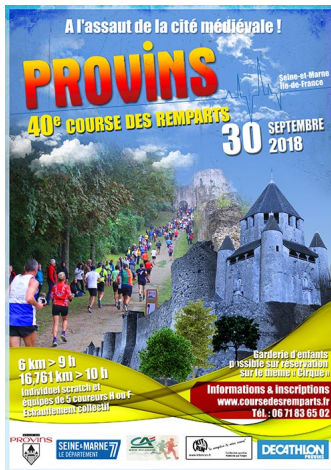




Course des Remparts de Provins

Par Eric Chenailler

J'ai participé hier à la course des remparts à Provins, en Seine et Marne. Une course chère à mon cœur, je suis originaire de Provins, j'avais participé à la première édition et c'était cette année le 40eme anniversaire. Il s'agit peut-être la dernière édition car les membres du comité d'organisation veulent arrêter.

La course fait 16,8 km, avec une boucle à parcourir trois fois, et un gros raidard d'environ 300m, la fameuse cote du trou au chat.

Suite à mon aponévrosite fin 2017 (qui n'est d'ailleurs pas totalement guérie) je n'ai repris un entraînement sérieux et régulier que début août. Les sensations commençant à revenir à l'entraînement, j'ai décidé de m'inscrire à cette course.

Le temps est idéal, pas de vent, un beau soleil et environ 8 degrés. Au départ je me place en première ligne, je fais un premier 100 mètres très rapide pour ne pas gêner les coureurs derrière, puis je prends mon rythme de croisière, à un peu plus de 15 km/h. C'est un peu plus lent que ce que je souhaiterais, mais je fais confiance à mes sensations, qui me disent que c'est la bonne allure.



Après environ 1,5 km se profile la première montée de cette fameuse cote du trou au chat, je fais attention à ne pas me mettre dans le rouge pour ne pas avoir une fin de course difficile, je monte relativement tranquillement, 4'39 sur ce km d'après ma montre, et pourtant je double pas mal de monde. J'arrive en haut de la cote en ventilant à peine et sans avoir mal aux jambes, un bon signe.

Après un petit tour en ville haute (la partie médiévale de Provins), on redescend par la cote Saint Nicolas, aussi raide que le trou au chat, mais goudronné. J'allonge la foulée, sans qu'elle soit non plus démesurée, j'augmente la fréquence au maxi, je fais attention à ne pas me mettre en arrière et j'essaie de ne pas trop « taper » pour épargner les quadri. A chaque tour c'est sur cette partie que je rattraperai le plus de coureur. Autant sur les descentes dangereuses en trail je suis une vraie quiche, autant sur les descentes goudronnées je m'en sors bien.

Je reprends mon rythme de croisière, plus ou moins autour de 4 ' /km suivant les faux plats, je double petit à petit et régulièrement des concurrents, c'est toujours bon pour le moral. Je continue à être dans la gestion, surtout ne pas me mettre dans le rouge, mais petit à petit je commence à avoir mal aux mollets, le manque d'habitude à courir sur bitume.

Arrive la 3eme montée, là encore je fais attention à ne pas me mettre dans le rouge mais en haut de la cote je ventile sérieusement et il me faut un peu plus de temps pour me remettre dans le rythme sur le plat mais je continue à remonter lentement des concurrents. Il reste un peu plus de 4 km.

Je sens que la dérive s'installe et je ne fais rien pour la contrer, je passe dans le rouge entre le 14eme et le 15eme km. Maintenant il ne faut rien lâcher, garder la fréquence, le relachement, ne pas s'écraser. Ma FC est restée stable sur toute la course, entre le 2eme et le 14eme km, entre 149 et 152 pulsations (sauf dans les montées où j'étais autour de 158), je passe maintenant à 155/157 sur la fin de course (pour une FCM à 165).

Un virage à droite, et c'est la dernière ligne droite de 150m. J'entends le dernier coureur que j'ai doublé juste derrière moi. Je lance le sprint en milieu de virage, sans attendre la ligne droite, pour le surprendre. Je fais une belle dernière ligne droite (c'est là où la photo a été prise). Il y avait en fait deux coureurs derrière moi et ils ne m'ont pas remonté.

A la publication des résultats je suis un peu déçu, je termine 4eme M2, et dans les 4 coureurs devant moi, il y a les 3 premiers M2, mais bon c'est la course.

Cette course, c'était un peu un pèlerinage, plein de bons souvenirs me sont remontés en mémoire, mais c'est là aussi qu'on met le doigt sur le temps qui passe, je n'ai rencontré personne que je connaissais à l'époque, j'ai juste reconnu un spectateur, un ancien du club, qui m'encourageait durant la course.