



## Semi marathon de Boulogne

*Par Delphine Ottinger*

Mon ressenti sur ce premier semi :

C'est avec beaucoup d'excitation que j'ai soigneusement préparé mes affaires la veille, bien décidée à retrouver tout le monde pour la photo avant le départ. L'excitation aura raison de mon sommeil parce que réveillée à 4h du matin, je n'ai plus réussi à dormir.

Une fois arrivée, je me rends compte qu'il va me falloir passer urgemment aux toilettes (l'angoisse du débutant !) et hélas, la queue est tellement longue que 9:15 passe, puis 9:30... je ne pourrais pas être sur la photo de groupe...

Je me rends au départ, et comme tout le monde autour de moi, j'ai froid ! Il y a tout de même des courageux qui bravent la température en short et débardeur, je n'ose pas imaginer comme

ils doivent avoir froid.

Au sas, je retrouve Stéphanie, la Coach de X-Run qui va mener les 2:15 et je décide de la suivre, pour un premier semi je serai contente de juste le faire sans m'arrêter. Steve Kondo l'ambianceur nous entraîne et nous faire danser sur place pour nous réchauffer, ainsi que les entraîneurs qui mènent l'échauffement statique. Il y a une belle ambiance !

C'est le départ, je suis contente car nous n'avons pas trop attendu pour partir quand bien même nous sommes le dernier sas. Il y a un vent glacial et bien que je porte trois couches de vêtements (odlo performance + polaire + Shell Decathlon pour temps froids), des gants, un buff autour du cou et un sur la tête, il me faut bien courir 6km avant de sentir que je me réchauffe !

Je suis assez surprise de voir que nous sommes longtemps sur une route qui fait couloir, ce qui implique que nous sommes très serrés les uns contre les autres, c'est déconcertant pour courir de façon régulière et sans s'inquiéter de marcher sur quelqu'un ou de se faire marcher dessus. Heureusement, la flamme de la meneuse d'allure me permet de maintenir une vitesse à peu près stable.

Peu après le 6ème kilomètre, nous rencontrons en sens inverse le peloton des premiers de la course, nous crions pour les encourager, ils sont incroyables !!!

Je profite de la course, je me sens bien, j'apprécie les groupes qui jouent de la musique pour nous et les encouragements des familles sur les bords, au dessus des ponts qui crient et nous sourient, parfois avec des bannières (les Adidas runners sont très présents !).

Peu avant le deuxième ravitaillement, notre meneuse d'allure nous conseille de bien boire car on se déshydrate même si on ne le sent pas avec la température fraîche, je prends donc un verre d'eau et deux tranches d'orange mais que c'est difficile de boire en courant !

Arrivée au 13ème kilomètre j'ai enfin assez chaud pour enlever les gants et ma shell que je noue autour de la taille. Le temps est radieux, je profite du joli paysage boisé autour de moi. La file des coureurs s'est un peu distendue, on arrive à courir de façon plus détendue sans la foule autour.

Petit à petit, mon dos me fait savoir qu'il n'est pas très heureux des chocs répétés sur le bitume et le tendon qui passe sur ma malléole droite se signale de façon insistante et douloureuse. Je me redresse le plus possible et je monte un peu les genoux pour essayer de mitiger ces petits bobos. Arrivés au 18ème kilomètre, la meneuse d'allure nous encourage pour aller au bout, nous disant que maintenant on n'a plus le droit d'abandonner, que la douleur est passagère mais la victoire éternelle ! Les panneaux sur le bord de route et les gens sur les côtés nous encouragent aussi, c'est très chouette.

500m avant l'arrivée, notre meneuse d'allure nous rappelle de sourire pour les photos et nous encourage à la dépasser si on en a encore sous le coude, histoire de finir avec le meilleur chrono possible. Je suis vraiment surprise et contente, j'ai apprécié la course tout du long et je n'ai pas vraiment souffert. Je passe la ligne d'arrivée avec un bonheur indicible : j'ai couru un

semi marathon, moi qui il y a encore 18 mois n'arrivait pas à courir ni 500m, ni une minute d'affilée !!!

Merci les Foulées de Saint Germain, les entraîneurs et les amis, grâce à vous j'ai eu envie de sortir courir pour m'entraîner souvent, même le soir et malgré le froid. Le running, c'est peut-être un sport où le mental est solitaire, mais c'est quand même un vrai sport solidaire !