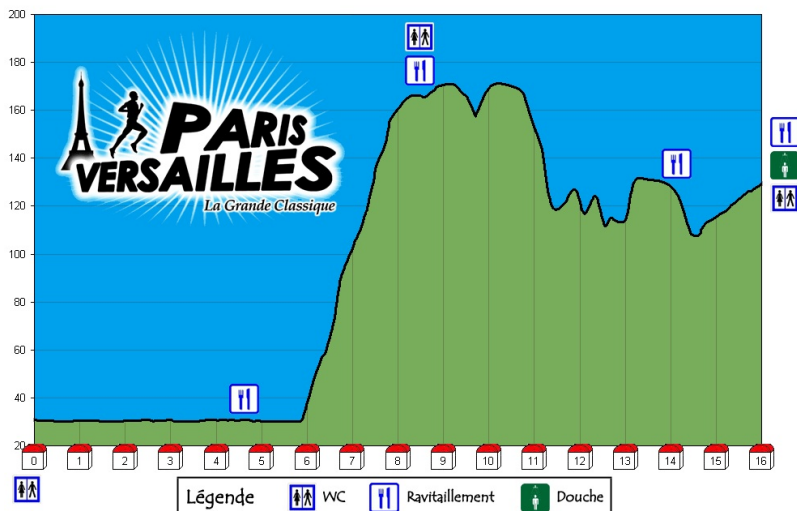




Mon premier Paris-Versailles : mon podium à moi

Par Pascale Desanois

Cela fait 1 an que je suis à la section Loisirs, et depuis la sortie à Ambazac j'ai pris goût aux courses, alors pour cette seconde année, pourquoi pas une course par mois ?



Pour septembre c'est décidé ce sera le Paris-Versailles.

EN préparation de la course, je regarde le profil et fait des estimations de vitesse pour chaque section, en fonction des dénivelés. Je n'ai pas beaucoup d'expérience, et je n'ai que 3 courses de 10kms à mon actif.

C'est bon, j'ai ma petite feuille de route, ce sera donc un temps de 1h45 pour une vitesse moyenne de 9,3km/h.

C'est beau sur le papier. Je sais que je pourrai tenir la distance mais pourrai je tenir le chrono ? Il y a cette satanée cote des gardes.

J'ai beau me dire, c'est pas grave, tu n'y vas pas pour un podium (ça se saurait !) ce qui compte c'est de finir, eh bien non, si je finis en plus de 1h45 je serai déçue. 1h45 c'est mon podium à moi !

J- 3 je stresse un peu, la fautive : la cote des gardes. Tout le monde n'arrête pas d'en parler comme d'un passage difficile voire cauchemardesque pour certains !!!

Le jour J arrive. 7h30 lever : je n'ai pas très bien dormi, et je me lève un peu fatiguée. Une question : quid du petit déjeuner ? J'opte pour un minimum de liquide (là tout le monde comprendra pourquoi ?) avec une tartine de pain-beurre-confiture.

8h15 : Nous partons (Philippe fait aussi le Paris-Versailles). Il fait froid et un peu gris, pourvu qu'il ne pleuve pas.

8h30 : nous récupérons un copain et là ça y est premier arrêt pipi et zut ça va pas commencé !

9h 00 : nous montons dans le RER, et comme prévu nous ne sommes pas seuls ?. Je vous passe les discussions du style : oh ... aujourd'hui je ne suis pas en forme, je pense finir en 1h05-1h10 ! et bien moi je prends le chrono même en forme !!! Nous n'avons visiblement pas tous les mêmes références.

9h45 : ça y est nous faisons partie de la foule et nous attendons notre tour. Il fait toujours froid mais le ciel s'est éclairci, pourvu que ça tienne. L'ambiance est sympa, les gens rigolent et nous aussi. Moment de détente, ça fait du bien. Philippe paraît détendu, confiant ; lui a une feuille de route à 1h30.

10h00 : la première vague s'élance, ça crie devant mais je ne vois rien (c'est vrai que je ne suis pas très grande), ce n'est pas aujourd'hui que je verrai les kenyans.

10h20 : zut zut et rezut, J'y vais, j'y vais pas je jette un œil, il y a la queue. Tanpis ça attendra l'arrivée, après tout ce n'est pas urgent.

10h 25 : C'est à nous, nous entrons dans le sas de départ Démarrage de la montre, j'ai calé la vitesse moyenne à 9,3 km/h. 3-2-1 et hop, nous nous élançons.

Première partie le long de la Seine, il paraît que c'est une partie roulante, certainement pour les autres, j'ai l'impression que tout le monde me double. Sinon, c'est pas très joli c'est vrai, mais je ne suis pas venu pour le paysage. D'après la feuille de route, je dois faire cette partie à 9,7km/h, petit coup d'œil à la montre ... oups je suis à 10,5. Il ne faut pas trop se mettre dans le rouge, la cote des gardes est juste après. Le cardio ne jouant pas la valkyrie, je maintiens l'allure.

Tiens, n'aurais je pas pris une décision un peu hâtive avant le départ ? Bon, ben maintenant c'est sur il faudra prévoir une halte, et zut alors, ça faisait pas partie de la feuille de route.

Ca y est je suis face à ma bête noire ! La feuille de route disait 7,5km/h, je réduis l'allure mais impossible de descendre à 7,5, mes jambes et mon souffle n'arrivent pas à se caler. Pas grave, je vais conserver le rythme de 8,5 et je marcherai si besoin. Finalement, je monterai la coté à 8,5 km/h en marchant 2 fois 30 sec. Enfin la fin de la cote, j'arrive avec le sentiment d'être vidée voire cramée ; mince il en reste encore 8 derrière arghhhhhh Philippe qui a fait le PV en 2009, m'avait dit : tu verras la cote des gardes, ça passe tout seul ... faudra qu'on s'explique à l'arrivée !

Le ravitaillement, j'attrape une bouteille d'eau. J'espère que mon arrêt ne m'a pas fait perdre trop de tps. Encore une petite montée et c'est la descente. Pendant les 500m suivants, je cours à coté d'une dame, nous discutons un peu et chacune reprend ça course. C'est bizarre mais ça ma requinquée.

KM 11 : fin de la descente, je me suis refaite une santé ; bon le petit gel après la cote des gardes a certainement aussi aidé. Petit coup d'œil au chrono, je suis en avance de 4' sur ma feuille de route.

A partir de ce moment, je n'ai plus qu'une idée en tête grappiller encore un peu pour faire 1h40, et maintenant que l'objet de toutes mes inquiétudes est derrière, je me sens mieux.

Je sais qu'il reste la cote du cimetière et le long faux- plat montant de la fin. Philippe m'a dit, tu verras le faux-plat, tu ne le sentiras même pas, hummmm méfiance.

KM 13 : la voilà la côte du cimetière, je rentre dedans en me disant c'est raide mais c'est court, on ne se laisse pas impressionner par une petite côte ... et ça passe sans trop de bobo, même si le cardio s'envole un peu. J'ai suivi les conseils de Philippe ... chouette ça a marché ... merci mon petit mari (ça allégera la comptabilité?).

Plat suivi d'une descente, il faut absolument se relâcher en préparation du faux-plat. Je vois le panneau KM 14, je maintiens l'avance de 4', il faut accélérer pour grappiller encore 1'. Grappiller oui, mais je ne me souviens plus de ce que j'avais sur la feuille de route, j'ai un peu de mal à réfléchir. Pas grave, il faut avancer sans plus réfléchir, le plus vite possible et on verra à l'arrivée.

Ca tourne, on passe sous un pont et on entame le faux plat montant, qu'il est long ce faux plat. Encore un virage, et ça y est voilà la ligne, je cours mais c'est bizarre elle ne semble pas se rapprocher, mais qui la recule au fur et à mesure que j'avance !!! Philiiiiiiipe, tu m'avais pourtant dit.



J'ai envie d'arrêter, là ça y est je suis bien fatiguée, mais bon arrêter maintenant ce serait comme une séance ratée, hein Miguel ?. Enfin, je la franchis cette ligne, je suis arrivée mais il faut que je m'assois pour souffler un peu.

Ques minutes, en fait suffiront. Je me relève, je suis contente, j'ai fini et dans un temps inférieur à celui que je m'étais fixé ... JE L'AI EU MON PODIUM A MOI !!!

Finalement, je terminerai en 1:40:46, maudit arrêt j'aurai pu passer sous les 1:40.
Philippe lui terminera en 1h29:50, lui aussi a son podium à lui.

L'année prochaine, je ferai mieux 1h30, mais va falloir s'affûter sur les cotes !!!
Miguel ... Michel ... au secours

