

Mon 10 kilomètres à Torcy....

Par Christelle Girard

« Les foulées estivales de Torcy »....

Avec un tel titre, on s'attend immédiatement à faire une bonne petite course « roulante » (comme l'indiquait le site sur lequel j'avais pris quelques renseignements) histoire de ne pas trop oublier les joies de la compétition entre deux merguez et un petit apéro....

Seul petit bémol : le site indiquait également « quelques faux-plats... » et lorsque j'avais parlé à Michel de Torcy, il m'avait également prévenue que ce n'était pas un 10 km facile...
Je n'allais pas être au bout de mes surprises...

9 heures : arrivée dans la ville de Torcy...

Une petite ville mignonnette aux allures de village. Je commence à me dire que je me suis inscrite à une petite course de village organisée pour les touristes, ce qui au final me va très bien, car on ne peut pas dire que mes 2 semaines dans le pays basque aient été florissantes sur le plan des entraînements...

Je croise un petit couple de septuagénaires en short qui discutent tranquillement du programme de leur après-midi.

Arrivée devant le secrétariat de la course, je me pose quand même quelques questions : il y a tant de coureurs motivés au mois d'août pour venir disputer un 10 km ??? Je me faufille dans la queue pour récupérer un dossard et ne peux m'empêcher de jeter un œil aux tee-shirts des participants (tic de la débutante qui a besoin de se rassurer) : marathon de Rome, semi-marathon de Boulogne Billancourt, marathon de Paris, de quoi se décourager et faire demi-tour... bon, il y a quelques licenciés qui comme moi ont eu l'envie de tenter l'aventure.

Je me fais interpeller :

« Ah ! Tu es venue cette année encore exploser ton temps !!

- Excusez-moi Monsieur, mais je pense que vous vous trompez de personne.

- C'est dingue, je connais une coureuse qui vous ressemble énormément ! »

Je découvre ainsi que parmi les aficionados de la course à pied, j'ai un sosie !! Et apparemment, elle fait des performances ! On monte en pression !!!

Mon dossard une fois accroché, je me faufille vers la ligne de départ, sans trop de stress. Je décide tout de même de ne pas partir trop en arrière et engage la conversation avec quelques coureurs qui ont repéré le parcours : « pas facile », « que des côtes et des descentes », « ils

sont gentils sur le site avec leurs faux-plats, seul le mot « faux » reflète la réalité ! », « avec la chaleur, on va en baver ! »...

Subitement, j'ai un coup de chaud : mon footing estival prend des allures de réelle compétition, le stress monte... J'ai une petite pensée pour Sandra qui me dit qu'à chaque début de course, elle se demande ce qu'elle fait là...

10 heures : coup de feu, chronos en marche : il faut se lancer...

Nous commençons par une grande descente et le rythme est déjà bien élevé. Je me calme, essaye de penser aux conseils donnés par Miguel et Michel lors des entraînements, « ne pas partir trop vite », « mouline », mais je me laisse entraîner par le groupe et ne veux pas renouveler l'erreur de mon premier 10 km où j'ai commencé à accélérer au 4^{ième} kilomètre alors que je me sentais en jambes avant. Pas facile de trouver ses marques quand on débute en course à pied : on a peur de trop donner et de ne pas pouvoir finir !

Comme je l'avais présagé, nous abordons dès la sortie du premier kilomètre une côte : c'est là où je me dis que tout le monde n'a pas les mêmes terminologies et les mêmes appréciations. Je me mets immédiatement à maudire les organisateurs de la course : « Faux-plat, faux-plat ! Tu parles d'un faux-plat ! Ils n'ont aucune notion du relief ou quoi ? ». Je repère un ou deux coureurs qui me serviront d'accroche...

Ce n'est que la première côte et le souffle me manque déjà, elle semble interminable mais je ne veux pas la subir...je poursuis mon attaque et aperçois au troisième kilomètre un premier ravitaillement : jusque là, je n'avais jamais ressenti la nécessité de m'arrêter prendre un verre d'eau, considérant que c'était du temps perdu, mais ce matin, la chaleur oppressante et cette première côte me poussent à le faire.

Enfin, un peu de plat...ou du moins, un espoir de plat qui se révèle bien vite être une côte ! Décidément, c'est loin d'être une promenade de santé ! Je repense aux 10 kilomètres du Bois de Boulogne qui me semblent être, à côté de ce parcours, bien plus abordables...

La deuxième boucle de ce dix kilomètres ne sera qu'une répétition de la première : côtes et descentes. La palme revenant au 8^{ième} kilomètre où, à l'issue d'un embryon de côte, la première boucle est déviée pour se transformer...en une nouvelle côte ! J'ai les cuisses en feu

mais je ne veux pas m'écouter ; je cale mes foulées sur celles d'un homme qui court à côté de moi. L'un des organisateurs de la course m'encourage à mon passage et me dit que je suis dans les 5 premières féminines, qu'il faut que je m'accroche. Cela me redonne de l'énergie : il faut se battre jusqu'au bout !

Enfin, j'aperçois le stade où mon mari et mon fils se sont postés pour m'encourager : pas question de les décevoir, il ne reste plus qu'un tour de piste, je dois foncer... J'ai l'impression de puiser dans mes dernières réserves, mais la fatigue et les douleurs accumulées depuis le 6ième kilomètre semblent s'estomper subitement de façon magique, la ligne d'arrivée est proche, cette pensée dope mon organisme...

45 minutes 47 secondes ! Je n'ose encore y croire : 3 minutes de moins qu'à mon premier 10 km sur un parcours bien plus difficile et je finis 3ième de ma catégorie. Une vraie progression en peu de mois d'entraînements ! Je remercie Michel et Mireille qui jeudi, à l'entraînement, ont insisté pour faire des accélérations.

Et surtout, quel bonheur pour moi de connaître de telles sensations ! Une véritable satisfaction, surtout lorsque je repense à mon état de santé critique l'an dernier à la même époque...