

## 10 km d'Aigrefeuille – 24 février 2013

### Météo :

-1°C

Un peu de soleil, très peu de vent

(sauf dans le faux plat montant au 7<sup>ième</sup> km, p---- que ça caille !)

Les objectifs du moment : marquer des points pour la *12-14 world wide cup*

2 scénarios possibles :

- A) Faire un temps canon .... Heu ... voyons le 2<sup>ième</sup> scénario
- B) Avoir le look des 12-14.

Allons-y pour le plan B, photo à l'appui :

- T-Shirt 12-14
- Corsaire 12-14

→ C'est bon ça ! Ca fait déjà 500 points !!

- Détermination 12-14
- Dossard élite (on se demande bien pourquoi)

→ Allez ! Encore 200 points !!

- Slip 12-14

Comment ça hors compétition faute de preuve ??

C'est pas juste, il y aura réclamation ...



### **Quelques mots sur ce premier 10 km de l'année en Charente Maritime présentant le label FFA.**

Ouf ... Aigrefeuille n'aura pas été une étape de la coupe du monde de ski, mais on n'en est pas passé loin. Avec un -2°C / -3°C au sortir du lit et quelques flocons, il fallait vraiment avoir envie d'aller taper le bitume.

En ce début année, en raison d'un entraînement trop 'light', votre reporter préféré a choisi d'accompagner sa femme, elle aussi sous entraînée, pour un 10 km dépourvu de tout objectif de performance.

A quelques minutes du départ, Martine craint de ne pas pouvoir courir en moins d'une heure, je suis persuadé du contraire. La course va délivrer sa propre vérité.

Après un trop court échauffement à vrai dire plutôt composé de retrouvailles avec des copains, nous nous plaçons frigorifiés en queue de peloton dans le sas d'appel afin de pouvoir démarrer en douceur.

A 9h30, le starter se fait entendre et la cohorte des bipèdes se met en mouvement. Ma situation ne me permet pas de voir qui prend la tête de la course. Je ne peux que constater que ce n'est pas moi ...

Après quelques hectomètres, j'ai le sentiment que nous ne partons pas si lentement que ça. Un coup d'œil sur le Garmin le confirme mais je n'en dis pas un mot, nous devons pouvoir tenir ce rythme.

Après un peu plus d'1 km, je me retourne confiant pour voir les écarts creusés avec l'arrière et réalise effaré que l'arrière, c'est nous !

J'en touche 2 mots à Martine et Sandrine, sa collègue. Une course tranquille ok, mais pas trop non plus ...

Nous plaçons une première et quasi-imperceptible accélération. Nous ne souhaitons pas en effet que nos adversaires directs puissent découvrir trop tôt notre tactique de course. Seul le 'bang' caractéristique du passage du mur du son trahit ce changement de rythme. Après quelques mètres je me retourne de nouveau pour constater avec bonheur que notre inexorable remontée est en marche. Déjà, des concurrents lâchent prise. Il ne s'agit à ce stade que de quelques V3F et V4F mais la machine est en route. Plus rien ne pourra l'arrêter.

Nous rejoignons assez facilement 2 concurrents bardés du coupe vent La Rochelle (cuvée 2008). Ces 2 marathoniens seront, à leur insu, nos lièvres jusqu'à la fin de la course.

Après le passage du 3<sup>ième</sup> km, la trajectoire bifurque de nouveau pour nous ramener vers les faubourgs d'Aigrefeuille. Je retrouve à ce stade la pleine possession de mes orteils congelés jusque là.

Nous avons stabilisé notre vitesse de croisière un peu au dessus de 10 km/h lorsque je surprends Martine et sa collègue discuter boulot. Je souhaite alors me rapprocher de ces 2 intarissables pipelettes pour leur demander si elles ne préféreraient pas profiter de leur énergie pour une foulée plus soutenue.

Je n'ai pas encore recollé au binôme qu'un jeune runner vient s'interposer. Il a visiblement du mal à tenir la cadence et vient profiter de l'aspiration créée par notre escadron. Diantre !! Il ne manque pas d'air celui-là. Il ne m'en faut pas plus pour me motiver à mettre un peu d'ordre dans tout cela. Aussitôt dit, aussitôt fait, je place une deuxième et meurtrière accélération : ni la collègue, ni ce prétendant d'un jour ne peuvent suivre. Nous ne les reverrons plus par la suite. Ils s'en sont allés grossir le nombre de nos victimes.

Au 5<sup>ième</sup> km, le ravitaillement arrive comme du pain bénit. Volontairement, je marque l'arrêt afin de bien récupérer. Je cherche en vain le stand bières et alcools. Tant pis, ce sera un carré de sucre et un verre d'eau. Martine ne s'est pas arrêtée autant et repart donc avant moi. Je la récupère dans la montée du 6<sup>ième</sup> km, à l'endroit même où, un an auparavant, un point de côté avait anéanti tout espoir de chrono. Nous retrouvons nos 2 lièvres dans cette portion plus délicate qu'il n'y paraît d'autant que le vent de face nous rappelle aux bons souvenirs du froid ambiant.

Une fois le 7<sup>ième</sup> km franchi, la fin du trajet est plus roulante et plus abritée. Nous ralentissons un peu dans le 8<sup>ième</sup> afin de pouvoir maintenir une fin de course plus soutenue. Les 2 derniers kilomètres sont l'occasion de croquer encore quelques places et nous nous permettons une dernière accélération dans les 500 derniers mètres soutenus par les encouragements de Christophe et Luc avant un ultime sprint pour la photo sous la flamme d'arrivée.

Temps final : 58 minutes ... qui c'est qui avait raison ?

Place maintenant à quelques photos récupérées sur le site <http://www.couirencharentemaritime.fr/>

Aigrefeuille, c'est **THE course** de début de saison avec :

- Le parc d'attractions des 12-14 et sa célèbre chenille :



- Et l'attaque des méchants pour faire peur aux plus petits (qui restent bien cachés derrière la grille) :



Aigrefeuille, c'est aussi un parcours où se côtoient :

- **Les bolides** (sans parler de J. Cottin vainqueur) :
  - o Trop rapides : les spectateurs n'ont pas le temps de les regarder ...
  - o Leurs pieds ne touchent même plus le sol.



- **Et les diesels** qui prennent le temps de jouer l'union parfaite avec des concurrents de *Nieul Air Pur*



N.B. : en fait, nous nous sommes ménagés pour le semi de Paris dans une semaine ... sinon, on aurait tué la course !

A bientôt pour de nouvelles aventures ...