

Ekiden de Pontault Combault

Par le Team Saint Germain 2012

(Adrien Perrachon, Patrick Yakoubene, James Highnam, Nicolas Rousseau)



Adrien Journée très agréable en ce dimanche de mai. Je pointe mon bout de nez dehors à 6H30 et il fait déjà très doux.

Sur le chemin en voiture avec JM, l'ambiance est apaisée, on se prépare à passer un bon moment dans cette course par équipe. Pas de pronostic mais beaucoup d'envie. Dès notre arrivée à Pontault-Combault, je vois la liste des inscrits : AC Nanterre. Ah ok, ben on sera pas 1er déjà...:)

Bref, une grande fierté de voir JM casser les 17' en 16'50 arrivant 1er.

James n'était pas dans un bon jour car il vaut beaucoup mieux que son chrono d'aujourd'hui. Nico doit finir sous les 18' !!!!!

Belle satisfaction pour moi qui arrive en 37'29 et casse donc les 16Km/H de moy sur 10.

Un énorme merci au passage à James qui m'a permis de me dépasser dans les moments de moins bien...(j'te revaudrai ça l'ami !)

Patrick qui finit au mental. Ca fait plaisir de voir des gens se faire violence.

Un coup de chapeau à Gerald qui a une régularité à couper le souffle (3'44 de moy pour Monsieur)

Bref, Bravo les gars. C'est ma 1ere course organisée en équipe et ça donne envie.



Patrick

Bon, bah pour résumer, je suis très satisfait de moi, j'ai exactement respecté mon temps de marche, je suis arrivé au baptême juste pour l'apéro !! Bon, j'ai quand même loupé l'Eglise mais la matinée passée en votre compagnie restera bien ancrée dans ma mémoire.

Trêve de plaisanteries. Après un réveil brutal, je rejoins le parking du club. Aie, il fait plus froid que je pensais la veille. C'est rien on a 1 heure de trajet pour se réchauffer. Constitution des équipes, (merci Gérald pour la compagnie) et direction PONTAULT COMBAULT ouf plus facile à dire qu'à écrire !!

Première impression sur place, cela me semble être assez familial comme ambiance. Récupération des dossards, reconnaissance du parcours et première surprise, je tombe sur mon voisin de quand j'étais jeune !! . Bon, il vise - de 43 au 10 km, super on sera pas dernier !!

Le départ arrive, et surprise, JM maîtrise sa course de bout en bout. Réaction de James à la volée " ohh la pression " ou quelque chose comme ça. Pour sa part Gérald dira simplement " le piège !!" Et oui, c'est parti et maintenant il va falloir assurer les gars derrière.

Deuxième relais, James, fait une superbe course mais il est confronté à de véritables athlètes (32'52") et il finit admirablement à la 4 ème place. A Nicolas, il effectue une super course, 17'56" rien à dire, putain faut pas que je sois le boulet. La pression monte. Au tour d'Adrien, 37'29". Rien à ajouter je crois encore félicitations tu nous as bluffé et merci pour le coup de pouce.

A mon tour, bien respecter les consignes de JM, pas s'emballer sur le 1er km. Ok, merde 3'30" c'est vraiment roulant, j'aurai pas cru. Bon j'essaye de ralentir tout en gardant un certain rythme, personne jusqu'au 2.5 km. Là j'entends des bruits, un vélo ? non des pas de course, extrêmement rapides. C'est quoi ça ?, pff, toi tu me passes je me colle et je te lâche pas. Tu parles, c'était un avion le gars. Bon, quand j'ai su qu'il avait fait 16'30" j'étais pas trop déçu. Adrien court avec moi vers le 4 ème kil et je finis à l'arrache en espérant avoir pas perdu trop de temps.

Au tour de notre métronome : Gérald, une vrai horloge suisse !! Rien à dire il préserve la 4ème place

Merci à tous les gars. Une super expérience à refaire !!!



James

Tout d'abord, ma course que j'ai enregistrée en 38:17 (je suis sûr que j'ai récupéré les 5 secondes de J-M !) :

Donc, j'ai bouclé les premiers 5km en 18:34 et j'ai souffert du manque d'endurance (ou motivation) sur le deuxième boucle. Difficile de me motiver sans coureur à ma portée. Quelques regrets de ne pas avoir pu passer en dessous de 38 minutes.

Moments forts de la course :

1. Voir J-M arriver en tête après le premier boucle et savoir que je dois assurer pour ne pas décevoir l'équipe.
2. Passer le premier kilomètre en 3'30 et me faire doubler quelques mètres plus loin par un train (qui termine en 32:50) !
3. La deuxième boucle et la longue ligne droite qui ne termine jamais avec un petit vent en face. Morale assez bas.
4. Satisfaction de terminer juste devant le 5ème place et de voir Nico partir comme une fusée.
5. Participer à l'arrivée de Nico et voir qu'il a super assuré le 4ème place et qu'il a repris du temps sur le 3ème.
6. Course fabuleuse d'Adrien que je soutiens vers la fin du premier tour en courant quelques pas avec lui. Je lui annonce qu'il va rattraper le gars devant (qu'il fait). Je ne lui parle pas du gars derrière qui arrive comme une fusée (34 :00) !!
7. Arrivée d'Adrien à la fin du deuxième tour et je vois qu'il a tout donné. J'ai du mal à rester courir avec lui pendant quelques pas avant l'arrivée.
8. Retour sur la boucle pour voir Patrick arriver et Adrien qui part avec lui vers l'arrivée. Content de voir que Patrick a assuré sa course également avec une 5ème place pas loin derrière les 3ème et 4ème équipes. Je retourne au carrefour pour voir Gérald passer.
9. J'arrive au carrefour et les 2 premières équipes sont déjà passées (pour faire la ligne droite encore plus interminable qu'avant avec un kilomètre de rajouté !). Je pose le sac et je cours avec Gérald. Je lui annonce que le 4ème équipe est un gars en rouge, qu'il est trop costaud pour être un coureur et que Gérald va l'attraper. Gérald court comme une flèche et il a l'air bien régulier.
10. Je laisse partir Gérald et je vois avec peur le dernier relais de la 6ème équipe (Paris XV en orange). Il est à 250m de Gérald et il court vite. Je me demande si Gérald va pouvoir maintenir sa place jusqu'à l'arrivée.
11. Les 2 premières équipes reviennent au carrefour. Ils sont loin devant et je sais que j'ai au moins 7 minutes encore à attendre.
12. Je vois la 3ème place arriver en rouge et je vois Gérald à 150m derrière. Le coureur en 3ème place est assez costaud également et je me demande s'il y a encore suffisamment de distance pour permettre à Gérald de revenir sur lui.
13. Je prends mon sac et je cours avec Gérald. La fusée derrière est à 100m maintenant et j'ai bien peur que Gérald n'aura pas suffisamment de forces pour le contenir. Il m'annonce qu'il est cuit (Gérald et pas la 5ème place malheureusement) et mes espoirs pour la 3ème place disparaissent à ce moment. Pourvu qu'il tienne !
14. Et le reste c'est de l'histoire ...

Super content d'avoir participer à la course. J'ai adoré l'esprit d'équipe et les encouragements

qu'on s'est donné. Bravo à tous pour vos courses. Fier d'avoir fait parti de l'équipe.



