

Ekiden de Pontault Combault

Par Stéphanie Tarin

Dimanche matin – 6h, le réveil sonne ... je ne suis pas vraiment motivée pour me lever mais je me suis engagée à courir ce matin aux côtés des copines et rien ne pourra me faire renoncer, même pas la petite gastro qui m'a pourrie ma semaine !! J'avale un thé et je passe sous la douche pour me réveiller. Ca sonne, Nicoletta arrive, et nous rejoignons Romain qui nous a gentiment proposé de nous emmener. C'est très sympa, ça nous a permis d'avoir quelques minutes de sommeil en plus ! Nous voilà partis tous les 3, le trajet se passe dans une ambiance très détendue, nous y allons sans stress, le plaisir avant tout. Belle surprise dans la voiture : notre amie Christelle nous téléphone pour nous encourager. Le temps nous gâte, il fait grand soleil mais il manque quelques degrés, température autour des 5° !! Après une petite heure de route, dans la bonne humeur, Pontaut-Combault apparaît ! C'est une ville qui ne fait pas vraiment rêver et dont je ne connaissais pas l'existence avant d'y aller l'année dernière pour mon 1^{er} ekiden !

Nous arrivons juste après nos amis du club.

Tout le monde a l'air en forme, motivés, en mode stress pour certain(e)s. Je m'inquiète presque de ne pas être stressée !! J'espère surtout arriver à courir suffisamment vite pour ne pas pénaliser l'équipe ! Il est 8h, j'ouvre le bal pour le 1^{er} 5 km dans une heure. Je n'ai jamais couru cette distance, et je ne sais trop comment l'envisager ! Il va donc falloir se mettre en tenue et s'échauffer un peu. Apparemment le Décathlon qui nous servait de vestiaire l'année

dernière est fermé, ce sera vestiaire improvisé derrière un stand. Nous partons ensuite trotter un peu vers la forêt, et les sensations ne sont pas exceptionnelles. J'ai bien mal au ventre, est-ce le stress ou des restes de la semaine ? ;-) Je tente quelques lignes droites pour échauffer les jambes, et ça ne me rassure pas du tout ! Je rejoins les filles près du départ, et leur fais part de mes très mauvaises sensations, je n'ai pas de jus, ces quelques lignes m'ont achevée je crois...

L'heure du départ approche. Je me place dans les premières rangées du départ, juste derrière Ephrem et Benoît qui assurent le 1

er

relais de nos 2 équipes masculines. Le coup de feu retentit, c'est parti !! J'ai l'impression de me traîner ... j'atteins le 1

er

km, assez roulant, sur le bitume et je regarde mon chrono avec angoisse : 3'54'', finalement c'est plutôt bien et ça me donne confiance pour essayer de maintenir le rythme. Nous rentrons dans les bois, pour une longue ligne droite en léger faux-plat montant. J'arrive au 2

ème

km juste avant les 8 minutes, ça se passe plutôt bien pour le moment ... 3

ème

km, petite baisse de régime, je le passe en 4'07. Je ne sais plus trop à quel moment sur le parcours, on me signale que je suis la 2

ème

féminine, je me souviens en avoir doublé une du club de Nanterre peu de temps avant, elle est accompagnée par un coureur de son club, et juste sur mes talons. J'entends alors son lièvre, qui lui dit « Vas-y celle devant, tu peux l'avoir ». Et là, c'est parti, je n'ai aucune envie de lui donner raison, alors je donne un léger coup d'accélération, ça a l'air de tenir, j'aperçois alors Romain qui va m'accompagner sur un bon morceau de la dernière ligne droite, avec des mots d'encouragement. Et Delphine aussi m'attend un peu plus loin et m'encourage jusqu'au dernier tournant. Un grand merci à tous les 2 au passage, ça booste ! Et voilà dernier tournant, j'entends Miguel au micro, c'est l'arrivée, j'ai détaché le bracelet relais pour le passer à Laurence, qui part à fond pour 2 tours, et 10 kms.

Je regarde mon chrono, je termine en 20'03, je n'en reviens pas !! Ce n'est pas si mal

pour un 1^{er} 5 km. Nous sommes 2^{ème}. Et les filles vont bien assurer derrière, au final nous sommes 3^{ème}, derrière une équipe de Belgique, championne d'ekiden, et derrière une équipe du NAAC (Club de Nanterre). Bravo et merci les filles, c'était génial de se donner à fond avec et pour vous !

Je tiens aussi à féliciter les garçons : notre équipe senior termine 2^{ème}

et notre équipe vétérans 3^{ème}

! Félicitations à tous, nos chers président José et coach Miguel sont fiers : 3 équipes engagées et 3 podiums ! Et pour couronner le tout, les 3 équipes sont qualifiées pour les championnats de France, à Taverny le 13 octobre !

Au final je ne regrette pas de mettre levée tôt ce matin.

Et je terminerai par ma méthode pour appréhender un 5 km : partir à fond, accélérer puis finir à bloc !!