et de déplacements, samedi soir était le seul moment de la semaine où je pourrais me bouger le "popotin" ☺

Un samedi un peu chargé avec cette fois la fête et la kermesse de l'école, départ à 17h45 de Bois d'Arcy avec Helen qui se joint à nous, sympa! Dans la voiture, évocation du Trail du matin pour Pierre et Helen, et le stress qui monte pour moi! Vais-je enfin arriver à courir au sens où je l'entends??? Etant donné mes dernières semaines, la pluie, je me dis que c'est pas gagné, mais il faut essayer!

Arrivée à Chartres, je savais que la Cathédrale était dans le haut de la ville (et d'ailleurs il n'y a que la cathédrale, le reste est aussi plat que la Beauce), pour être déjà passée par Chartres il y a... quelques 20 années.... et oui, le temps file hihhi!! Bon, ben, le parcours va être intéressant, au menu : 3 jolies boucles de 3km, un joli passage le long d'un joli canal, de jolies maisonnettes, une jolie cathédrale, une jolie descente, une jolie pluie rafraichissante, une jolie température agréable, et puis sans oublier de moins jolis pavés, de moins jolies plaques d'égouts glissantes, et une moins jolie "petite montée de 300m", qui est en 2 parties (la première est plus raide)!!! Le décor est planté!

Passons aux protagonistes : 1400 personnes inscrites, ça va faire du monde! Et puis surtout la présence de 2 de mes trésors (dont l'un est un peu cuit, aussi quelle idée de courir un trail de 21km le matin? et je sais que cette fois il ne viendra pas me chercher.... Alors il va falloir sérieusement se bouger le "popotin"! Hihhi!), et la Rumba bien représentée, avec Helen, Jocelyne, la famille de Laurent et Daniel en spectateurs (merci, merci! ce que ça fait du bien de vous entendre quand on court!), et Josette, Laurent et Hubert en participants!

Cette fois, je décide de ne pas rigoler, je veux faire moins d'1h! Alors je m'échauffe une bonne 30ne de minutes avant le départ! J'ai bien conscience que ça va aller vite et que ça va être dur (surtout la fameuse montée en fin de boucle!). Sur la ligne de départ, je me mets un peu devant... Pierre, Alex, Jocelyne et Helen sont là! ça me fait bizarre d'être sans eux sur la ligne de départ! Un coureur s'abrite sous le parapluie de Pédro! Il pousse! Mais il a pas de casquettes lui! (ah oui, j'ai oublié de mentionner que j'ai au moins mis une heure à me préparer à la maison... On a plus de temps pour les courses du soir! et du coup j'ai pris une casquette pour pas tremper mes lunettes!)... Le stress monte, le cardio l'indique bien... Et j'ai pas commencé de courir....

Départ à 20h30! Pffff... ça part vite! On démarre avec une longue descente. Je vais largement plus vite que ma moyenne habituelle, et que les conseils habituels de Daniel. J'ai peur de me cramer, et je lève un peu le pied au bout de 1,5km pour tenir les 3 boucles parce qu'il y a 3 montées, mais je reste toujours mieux que ma moyenne pour atteindre mon objectif! Il faut engranger le temps dans les descentes. Je suis dans un peloton qui avance bien et je me demande si je vais arriver à tenir ce rythme? Pendant cette première descente et le plat ensuite je me pose une question : "quelle est la meilleure tactique à appliquer pour monter cette sacrée côte (Laurent m'a prévenue avant le départ qu'elle est pas facile, du coup je l'ai un peu repérée pendant l'échauffement - Merci Laurent :) )???" diverses réponses: Lever les jambes, se pencher en avant, se tenir droite, s'aider avec les bras??? pfff, je décide que je verrais bien une fois là-bas, et décide que je ralentirais un peu avant pour que le cardio

suive et que je puisse assurer les 2 boucles suivantes. Du coup, j'avance, plus vite que d'habitude... J'entends des coureurs qui annoncent LA montée, alors je ralentis un peu sur une 100ne de mètres. Et "hop hop hop", on y va! La moyenne tombe évidemment, mais j'avance, par contre je me fais largement doubler... J'entends mes fans de Bois d'Arcy, et ma puce qui m'encourage! Désolée, mais je réponds pas pour pas perdre le rythme mais qu'est-ce que vos encouragements m'ont fait du bien! Pierre me propose à boire, mais j'avance, elle est dure cette montée... Enfin j'arrive en haut! Ouais!!! alors quelle tactique pour monter me demanderez-vous? Tout simple : mettre un pied devant l'autre, compter 1-2, 1-2-3 (merci Josette :)), balancer avec les bras (merci Mélanie), lever les jambes (merci Amadéo), et surtout ne pas marcher et continuer, regarder devant soi (merci Pierre)! En haut, la cathédrale, pas le temps d'en profiter! Mais Pierre est là avec la gourde d'eau! Comment il a fait pour être là en quelques secondes? Il y avait un raccourci? On aurait pu me le dire? Ah ben non, suis-je bête, c'est le premier essai de téléportation! Je bois une gorgée. J'entends que le 1er est pas loin de boucler son 2ème tour. Moi je boucle mon 1er tour en 17 minutes! trop contente! Je donne mes lunettes à Pierre! Je repars pour la 2ème boucle. Le premier me dépassera à la moitié de la grande descente! je suis contente, j'ai bien avancé! Il faut continuer et pas lâcher quoique ce soit! Deuxième montée! Je boucle le deuxième tour en 18minutes! Je vois Laurent avancer vers la ligne d'arrivée! Bravo ! Il doit bien finir parceque peu de coureurs du 3ème tour m'ont doublé! Pierre me dit de continuer comme ça et de pas lâcher, d'envoyer! J'écoute, j'entends! je continue, je me sens bien! J'ai l'impression de bien avancer, je me fais doubler, mais je remonte, je continue, les coureurs commencent à être fatigués, je sais qu'il faut que j'avance un max, car la dernière côte va être dure! 3 gars, que j'avais dépassé en bas et qui me semblaient cuits, me doublent dans la première partie de la dernière montée! Grrr!! Y en a marre! Tu vas te bouger le "popotin" ma fille oui??? Alors je rassemble tout ce qu'il me reste et j'envoie dans la fin de la deuxième partie! je les remonte! Ouais!!! Je passe la ligne d'arrivée en 55'35! Je vois Alex et Pierre! plein d'émotions! Helen aussi est là! Merci! Je suis vraiment contente! Je suis sur mon nuage!

Pour mes 3 compères de la Rumba, une belle course! bien sûr! de beaux chronos! Josette a un podium, Hubert et Laurent ont le sourire! J'adore, je suis contente! On part tous avec une satisfaction, c'est bien!

Bilan de la course?

- 1/ "Quand on veut, on peut! il suffit de se "bouger le popotin"!
- 2/ Continuer les entrainement aussi régulièrement que le permet la vie familiale et professionnelle, faire des côtes, faire de la piste, continuer d'appliquer les conseils des coachs et de tous ceux qui veulent bien en donner (mmeeerrcciii!) - Le Paris-Versailles va pas se faire tout seul, hein?
- 3/ A quand la prochaine pour confirmer que ce n'est pas quelqu'un d'autre que moi qui a couru???
- 4/ Je la refais l'année prochaine

Stéphanie