

La course d'enfer : les Clayes le 7 Juin 2013

Par Stéphanie Tarin

Il y a quelques semaines, j'ai eu envie de m'inscrire à un 10 km pour voir « où j'en étais ». L'ekiden m'avait redonné un peu confiance sur une courte distance, j'étais plutôt contente de mon 5 km et je me suis dit, pourquoi ne pas tester ce que cela donnerait sur 10 km ! Je regarde dans les courses en juin, et je tombe sur la course des Clayes. Plusieurs éléments me motivent, à commencer par le parrainage de la course pour l'association « Dunes d'espoir ». De plus elle a lieu le vendredi soir, juste avant la Foulée Royale, idéal car je ne courrai pas la Foulée.

Je ne suis pas du tout sur un plan d'entraînement 10 et n'ai pas prévu de l'adapter sachant que l'objectif de fin de saison est le Raid du Golfe du Morbihan – 87 km le 29 Juin, et je fais plutôt un entraînement spécifique trail long ! Mais on verra bien...

La semaine qui précède la course des Clayes est une semaine d'enfer ... bien chargée, j'arrive le vendredi soir complètement épuisée, et il fait une chaleur exceptionnelle !! Je le souligne car nous ne sommes plus habitués à de telles chaleurs ! Au dernier moment, je contacte Madeleine qui m'emmène gentiment à cette course, nous ferons également la route avec Paulette, que je ne connaissais que via le site des Foulées, quel plaisir de faire sa connaissance, c'est un petit bout de femme exceptionnelle ! Ce trajet en si bonne compagnie me rebooste !

J'y vais en ne sachant trop ce que cela va donner... Il fait vraiment trop chaud, le dilemme entre boire assez mais pas trop est compliqué ! S'arrêter pour une pause pipi sur un 10 km ça ne se fait pas ! ;-) Arrivées sur place on retrouve d'autres amis du club, nous sommes finalement un bon petit nombre à participer, sur le 10 et le 5 km. Nous faisons quelques tours d'échauffement tous ensemble, et nous voilà alignés sur la ligne de départ. Un 1^{er} départ est donné pour les porteurs de goélettes de Dunes d'espoir, quel courage ! Nous allons les suivre quelques minutes plus tard.

C'est parti ! Ca commence par quelques montées, au bout d'un km j'ai déjà très chaud, je rejoins Katia et Laurence qui courent le 5 km, et je continue, même si j'imagine bien être trop rapide sur ce premier kilomètre, mais j'ai décidé de n'adopter aucune stratégie si ce n'est de me donner à fond sur toute la course, j'ai besoin d'évacuer cette semaine difficile ... La chaleur ne va pas m'aider ... le parcours n'est pas spécialement roulant, j'essaie d'aller le plus vite possible sans regarder mon chrono, sauf au 1^{er} kilo où je constate que je suis un peu rapide – et je pense à Alex qui me disait toujours « Ne regarde pas ton chrono ! » Je fais cette course en pensant à lui, comme souvent...



Les kms défilent, arrive le 5^{ème} et le ravito qui va avec ! Je ne m'arrête généralement jamais sur un 10 km mais là j'ai vraiment trop soif, je prends le temps d'avalier quelques gorgées d'eau, je rattrape Philippe, qui me dit être cramé, je lui réponds que moi aussi et continue, avec le seul objectif d'arriver le plus vite possible, pour terminer cette course d'enfer ! Je remercie au passage celles et ceux qui m'encouragent tout au long de la course, avec une mention spéciale pour Françoise qui a aussi joué les photographes !

Nous repassons dans le parc où a eu lieu le départ et où aura lieu l'arrivée, et c'est reparti pour le 2^{ème} tour. Il semblerait que je sois la 1^{ère} féminine, je n'en reviens pas, et de toute façon continue sur ma lancée de finir le plus vite possible, car j'ai soif, chaud et envie d'arriver ! Cette 2^{ème} boucle paraît interminable, je visualise assez bien le parcours et enfin aperçois les arbres du parc de l'arrivée, une dernière petite montée, Françoise qui m'encourage – encore merci !! – puis la descente dans le parc, un dernier tour, l'arche de l'arrivée qui se rapproche, et enfin je passe dessous !!

On me confirme que je suis 1^{ère} féminine ! Je ne saurai dire quel est mon état d'esprit car je

suis déçue par mon chrono mais contente d'être arrivée. J'avance mais le speaker me rappelle, je n'ai aucune envie de parler au micro mais je réponds aux questions avec enthousiasme malgré tout !

Je retrouve les coureuses et coureurs du 5 km, Laurence, Katia, et Nicolas, qui ont très bien couru, ils sont sur le podium ! Je guette l'arrivée des coéquipiers du club : Jacques me suit de peu, il est ravi car il a battu son record, un peu + d'un mois après le marathon, et dans des conditions difficiles ! Bravo à lui. Bravo et merci à toutes et tous les coureurs de la Foulée, et tout particulièrement à Madeleine et Paulette avec lesquelles le trajet en voiture a été un vrai moment de bonheur !