

Corrida de Houilles – Record Personnel

31 décembre 2017

Cela fait deux ans que je n'ai pas couru de 10 km, le dernier étant l'édition 2015 de la Corrida de Houilles couru en 40 minutes et 59 secondes. J'ai cependant des certitudes ; depuis plusieurs mois, j'enchaîne les bons résultats en trail, terminant régulièrement dans les 10% des meilleurs athlètes. J'ai annoncé que j'allais redescendre sous la barre des 40 minutes.

Je m'échauffe avec Sylvain. J'essaye de bien mémoriser le parcours, une boucle à parcourir trois fois, débutant par une côte et virevoltant ensuite dans les rues de Houille. Le temps est doux. Le froid et la pluie ne seront pas de la fête mais le vent promet une belle animation.

Sylvain et moi nous avançons vers la ligne de départ un quart d'heure à l'avance mais nous sommes déjà relégués loin des premières lignes. Nous retrouvons Brigitte, Julien et Sylvain [\[1\]](#). C'est agréable de discuter avec ses amis avant de commencer quarante minutes de souffrance. Je suis nettement plus nerveux que pour les trails; ces derniers offrent des moments de récupération alors qu'un 10 km, c'est à bloc tout le temps.

C'est le départ et je suis déjà dans les bouchons du réveillon. Je dois faire du gymkhana pour éviter les nombreux athlètes. Attention aux auto-tamponneuses ! Je passe le premier kilomètre situé au sommet de la côte en plus de 4 minutes. Je ne serai plus ensuite capable de regarder ma montre. Je prends un bon rythme dans le faux plat descendant et j'aperçois Maxime et Sandrine une cinquantaine de mètres devant moi. Je remonte des coureurs et j'entame le deuxième tour.

J'entends les encouragements de Nicolas et de Jérôme et plus loin dans la côte, ceux d'Aurélié, de Delphine et de Stéphane. Cela me donne du courage car je souffre. J'ai envie

d'arrêter, de marcher un peu mais une force en moi me dit de continuer. Je suis au sommet et j'arrive à accélérer dans le faux plat descendant. Je rattrape Maxime, j'essaye de l'encourager mais je ne peux pas, et Sandrine à mi-parcours. Je sais que je réalise une bonne course ; Sandrine est en effet une sacrée référence. Je double, je double des athlètes et je souffre, je souffre. Je suis incapable de regarder le chronomètre. Tenir, tenir, tenir la cadence. J'entends les encouragements de Sébastien et je relance.

J'entame le troisième tour. Dans la côte, j'entends Stéphane m'encourager et me dire que je suis prêt de Mireille ce qui m'indique que je fais une excellente course. J'approche du huitième kilomètre et une voix me souffle de ralentir, m'expliquant que j'ai fait une belle course, que je peux terminer tranquillement. C'est un combat dans mon âme pour maintenir le rythme. Deux kilomètres, c'est cinq tours de piste. Allez ! Il faut tenir ! Je dois également faire attention aux athlètes à qui je prends un tour.

C'est le dernier kilomètre. J'évite de peu la chute dans un tournant. Je prends bien le dernier virage et j'accélère dans la dernière ligne droite. Je donne tout ce que je peux donner. Je termine la course en 39 minutes 01 secondes en temps officiel mais 38 minutes et 54 secondes en temps réel. C'est mon record personnel, le précédent remontant à environ cinq ans.

Je reste pour voir la course des As et encourager nos champions. C'est un très beau spectacle que de voir cette chevauchée d'athlètes au crépuscule de l'année.

[1] Sylvain Ruyer.