



Andrésy

Par Benoit Rupprecht

Ce matin, je participe au semi-marathon d'Andrésy. Mon objectif est de finir dans le top 10% et d'augmenter ainsi mon capital de points au challenge des Yvelines. La lutte est en effet serrée pour le podium senior du challenge et je crois toujours en mes chances.

Le semi-marathon d'Andrésy est exigeant avec une redoutable côte à grimper à deux reprises et de nombreuses relances. Ce n'est donc en aucun cas un semi-marathon pour réaliser un chrono.

Le parcours de cette année est légèrement modifié. Le départ a lieu au stade Stéphane Diagana situé dans le parc sportif et de loisirs des Cardinettes. Le complexe est moderne, la piste d'athlétisme flambant neuve. J'étudie avec attention le parcours. La course se décompose en une petite boucle et deux grandes. Nous débiterons par une longue descente, idéale pour bien se mettre en jambes. Le temps, clément aujourd'hui, devrait adoucir le passage des difficultés.

Sur la ligne de départ, je retrouve Jean-François et Guylaine. Nous sommes plus de six cents concurrents. C'est le départ ! Je fais bien attention de ne renverser personne dans la cohue. La course se décline dans la descente. J'arrive au premier passage sur les berges de la Seine. Le parcours est agréable et je reconnais sur les arbres la marque des chemins de grande randonnée. Au bout de deux kilomètres, la course quitte les berges, monte dans le village et revient sur les berges pour terminer la première boucle, la plus courte.

Le deuxième passage sur les berges est plus long. La course longe le fleuve sur trois kilomètres, rejoint le confluent avec l'Oise et s'engouffre ensuite dans la ville. Je suis désormais au pied de la côte de Verdun et je m'apprête à gravir les 25 mètres de dénivelé. Je ne force pas car je sais qu'un léger faux plat succède à la côte. Le parcours domine ensuite la ville et la Seine avec des vues magnifiques. Je ne suis pas étonné de repérer le sigle jaune des chemins de petite randonnée. Au kilomètre 9 débute une grande descente qui me ramène sur les berges pour entamer la dernière boucle. Je passe sans forcer le second passage de la côte de Verdun et j'accélère au cours des quatre derniers kilomètres. J'arrive trente neuvième et je réalise ma meilleure performance depuis 2006 en 1h27min31s. A l'arrivée, je retrouve mes camarades et nous faisons une photo de groupe.

Je regarde ce soir le site du challenge des Yvelines ; malgré ma bonne performance d'aujourd'hui, je devrais être expulsé du podium en décembre. Qu'importe, comme les courses de novembre et de décembre comptent à la fois pour les challenges 2013 et 2014 suite aux changements de catégories, le challenge 2014 commence bien avec 100 points dans mon escarcelle.