

Pour lancer la préparation du semi-marathon de la 12-14, le 9 juin 2013 - l'évènement sportif de l'année - le coach Guy-Marie m'avait conseillé de me tester d'abord sur un semi moins prestigieux mais tout à fait respectable néanmoins : celui de la Rochelle.

L'objectif est simple : mettre les pendules à l'heure et mon chrono sur semi en adéquation avec celui réalisé sur 10 km à Aigrefeuille (38'59"). Pour cela il faut tenir le 4'05 au kilo soit un temps final de 1H26'09". Je n'oublie pas pour autant ma contre-performance au semi de la Coulée verte où je partais avec le même objectif pour finir à l'agonie en un peu moins d'1H30.

Cela fait quelques jours que la météo est capricieuse et les prévisions sont peu engageantes. Mais finalement, comme annoncé par Christophe sur Facebook, il y a souvent des petits miracles à la Rochelle : malgré les pluies diluviennes entre Niort et Mauzé sur le trajet, le ciel s'éclaircit. Les conditions sur place sont quasi parfaites : un peu de vent (autour de 20 km/h) et pas une goutte de pluie.

C'est déjà ça. Par contre en croisant Fred et Boris j'apprends que Guy-Marie a dû renoncer à s'aligner en raison d'une mauvaise grippe. Je suis déçu : j'ai perdu mon lièvre ! Moi qui pensais en profiter pour terminer devant lui... Mais ce n'est que partie remise, je sais qu'il a déjà coché le 9 juin 2013, sur ses tablettes et qu'il s'alignera, avec tous ses partenaires de l'ASPTT, sur la course à ne pas manquer made in 79.

Pendant l'échauffement réalisé avec Christophe, je croise avec bonheur Jeff qui vient également commencer sa prépa pour le 9 juin. D'autres 12-14 sont présents avec le même objectif : Christine, David, Pascal, Sylvain et Philippe.

Des cloches résonnent au loin me rappelant que nous sommes le 5è dimanche de carême et que Pâques approche. Le témoignage de Pierrick Gunther (3è ligne du Rugby Club Toulonnais), lu la veille dans La Vie, me revient en mémoire : il y explique comment la prière lui procure une force intérieure non seulement dans la vie mais également dans les compétitions notamment quand il faut aller au charbon. Ceci dit si nous partageons la même foi de charbonnier, notre EPO, nous ne faisons pas tout à fait le même gabarit... Et heureusement !

Je me place bien sur la ligne de départ. Le 1er kilo en descente s'annonce roulant. Je ne pars pas cependant trop vite pour trouver mon rythme de croisière autour 4'05" au kilo. Lors du 1er passage à la montée du Mail (on prends la bosse 3 fois), je croise Pascal qui m'encourage et qui est en train de descendre l'avenue. Je ne manque pas de lui rendre la politesse. Tout se passe bien et les kilos défilent.

Vers le 8è kilo je rejoins un groupe qui entoure une féminine (Ludo m'apprendra par la suite qu'il s'agit de Clémence Moy, triathlète confirmée) qui finira 2è. Je dois avouer qu'il y a compagnie plus désagréable. Ce d'autant que courir groupé permet de se protéger du vent. J'ai l'espoir un temps de pouvoir profiter du groupe sur quelques kilos. Malheureusement au bout de 500 mètres je constate que j'ai ralenti et qu'il faut m'extirper du groupe sans tarder si je veux tenir mon objectif.



Le gang des casquettes à l'envers (comme l'a joliment surnommé Mickey)

La deuxième montée du Mail est plus difficile (4'09 au kilo) mais je limite la casse, ce d'autant qu'après un plat il y a une belle descente. Par contre en bas il y a un passage vent de face qui peut vite, si l'on y prend garde, faire perdre de précieuses secondes. Je décide d'accélérer pour maintenir l'allure. J'entends derrière moi un concurrent qui s'accroche. On joue au chat et à la souris. Il me double dans les descentes. Je lui rends la pareille dans les montées et les relances. Du coup on se stimule mutuellement. C'est déjà le 15^e kilo que je passe en 1H01'30" soit 15' de retard sur le programme. Rien de grave. Ce d'autant que je me sens bien et que mon allure approche désormais du 15 km/heure.



Un compagnon de course qui m'a bien aidé

Je ne faiblis pas et pense à bien relancer à la moindre difficulté. La dernière bosse se passe sans encombre. Je profite des encouragements d'Eric venus jouer les paparazzis, David B. n'ayant pas pu se libérer cette fois. Il reste maintenant deux kilos. Je continue à doubler régulièrement et mon partenaire de course a du mal à tenir la cadence. Je comprends que je vais taper un bon chrono. Je profite de la dernière descente pour lâcher les chevaux (je termine le dernier kilo en 3'50").

Un dernier effort sur la piste pour un sprint final qui me permet même de descendre légèrement en dessous d'1H26 (1h25'57"). On se congratule et on se remercie mutuellement avec mon compagnon de course qui termine à 4" derrière moi. Je suis aux anges et n'ai pas oublié d'embrasser mon maillot 12-14 au passage sur la ligne, histoire de grappiller quelques points au championnat du monde des 12-14 ! Contrat rempli. Les plans du coach continuent de payer.

Pas de quoi faire le beau pour autant : finalement je n'ai réussi qu'à tenir sur un semi l'allure marathon de Claudy (mon préparateur mental !) qui a un temps référence de 2H52 sur la distance (une grosse pensée à Michèle son épouse qui se bat contre la maladie).

Toujours est-il que la préparation du 9 juin 2013 s'annonce sous les meilleurs auspices. Ce jour là ce ne sera pas comme coureur mais comme bénévole que je participerai. Mais une très bonne condition physique s'impose pour monter les tivolis et accueillir dans la bonne humeur les quelques 500 coureurs attendus. La fête s'annonce belle et la nouvelle formule (semi en individuel ou en relai à 2 ou à 3) permettra à au plus grand nombre d'y participer quel que soit son niveau et surtout de venir en famille avec la course des pitchouns l'après-midi.

A vos agendas, prêt, ... partez vous inscrire !

