

## LA COURSE DU PRINTEMPS

**Voisins-le-Bretonneux, le 24 mars 2019**

**Par Benoît Rupprecht**

Je participe ce matin à la course du Printemps, un 15 km nature (15,450 km précisément) dans le parc de la Haute Vallée de Chevreuse. Je me demande si cela est bien raisonnable car j'ai couru la semaine dernière le championnat de trail des Yvelines et je viens à peine de récupérer de mon effort long de 35 kilomètres. Je suis venu ce matin pour marquer les 100 points du Challenge.

Le profil de la course m'est favorable avec un premier tiers sans aucune difficulté. Je choisis de courir avec des chaussures de trail car la course comportera une descente raide et empruntera pendant quelques kilomètres le chemin de Jean Racine, le long du ruisseau du Rhodon, un affluent de l'Yvette. La grande majorité des athlètes sont en revanche en running.

C'est le départ. Je suis éloigné de la tête de course, au-delà de la trentième place au premier kilomètre. Cela frotte un peu, il faut faire attention au risque de chute. Nous entrons dans la forêt de Port-Royal et je remonte un à un des athlètes. Sur une portion de route goudronnée, j'accélère et je « verrouille » plusieurs coureurs. Je regarde ma montre, ma cadence est d'environ 3min50 le km. Devant moi, à moins de cent mètres, un athlète en rouge que j'aurai

en ligne de mire toute la course sans pouvoir le reprendre.

Voici la descente et l'entrée dans le parc de l'abbaye de Port-Royal-des-Champs. Je me fais doubler, dans une petite montée, par quelques athlètes que je reprends aussitôt le plat revenu à l'exception d'une jeune femme qui terminera première féminine. La course file sur le chemin de Jean Racine qui n'est finalement pas boueux. Je gère bien ma course mais je ressens une légère anxiété en pensant à la remontée. Quel soulagement, malgré la présence d'une petite bosse où je perds quelques places, l'essentiel de la remontée s'effectue par un long faux plat qui me permet de reprendre les places précédemment perdues. Je retrouve un rythme en deçà des 4 minutes au kilomètre. Je suis à moins de 3 kilomètres de l'arrivée et le chemin s'engage dans une descente douce ce qui me désole car je sais qu'il va falloir remonter. C'est une courte bosse mais suffisamment raide pour que je perde une place que cette fois je ne reprends pas. A deux cent mètres de l'arrivée, un jeune senior me double. Je termine ce 15,4 km en 1h03min34s à moins de 14 secondes du podium master dont la troisième place revient à l'athlète en rouge que j'ai vu presque toute la course à portée de moi. Je suis 18<sup>ème</sup> au général sur plus de 300 concurrents.

Je termine premier M1, les trois premiers masters étant M2. Déception, suite à un problème informatique, l'organisation ne peut pas appeler les podiums par catégorie d'âge et informe les athlètes qu'ils seront contactés individuellement dans la semaine pour recevoir leur trophée. Seuls les podiums scratch et masters toutes catégories confondues sont donc récompensés sur place. Mais je suis bien premier M1 quand je regarde la feuille de résultats.