La course des As de la Corrida de Houilles : Record Personnel

Par Benoît Rupprecht

Ce soir, je m'aligne sur la course des As de la Corrida de Houilles. J'ai en effet réalisé les minima l'année dernière mais je n'ai pas couru de 10 km depuis, me consacrant aux trails. Je suis en grande forme et bien affuté. J'ai donc peu de repères mais des certitudes. Le parcours est une boucle avec une bosse à parcourir trois fois. Un de mes challenges sera de ne pas me faire prendre un tour par les meilleurs athlètes, l'un d'entre eux visant le record d'Europe.

C'est le départ. Qu'est-ce que cela part vite ! Je passe bien la première montée mais je perds des places. Au sommet qui marque le premier kilomètre, je suis en un peu moins d'une minute. Je sais qu'il me faut du temps pour me mettre dans la course. Louis, Jérémie et Romain sont à une cinquantaine de mètres devant moi. Je passe le premier tour en 13 minutes 22 secondes et je me rends compte qu'il faut que j'accélère.

J'entends mes camarades de club dans la montée et leurs encouragements me portent. Je ne ressens plus les souffrances que je ressentais il y a quelques années, je me sens léger. Je suis bien concentré et j'accélère dans le faux plat descendant. J'entends Miguel commenter la course des leaders et j'accélère pour ne pas me faire rattraper. Merci à Pascale, Madeleine, Tina et Denise pour leurs encouragements. Je passe le deuxième tour en 12 minutes 32 secondes, devant le cycliste qui ouvre la voie au vainqueur de l'épreuve.

Dans la dernière montée, j'entends les encouragements de Julien qui me survoltent. Bien m'accrocher n'est plus suffisant. Je fixe les athlètes devant moi et je vais les chercher un par un, comme un grimpeur. Je remets une couche dès le faux plat descendant et je fonce, je fonce

et je fonce toujours et encore. J’entends Miguel évoquer les athlètes qui franchissent la ligne en 37 minutes. J’appuie fort sur mes chaussures, je balance bien mes bras, je regarde la ligne d’arrivée ; je la franchis finalement en 38 minutes et 09 secondes en temps réel ce qui me permet de dynamiter mon précédent record personnel. Mon dernier tour a été le plus rapide en 12 minutes et 25 secondes. Ce tour a d’ailleurs été très rapide quand je regarde les chronos de mes camarades.

Je réalise mes meilleures performances à 43 ans, après près de 20 ans de course à pied. J’ai changé mon alimentation au cours des deux dernières années et j’ai perdu du poids. Ce changement est une discipline. Je gère également désormais bien mieux mes courses.