



## **« Non merci, le cross, ce n'est pas pour moi »**

*Par Mohamed Soltani*

A mon arrivée au club, j'avais prévenu Thierry : « Non merci, le cross, ce n'est pas pour moi. Je suis trop irrégulier !!! » Mais rapidement, harcelé à l'entraînement par mes partenaires, j'ai rapidement compris que c'était « l'objectif » du club du début d'année. Donc, c'était une évidence, j'irais au cross des Mureaux.

Le rendez-vous est pris. Sur le parking des Loges, Jean Marc visse déjà ses pointes de 9mm, ultime pique de rappel pour me dire que nous ne partons pas pour un 10kms route. A ce moment là, je n'ose pas lui dire que, comme un cadet, je me suis aperçu la veille (...tardivement !!!), que mes pointes de cross étaient restées dans le vestiaire de Verneuil, où d'ailleurs j'ai pris une dérouillée face à l'armada du club de Vernouillet Athlé. Pas la peine de sauter dans ma voiture, c'était en novembre !

Je ne m'inquiète pas, j'ai une paire de chaussures de piste qui conviendra très bien. Pour les pointes, je demanderai discrètement sur place, pour éviter que Miguel me chambre un tant soit peu.

J'arrive sur place, avec Nicolas, 30mn avant le départ du cross féminin. J'ai le temps de saluer tout le monde, et de perturber Mireille dans sa prépa afin de récupérer quelques pointes de 9 et

la clé indispensable pour les monter. Sauvé, Miguel n'est pas là ! Mais rapidement et à juste titre, trahi par ma barbe de trois jours, je me fais chasser de la tente du club qui est à ce moment une principauté féminine.

Je décide de reconnaître la ligne droite d'arrivée. Je croise Miguel qui me décrit parfaitement le dernier kilo. Je pars me placer au départ pour encourager les « Filles » !

La course Femme est déjà impressionnante. Nous ne sommes plus dans la convivialité de nos séances sur la piste. Devant, ça part très vite. Les filles du club sont déjà placées. J'encourage tout le monde et je commence à trotter. Je vais me placer au point le plus haut du parcours. Je retrouve José qui, en coureur expérimenté, me raconte sa course du matin et me donne de nombreuses infos sur les pièges liés au dénivelé du parcours. Nous sommes déjà dans le final. Mireille a accéléré facilement. Le reste de l'équipe assure pour ancrer le résultat par équipe.

Tout le monde est arrivé. J'en profite pour partir reconnaître le parcours. Très roulant, très peu boueux, le rêve du coureur d'asphalte. Mes pointes de cadet suffiront.

Fin de mon échauffement avec Mireille qui finit sa récupération. Je glane encore des infos sur la façon de gérer la course. Nos plans de course sont identiques : Se placer au départ. Gérer la première partie de course et finir en fonction de la forme du jour.



Au départ, à travers une observation très basique du terrain, je me place en haut du dénivelé pour éviter la boue présente dans le bas de la ligne droite. Je salue de nombreux coureurs dont Sylvain Dodet (plusieurs fois champion du Monde et champion de France de Triathlon) que je connais de longue date. Je ne sais pas si sa présence s'explique par le fait qu'il n'aime pas la boue ou par le fait que je l'ai un peu maltraité sur les 12 kms d'Andrésy. Je suis décontracté. Je sais que me suis bien entraîné et sans commettre trop « d'écarts », pendant le « Boxing day » des fêtes de fin d'année. « Y'a plus qu'a... »

Le départ est donné. Un groupe de coureur reste planté dans la boue et je me retrouve facilement aux avant-postes dès le premier virage. Ferreira est là, affublé de son nom sur son maillot club, je ne peux pas le manquer. Ancien coureur de 800m, je dois néanmoins écarter du coude un ou deux coureurs qui essayent de me prendre la corde et, qui pénètrent dangereusement dans l'espace vital de mes orteils. Je fournis juste un petit effort pour me replacer à gauche du tracé et pour ne plus bouger pendant deux boucles. Je me cale vers la 12ème place, derrière deux coureurs du PLM Conflans que je connais, dont Thomas Armani qui vient de faire 32'40 à Houilles. Je sais que je suis dans le bon tempo.



Nous amorçons les trois grandes boucles. Elias Couto met « le cligno ». C'est bon signe!!! Je me retourne et je vois Jean Marc qui assure encore par sa régularité en cross, et les autres, très groupés, sont juste après. C'est bon, l'équipe a bien géré son départ. Je me reconnecte sur l'avant. Un bénévole du parcours me compte 8ème. Une fois n'est pas coutume, je sais que j'ai des jambes pour faire un « truc » sur un cross. Je décide donc d'accélérer pour grappiller des places. Les coureurs de Conflans grimacent et cèdent rapidement.

Sur la deuxième boucle, seul un coureur de St Quentin arrive à me suivre. Un entraîneur du même club lui montre un coureur juste devant et lui crie « c'est la troisième place ! Il est cuit ! ». Je ne comprends pas immédiatement pensant qu'il s'agit d'infos pour le classement par équipe. Mais Miguel et Thierry m'en remettent une couche à l'amorce du dernier tour. Enfin, je comprends pourquoi devant les coureurs se retournent.....c'est le podium qui se joue !!! Mon short touche déjà par terre. Peu importe, je mets mes dernières forces dans la côte pour revenir. José, toujours placé en haut, me rencarde sur l'état de fatigue des coureurs juste devant. Je sais qu'il ne me bluffe pas, alors j'y vais. Le coureur de St Quentin est sur mon porte bagage.



pour plus de détails sur les événements sportifs de la région, consultez le site officiel de la Fédération Française de Cross-Country (FFCC).