Ma 1ère saison de cross
Championnat de cross Ile de France Ouest - Montesson

Par Stéphanie Tarin

Il y a deux semaines, j'ai participé à mon premier cross avec le club, une première mais je me suis fait plaisir. Courir avec les copines sous le soleil, malgré le froid, c'est grisant !

Voilà comment nous nous sommes retrouvées à Montesson dimanche matin.

Il est 11h45, Catherine et Delphine passent me chercher, dans la voiture, on est déjà dans la course, avec bon espoir de se qualifier pour la suite … mais chaque chose en son temps, il nous faut appréhender le parcours et braver le froid ! On a de la chance, la météo est encore avec nous ! Pas de grand soleil mais pas de pluie non plus, le vent par contre ne va pas nous avantager.

Une fois sur place, nous retrouvons la tente des Foulées de Saint Germain en Laye. Stéphanie est déjà là, Miguel est arrivé aussi. Il nous brieffe pour rentrer petit à petit dans la

course, nous écoutons aussi les conseils de Mireille. Le parcours est assez plat, très humide par endroit et le passage étroit. Il faudra être vigilantes pour ne pas se faire bousculer ni tomber. Nous allons repérer un peu le parcours avant de nous échauffer, le départ sera donné dans une heure. Le parcours a l'air très tortueux mais assez plat, de nombreuses relances et surtout de changements de direction. Nous allons nous équiper pour l'échauffement, il fait très froid, le collant et la micro-polaire sont de rigueur pour moi. Je suis admirative de mes copines qui courent en short ! J'ai du mal à quitter ma doudoune … Nous partons nous échauffer en running, nous chausserons les pointes au dernier moment. Je ne cours pas très longtemps et quand je m'arrête de courir, je ne me sens pas très bien, c'est surement le froid et le stress … quelques gorgées d'eau et ça devrait passer une fois le départ donné!

Ca y'est on met les pointes, j'ai découvert ces chaussures tout début janvier! Avant ce n'était pour moi que des chaussures de footballeur!! Et c'est technique en plus, il y a différentes tailles selon le terrain. Jean-Marc nous a conseillé des 12, Olivier des 15. Les filles gardent les mêmes que la fois précédentes, je fais de même, j'avais déjà monté les 12, je ne vais pas changer. On verra bien...

Nous rejoignons la ligne de départ,on se fait quelques lignes (droites pas de coke ;-)) et on se place, pas trop loin de la ligne, juste derrière Mireille, on se souhaite une bonne course. Et le coup de pistolet retentit, c'est parti ! Ca part très vite, j'essaie de gérer pour ne pas me griller dès le départ, je sens que ça ne va pas être facile, le niveau est plus élevé qu'à Verneuil! On doit un peu jouer des coudes au début, certaines n'hésitent pas à bousculer, je n'ai vraiment pas l'habitude de cela, en trail c'est plutôt l'entraide qui prime et la courtoisie, on laisse facilement passer quelqu'un, mais là la moindre place à prendre est importante ! Tout le long du parcours, les encouragements fusent, j'entends des "Vas-y Stéphanie", "Au train là" … puis "Vas-y Delphine", je sais qu'elle n'est pas loin, ça me rassure ! Je sais que Mireille est devant, loin devant, je la croise sur le retour de la 1ère boucle.

[redacted] !