



## La course du Muguet

*Par Sylvain Ruyer*

Depuis mon 80 km à l'eco Trail, j'essaye de me remettre sur de plus petites distances afin d'avoir des temps de référence mais je me suis vite rendu compte que j'avais perdu toute ma VMA. Depuis mi-avril, j'ai essayé de reprendre mais je n'arrivais pas à tenir du 12km/h sur plus de 5km.

Et il a finalement suffi de 2 sorties le dimanche et d'un mémorable fractionné avec Delphine, Gaëlle et Philippe pour que la VMA et l'envie de s'arracher reviennent.

Aujourd'hui avec un objectif de 48 min je vais au dix km de Cergy. Incroyable inscriptions closes, du jamais vu pour une petite course. Bon je décide de m'aligner sur le départ sans dossard. Je pars très très tranquillement en plus de 5 min au kilo et puis je suis bien, j'arrive à accélérer pour tenir les 4"15, je double, je double, yes.

La ligne d'arrivée est loin mais ça va, je tiens, je termine en 44"20 encore loin de mes

42"15 mais terriblement content de mes 15 jours qui m ont fait considérablement progressé.