Mon 1er championnat de France : le semi à Nancy

Par Stéphanie Tarin

Samedi matin, 10h00, nous nous retrouvons sur le parcours du club avec Sandrine, Mireille, Pascale, Ephrem et Miguel qui nous emmène à Nancy pour courir le semi marathon et surtout ramener de beaux résultats !

La route est longue mais cela passe relativement vite, dans la bonne ambiance, même si une légère pression se fait ressentir pour la course du lendemain.

Pour ma part, j'espère améliorer mon meilleur chrono mais je sais que je ne pars pas dans les meilleures conditions, n'ayant pas suivi un plan d'entraînement adapté, et n'étant pas au top de ma forme…

Arrivés à Nancy, nous allons directement retirer les dossards puis nous rejoignons l'hôtel, et y retrouvons Françoise et Gérard qui courront aussi le lendemain avec nous.

Nous nous mettons en tenue pour un dernier petit footing, avec reconnaissance du début et de l'arrivée du parcours. Ca ne semble pas hyper roulant, le démarrage s'effectuera en côte et l'arrivée avec beaucoup de virages et sur des pavés !

Retour à l'hôtel pour douches et briefing du coach : Miguel nous donne tous ses conseils pour nous motiver et nous préparer au mieux. J'avoue me mettre peut-être un peu trop de pression, surtout que je me sens bien seule sur cette course, le challenge ne concernant que les vétéranes. Mon seul objectif est d'améliorer mon propre chrono, alors que pour les filles, c'est un vrai challenge qui les attend, avec un super classement par équipe à la clé…

Après ce briefing bien motivant pour tous, nous allons nous détendre un peu en nous régalant dans un bon resto italien, on s'autorise même un léger apéro … L'ambiance est détendue et nous passons un très

bon moment, ce qui nous permet de relâcher la pression.

Après une nuit chaotique – le mal de tête ne m'a quasi pas quitté depuis mon départ le samedi matin (bizarre je n'ai jamais mal à la tête !!) – je me réveille un peu avant 7h, me forçant à grignoter un peu mais je n'ai pas très faim après le bon resto de la veille !

Quelle déception en regardant dehors : il pleut ! Et ça va empirer, quand nous nous rejoignons tous pour l'échauffement, les averses s'enchaînent. Ce n'était pas ce qui était prévu, et avec les pavés, ça promet ! De toute façon il n'y a plus de questions à se poser, on est là et il faut y aller, quelques soient les conditions ! On se motive, et nous voilà partis rejoindre nos sas de départ en trottinant. Je suis avec Françoise et Pascale au milieu du Sas France, Sandrine et Ephrem ont réussi à se glisser devant. Mireille est en tête dans le Sas élite. Gérard, est juste derrière nous. Ouf la pluie cesse enfin !

Le départ est lancé, comme prévu j'essaie de ne pas partir trop vite, car il parait que ça monte jusque vers le 10ème kilomètre. Le 1er kilo se passe bien, j'arrive à me faufiler pour maintenir une vitesse correcte mais cela s'avère coûteux en énergie, au 2ème kilo je me laisse entraîner par les autres coureurs et mon chrono s'affole, je vais le payer ! Les faux plats s'enchaînent, je n'arrive pas à atteindre la vitesse que je m'étais fixée pour passer sous les 1h30 – c'est–à-dire 4'17 au kilo. Vers le 6ème kilomètre – déjà ! – je ne me sens pas bien, j'ai chaud et froid en même temps, les jambes flageolantes, je me demande ce qui se passe, et je continue sans réfléchir, je regarde mon chrono de temps en temps pour me rassurer, et c'est l'effet inverse qui se produit quand je vois les allures qu'il m'annonce ! J'ai l'impression d'être à fond et en fait je n'avance pas !!

Je ne loupe aucun ravitaillement, et boit quelques gorgées d'eau à

chaque fois, espérant que ça me redonne un peu d'énergie. Je passe les 10 km en un peu moins de 44', c'est 1 minute au-dessus de ce que j'avais calculé mais en même temps j'essaie de me rassurer puisqu'il semblerait que le parcours soit + roulant sur la 2ème partie. Malheureusement je ne m'en rendrais pas vraiment compte … nous longeons le canal, et étant relativement seule sur ma course, je suis gênée par le vent en pleine face, à chaque fois que je regarde mon chrono, cela m'effraie ! Je décide de ne plus trop le regarder, et j'y vais à fond, mais je sens bien que malgré la souffrance, je n'avance pas comme je voudrais.

Je ne pense plus qu'à une chose, l'arrivée ! Je décompte les kilomètres, au fur et à mesure qu'ils passent, pas assez vite à mon goût ! J'essaie de visualiser le dernier kilomètre vers l'arrivée, nous l'avons reconnu la veille … 17, 18, 19ème kilomètre, à chaque fois je me dis qu'il faut que j'accélère mais mon corps ne répond pas !! Et voilà enfin l'endroit où nous étions la veille, et je me souviens avoir calculé avec Sandrine, la distance exacte qui nous relie à l'arrivée, un tout petit kilomètre. Encore une fois, j'y vais à fond mais il n'y a rien à faire, je suis en souffrance, et je n'arrive plus à accélérer, ce dernier kilomètre me paraît interminable, je n'entends plus rien autour, je cours sans penser à rien si ce n'est arriver ! Sandrine m'encourage, je ne la vois ni ne l'entend, elle me le racontera après ! Enfin, l'arrivée, je suis dans un état second, j'ai du mal à respirer, une coureuse qui arrive en même temps que moi me soutient et m'aide à avancer, je dois vraiment avoir l'air mal en point car la Croix Rouge veut m'emmener ! Je refuse, ça va aller … je suis en larmes, très déçue de mon chrono, 1h34'34'' sur ma montre, alors que je voulais à minima battre mon record, j'ai + de 2 minutes en trop !!

Je cherche désespérément mes amis des Foulées mais je ne vois personne. Je commence à grelotter et enfin je les retrouve ! Nous allons applaudir Mireille qui a magnifiquement couru et est 3ème vétérane 1 ! Sandrine n'est pas loin et elle a pulvérisé son record ! Bravo quelles championnes ! Et un grand bravo à toutes et tous, un grand merci aussi pour ce week-end en votre compagnie, à Miguel surtout qui nous a soutenu du début à la fin.

Je terminerai sur une note positive malgré ma déception : c'était mon premier championnat de France, une sacré expérience, et surtout un week-end extra, en super compagnie !

Y'a plus qu'à s'entraîner sérieusement pour moi maintenant ;-)