

## La 4<sup>ème</sup> place en sénior : la plus belle de toutes !

Par Gérald Dejean



Par où commencer. Ah oui ! J'avais l'intention de battre le record de mon ancien entraîneur (celui du flep) sur le même parcours à plus de 15 ans d'intervalles. Il avait fait par deux fois 1h22'10 et 1h22'30 en fin d'année de vétérans 1 (pas fait en sénior) . Je sais sénior contre vétérans 1 c'est minable mais à chacun ses capacités (essayer de battre les records de Miguel juste pour voir !!!). Pourquoi 1h22? Car ce temps a été de nombreuses fois source de discussion à l'entraînement du Flep et de référence sur semi marathon dans mon ancien club. A l'époque je faisais à peine du 1h36' à Andrésy. Autant dire à des années lumières de 1h22, un rêve pour moi. La course des 4 châteaux devait me servir de dernière sortie longue (J'étais en prépa mais j'aurais quand même du aller plus vite ...). Une course juste pour le plaisir que je conseille vivement, vraiment magnifique à faire. Puis mardi et jeudi, je devais faire les séances. Seulement mardi, j'avais un début de crampes dans les deux mollets. Trop de course, trop d'entraînement, vraiment trop. José comme Miguel ont raison la dessus. Je décide donc d'arrêter de courir. Quasiment 5 jours sans courir 1km. Depuis ce mardi, je doutais fortement de ma capacité à tenter le 1h22. J'ai même dit au départ : « C'est peut être la course de trop !!! » J'avais tort mais j'en ai trop fait quand même depuis septembre.

Rendez-vous le dimanche matin sur la ligne de départ avec un -2°C. J'ai donc pris les manches longues et les gants. Pour faire une perf, il faut avoir chaud (pas trop) et non lutter contre le froid. L'échauffement: Après 5 jours, je recours enfin. J'ai des jambes de folies !!! Pourquoi c'est pas aujourd'hui le marathon ??? James aurait eut du souci à se faire. Bref...C'est à mon tour de planer sur une course.

Le départ est donné. Bien placé, je me faufile et je vois déjà les premiers à seulement 10 mètres. Ne pas aller trop vite, ca sera ma première préoccupation. Laisser la course se décanter. Ils doivent être une trentaine devant moi.

Dans la petite boucle, je commence à donner mon rythme. Je double doucement. Je rattrape un groupe de coureurs où figure en autre Jean Mendes (houilles) une référence pour moi (je l'ai jamais battu sur semi. c'est fait). Que des coureurs en 1h21 à plat !!! Et je les double déjà en moins de 4 km. Un coureur essaie de me suivre mais il force trop. Je suis toujours surpris de voir que certains coureurs ne comprennent pas qu'il y a 21km à faire et non 5 !!! Devant moi, il y a personne à portée de vue. Je vais être un peu seul une grande partie de la course. Une surprise sur le parcours: Mon ancien entraîneur venu voir la course (depuis que je lui ai redemandé son temps exact. Il a vite compris mon objectif...).

La première grande boucle. Dans la première partie plate, un coureur (Johann) me double. Il est trop rapide pour moi, je laisse partir. Le panneau des 5km . Je passe devant en bipant mais je regarde pas ma montre. Et oui, il ne faut pas regarder sa montre !!! Je ne connaîtrai jamais mes temps de passage et mes allures au km. La distance totale est bonne car FFA mais c'est une course en montée donc ne pas se fier à ses temps au kilomètre. C'est décourageant sur ce type de course.

Premier passage devant le ravitaillement, des coureurs de saint germain (ceux du 13,5km) m'encouragent. : « allez saint germain » .

