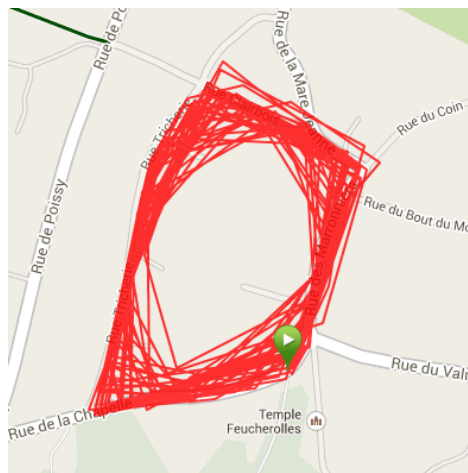


6h de Feucherolles Samedi 31 mai 2014

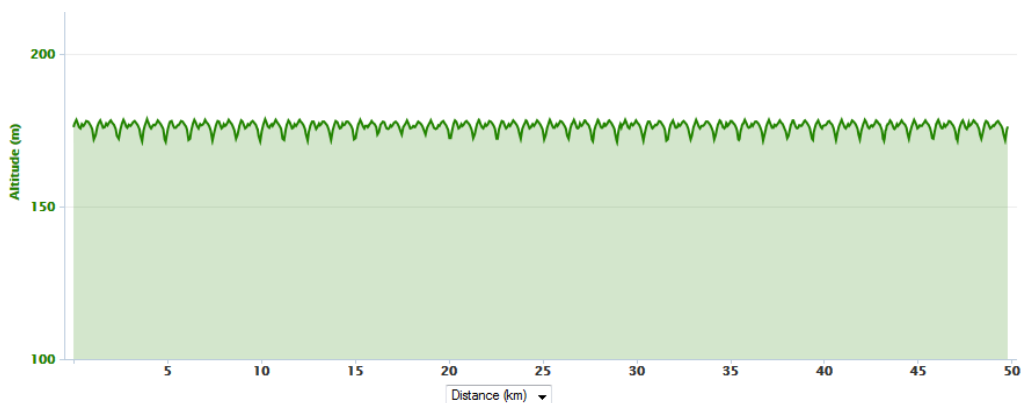
Courir en rond pendant des heures...voilà le défi du jour : mais pourquoi ?? Oui pourquoi ?? Peut-être quelques réponses dans le récit ci-dessous...

✓ Le parcours

Ben...ça ressemble à ça ☺



✓ Et le profil (environ 3m de dénivelé à chaque tour...)



✓ La course

Je me demandais ce que je pourrais raconter après une telle course La belle maison du 500^{ième} mètre, la haie bien taillée au kilomètre, le tournant du km 1,05, les bénévoles que l'on voit des dizaines de fois, et qui changent régulièrement, la promenade du chien...marrant, et finalement je m'aperçois que j'ai quelques trucs à dire ☺

Nous sommes donc 2 sur la course, Daniello et moi. Après avoir envisagé le 12h nous nous rabattons tous les 2 sur le 6h...bien nous en a pris !

Annette, fidèle supportrice est là pour nous soutenir.

Retrait des dossards, puis nous reconnaissons le parcours en marchant. A priori 1 230m, avec 2 ou 3 m de dénivelé ☺.

Une petite photo du départ (vous remarquerez mon positionnement stratégique sur le trottoir pour paraître plus grande !)



Allez, on se positionne sur la ligne de départ, nous sommes je dirai une petite centaine, entre les 6h, les 12h les 24h solo, les équipes sur les différentes distances et les marcheurs.

Je pense partir à 10/10,5km/h de moyenne environ, on avisera ensuite. Le but est de faire la méthode Cyrano : 3 tours en courant, 100m de marche rapide pour me permettre de boire un coup, puis je repars et ainsi de suite.

Le maire donne le départ, et hop là, à moi une nouvelle aventure...

Beaucoup m'ont demandé ce que j'allais chercher sur une telle course : moi qui n'aime que le trail et la montagne, cela a paru bizarre à plus d'un que je me lance là-dedans...et je dois dire qu'ils ont raison : mais cela faisait un moment qu'en lisant des comptes rendus de ce genre de course, je me disais qu'il fallait essayer. C'est donc l'occasion, proche de la maison...pas sure que cela me plaise, mais il faut essayer...sinon ben on ne sait pas ☺

Allez go, maintenant j'y suis, yapluka !

Une puce sur la chaussure, un tapis à chaque passage qui comptabilise le nombre de tours. Le principe est donc simple, faire le plus de tours en 6h...

Comme ça en tête, j'ai pour idée que je tournerai dans les 55km, à voir.

Annette s'installe un peu après la ligne d'arrivée, avec notre ravitaillement, ainsi elle va pouvoir nous encourager et nous préparer nos boissons : je ne le dirai jamais assez, trop forte Annette !!!

1^{er} tour à 10,7km/h, c'est normal, toujours l'euphorie du départ, je ralentis donc, et me cale à 10,5 sur les prochains tours.

3 tours, je marche comme prévu une centaine de mètres. Et ainsi de suite...

3 tours, 100m, 3 tours 100m,...vous n'allez pas le croire mais au bout d'une dizaine de tours je ne suis déjà plus sur de mon compte 11 ? 12 ? ...du coup je compte que par 3 : 1, 2, 3 puis 1, 2, 3 ...hummm...

Annette m'encourage à chaque passage, et me prépare ma boisson, c'est nickel.

Voilà déjà une heure de passée, 10,6km de fait.

Tout va bien, le moral est là, Danielo me double toutes les 25min environ, et hop une tape sur la fesse !!

Je regarde les différents styles de course : la dessus pas grand-chose à dire, par contre sur les marcheurs c'est rigolo : il y a celui qui se dandine tant qu'il peut, celui qui balance ses bras de manière impressionnante (mais vraiment !!), celui qui a les pieds tous tordus, la petite dame qui est comme recroquevillée dans sa bulle, le monsieur bien rondouillard qui marche très doucement, bref c'est rigolo de voir tout cela ! (et ça occupe).

Je pourrais vous parler de la maison bien entretenue de droite, la petite dame qui tond son gazon à gauche avec des petites chaussettes magnifiques ☺, celle qui promène son chien, le petit vieux qui nous regarde passer toute la journée dans son jardin...vous voyez qu'il y a de l'animation !!!

Puis rue 'du coin', rue 'du bout du monde', rue 'de de la mare',....et hop on recommence !

Sinon, tant que j'y suis sur l'animation, ben c'est un peu mort...pas grand-chose à part le ravito de l'arrivée, quelques personnes qui encouragent leurs coureurs/marcheurs...

Annette tu nous as sauvés !!!

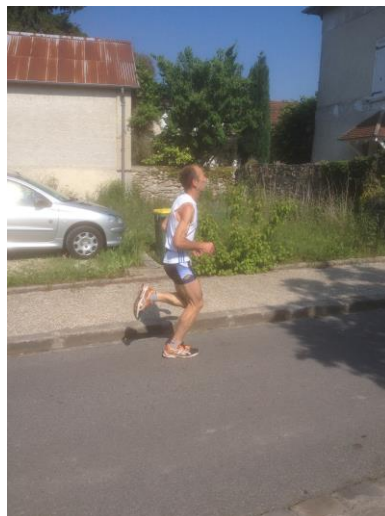
Vers 11h30, Cyril rejoint Annette, et nous encourage à son tour ! Sympa !

Il est venu avec une table piquenique, pour pouvoir 1, s'asseoir et 2, poser notre ravitaillement : nous voilà bien équipés !

Tous les 2 sont aux petits soins, et à chaque tour nous demandent ce dont nous avons besoin pour le prochain arrêt.

2^{ième} heure, 9,9km, la moyenne a un peu baissée, rien d'anormal. Le moral est toujours là. Il fait chaud, et je transpire beaucoup, je me force donc à bien boire.

Un petit bout de banane aussi, il ne faut pas oublier de s'alimenter.



Annette m'annonce que Cyril va courir 1h avec Danielo, et ensuite elle courra avec moi, ça fait bien plaisir.



Et puis petit à petit, le moral commence à prendre un petit coup...hummmm...ça commence à m'embêter de tourner en rond...le plaisir n'y est plus trop, et puis les jambes commencent à se raidir : je ne suis plus habituée au bitume, et forcément cela fait mal !

Bon tranquille Anne...et puis quand ça commence à aller mal, ben ça va très vite très mal !

Je me mets à penser que je vais m'arrêter là...à quoi bon continuer : je n'ai plus de plaisir, ma vitesse commence à décroître sérieusement, que vont m'apporter 3h de plus...3h, c'est énorme...d'un autre côté que vont penser les copains...m'arrêter au bout d'à peine 3h, c'est vraiment la honte non ?? Je suis partagée : pour qui tu cours Anne, pour toi ou pour les autres ??

Je suis au tour 2 avant la marche prévue, encore un tour pour marcher un petit peu...j'ai hâte ! Je passe devant Annette qui me demande justement si tout va bien, et je lui réponds 'ça va !'...je n'ai pas envie de lui avouer que tout va mal, j'ai honte...

Je gamberge sur le prochain tour, j'arrête je n'arrête pas ??? Je cours très doucement, repasse la ligne et m'arrête : 'Annette, je crois que je vais stopper là...ca m'emmerde de tourner en rond...'. Elle me dit que ça va repartir de marcher un peu, et qu'elle m'accompagnera après.

Du coup je décide de faire un tour en marchant, on verra bien. Je marche, pas très vite mais je marche...les vrais marcheurs me dépassent largement...je continue à gamberger...pourquoi ? Pour qui ? Je n'ai pas de réponse, je marche, presque 'bêtement'...

Danielo et Cyril m'encourage, 'Allez Anne, c'est le moral qui doit prendre le dessus' me dit Cyril. C'est vrai que normalement le moral est de mon côté !! Allez merde quoi...

De nouveau la ligne d'arrivée, je décide de prendre mon téléphone et de refaire un tour en marchant.

J'appelle Fil pour trouver un peu de réconfort, il me dit que cela va repartir, de m'arrêter manger un peu 10/15min et puis y aller tranquille.

J'appelle ma fille aussi ! 'Mais maman, il ne te reste que 3h...' : ah ben oui c'est sûr ☺, vu comme ça.

2^{ème} tour en marchant, je repasse la ligne, et vais m'asseoir sur la table d'Annette pour récupérer un peu. Je vais me prendre une salade de fruits (très bonne initiative de l'organisation) au ravito officiel et je m'assois avec. Cela fait du bien, vraiment !

Après 10 bonnes minutes, Danielo se dirige vers la table aussi et s'assois....gloups ! Il n'a pas l'air au mieux, et se plaint de la tête. Je lui lance un 'tu ne vas pas t'arrêter là hein !!!' je suis bien placée pour dire ça...Il me répond que si ! Ben non Danielo !!

Et là, il me lance un 'Si tu repars, je repars' : ah ah, faut pas jouer avec moi sur ce point-là mon p'tit Danielo, (c'est ce que lui dit Cyril d'ailleurs) : et hop, 2s après me v'là debout prête à repartir !! Allez gogogo, il repart aussi.

Nous trottonnons quelques 200m et puis je lui dis, allez go vas-y, tu ne restes pas avec moi, tu avances !

C'est là que le panneau de Benji (cf CR de Besançon) nous aurait été utile :



Et voilà que Danielo disparaît petit à petit reprenant un rythme régulier, moins rapide qu'auparavant mais il court et c'est le principal.

Je suis reboostée par ce moment, cela me fait plaisir de le voir repartir, et j'enchaîne 2 tours à vitesse tranquille.

3^{ème} heure, 8km effectué avec la pause.

Il commence vraiment à faire chaud, les jambes sont toujours assez raides, et 2 tours m'épuisent rapidement. J'opte donc pour une autre stratégie : je marche un tour, je cours 2 tours ! Ma moyenne va décroître à vitesse grand V mais tant pis, je pense que c'est la seule solution pour arriver au bout.

Cyril doit repartir, et nous encourage, merci ça fait du bien vue la folle ambiance qui règne autour du parcours !

4^{ème} heure, 6,9km : forcément quand on marche...

Annette fait plusieurs tours avec moi, marche ou course, elle me suit, on papote, c'est cool !

Au passage au ravito, nous voyons Danielo assis à la table...il n'est de nouveau pas très bien...allez, je le rebooste de nouveau, il ne peut pas arrêter là, je lui dis de repartir avec moi, allez pépère, gogogo ! Il finira par repartir, ouf !

Nous continuons nos tours, par automatisme presque...et puis juste avant le tournant j'entends 'Allez Anne' : c'est Valérie qui est venue nous encourager !! Très sympa, merci, ça rebooste une nouvelle fois.

Elle m'accompagne sur les 200m qui nous séparent du ravito, puis s'installe avec Annette pour nous aider à chaque passage.

Je passe le marathon en 4h55, pas fameux...

5^{ème} heure, 7,3km, j'ai repris un peu.

Je m'arrête 5min au ravito pour me détendre un peu les jambes. Il reste près de 50min de course, mais j'ai mal aux jambes.

Et puis je relance, 2 tours, 1 tour.

La fin est proche, je bois, je bois, je bois, pour éviter les crampes.

A 15h52 je passe la ligne en marchant, le bénévole m'indique que le prochain tour sera compté uniquement si la ligne est passée avant 16h...j'hésite. Je me donne finalement un dernier défi, il faut quand même que j'arrive à faire un truc 'bien' aujourd'hui !

Allez, je rassemble mes forces, et me mets à courir à bonne allure. Il faut que j'y arrive, c'est mon challenge !!!! Je donne tout, 15h54, 55, 56, 57, 58 dernier tournant. Ça va être chaud.

59, j'entends les bénévoles : 20s, puis 10... puis 5s... Annette m'encourage...je suis à 2 doigts de la ligne... et je la passe finalement en 6h et 1s : mon tour est comptabilisé ! OUF !

Je m'arrête juste après la ligne et vais m'adosser à un mur car je ne suis pas très bien, la dernière ligne droite m'a fait mal ☺.

Puis je vais boire, et prendre quelques fruits, ça fait du bien.

6^{ième} heure, 7,2km.

Je totalise finalement 49,9 km, finis 4^{ième} V1F (la 3^{ième} est 1 tour devant, j'aurais pu mieux faire...), Danielo fait 65,2 km, et finit 3^{ième} au scratch !! Bravo !



Voilà, je l'ai fait : pas de quoi être très fier du résultat, mais j'ai finalement été au bout, et c'est sans doute cela le principal.

Ce n'est pas une course qui me correspond : bitume, pas d'ambiance, pas de beaux paysages, lassitude, je savais tout cela vous me direz, mais quelque chose m'attirait néanmoins.

Voilà maintenant je sais, je vais retourner sur mes terrains boueux et vallonnés qui me font plein d'ampoules ☺...c'est plus cela qui me correspond !

Contente tout de même d'avoir essayé, c'est une expérience, et surtout contente d'avoir partagé cela avec Danielo et Annette : **merci à tous les 2, vraiment !**