



La course de l'huître 2013

Par Marc « agent double » ou trouble on ne sait plus très bien.

Mais tout d'abord : qu'est-ce qu'une huître ?

Ce terme recouvre un certain nombre de groupes de mollusques marins bivalves qui se développent en mer. Elles ne vivent que dans de l'eau salée (contenant 30 à 32 grammes de sel par litre (g/l), voire moins) et se trouvent dans toutes les mers. L'huître présente une anatomie caractéristique des lamellibranches. La coquille se compose d'aragonite et de protéines comme la conchyoline ... quoi tout le monde s'en fout ? OK passons à la course ...

La course

Je vais quand même vous narrer les préparatifs, faute de quoi le compte rendu va être succinct et j'en serai pour mes frais en ce qui concerne l'attribution des points pour la coupe du monde des 12-14.

On ne va quand même pas laisser « David B. » gagner si facilement (gardons l'anonymat ...).

Bien, par où commencer ? En premier lieu, le choix des armes. Pour cette course dans le 17, j'ai opté pour la tunique couleur azur frappée du moulin. Je n'avais pas revêtu la tenue des *napiens* depuis le semi de Paris, c'est chose faite.

Oui, j'entends déjà claironner certaines voix qui vont me rappeler que ce sont encore quelques points perdus. Je les rattraperai ailleurs ...

Il y a quelques jours, nos experts de Météo France ont fait du 9 mai une exception dans notre paysage climatique bien tristounet. Le soleil était annoncé.

Il ne m'en faut pas plus, tôt ce matin, pour sortir la glacière et préparer le sac de plage. Les tongs, le drap de bain, la crème solaire sont vite empaquetés et la cantine mise en place : un pain de glace, une bouteille d'eau, du pain d'épices et une boisson isotonique d'abbaye qu'en termes techniques on appelle « Leffe ».

Au sortir de la maison, un rapide coup d'œil vers le ciel me fait cependant terriblement douter de la probabilité de souffrir de coups de soleil aujourd'hui.

Confiant dans le micro climat de Marennes, mais beaucoup moins dans mon état gastrique après la tuerie calorique de la veille (une pizza-bière rapidement engloutie suivie par la mise à mort d'un paquet complet de gâteaux à la fraise et d'une demi galette de Beurly) je quitte le domicile à 7h00, en route pour les terres ostréicoles à 50 min de voiture environ.

J'arrive donc dans le centre de Marennes un peu avant 8h00. Je trouve facilement un stationnement et pars récupérer mon dossard sur la place du centre-ville.

Je récupère le dossard n°65. Ouf, j'évite de peu un numéro plus difficile à porter comme le '51' ou le '69' symbolisant 2 autres disciplines aussi sportives que le 15 km mais difficiles à envisager à cette heure matinale (quoi que me direz-vous ...).

Bien, il me reste 1h30 à occuper avant le départ. Je me dirige donc vers le café de Paris, seul troquet visiblement ouvert aujourd'hui. J'y consomme 2 expressos, gratte vainement une carte de la Française des jeux et passe un peu de temps sur Facebook histoire de voir qui est debout de bonne heure : bravo Vanessa.

A 8h50, je retourne à la voiture pour m'équiper de la ceinture porte dossard (et gourde de potion magique), ôter le coupe-vent et pars trotter 15 minutes. Je me dirige ensuite vers la zone de départ où je retrouve 3 autres napiens. Nous prenons place derrière la ligne et le départ est donné à 9h30.

M'étant fixé un objectif d'1h20 (soit une cadence moyenne de 5'20) et me sachant très poussif sur les premiers km, je veille à ne pas partir trop vite. Les premiers hectomètres dans les rues sinueuses du bourg ne permettent pas, de toute façon, de prendre trop de vitesse.

Aujourd'hui, j'ai décidé de ne pas courir les yeux fixés sur le chrono mais n'étant pas encore totalement à l'aise avec le fartlek, j'ai besoin d'un lièvre. Ce sera une hase.

Elle est blonde, le corps emmaillotté dans un juste au corps vraiment juste et un short tout aussi moulant. Le rythme qu'elle impose à son auguste postérieur sera mon métronome. Son allure est un peu supérieure à celle que je m'étais fixée pour les premiers kilomètres, mais mes Saucony ne sont pas décidées à perdre de vue un si agréable point de mire. Le tout maintenant est de tenir. Je m'en voudrais de capituler en raison d'un joli derrière trop rapide.

Les 2 premiers km sont parcourus à une cadence de 5'25. Je suis déjà dans ma cible. Cool. A ce rythme ça devrait donc le faire mais il reste encore du chemin. Ne me demandez pas de vous décrire la beauté des lieux, à ce stade de la course, je ne quitte pas des yeux mon meneur d'allure.

Ne souhaitant pas non plus passer pour un mufle, et parce que les sensations sont bonnes, je dépasse à regret ma partenaire dans le 3^{ème} km.

Une petite pluie fine de quelques minutes vient finir de me convaincre que la plage sera pour un autre jour. Tant pis ...

La cadence passe à 5'13 mais il me faut un nouveau lièvre. J'en rejoins un, grand, élancé qui semble me convenir pour tenir cette nouvelle vitesse. Je le suis pendant un peu plus de 3 km.

Après les rues du centre, le tracé nous conduit vers la côte en empruntant un chemin blanc. Vous voyez que je peux aussi vous parler des environs...

Décidément, aujourd'hui ça passe bien (c'est l'effet pizza-bière sans doute) et, de nouveau, j'éprouve le besoin d'accélérer encore un peu. Je laisse mon compagnon sur le côté à la recherche d'une nouvelle victime.

Je colle maintenant à un petit groupe dont les T-shirt affichent de sérieuses références en fond et trail. Ils devraient pouvoir m'emmener loin ceux-là. Pendant près de 4,5 km, nous faisons ainsi route à une cadence de 4'56. Je n'y crois pas, je ne suis même pas à cette allure sur un 10 km !! Attention, ça pourrait faire mal bientôt.

L'effet pizza terminé, c'est le réservoir auxiliaire chargé en Craquinettes à la fraise de la veille qui prend le relais et de nouveau, je laisse mes spécialistes du goudron sur la touche. C'est maintenant à 4'45 que je parcours en solitaire les 5 derniers km, légèrement rafraîchi sur la fin de la course par une petite averse. A ce stade, elle fait même du bien. Je note en passant que je viens d'améliorer mon temps du 5 km.

Un dernier virage, et voilà le tapis bleu d'arrivée. J'arrête le chrono (voir ci-dessous) et constate que je finis bien mieux que prévu. C'est bon pour la suite ça !

Le verdict du Garmin :



A l'aise avant même le 3^{ème} km, euphorique au 10^{ème} et galvanisé au 13^{ème}, je suis content de ma course ... pour une fois, ça fait plaisir.

Je veux aussi souligner la bonne organisation par l'Office du tourisme de Marennes qui a su proposer un parcours roulant et varié : routes, chemins blancs et sentiers dessinent un tracé particulièrement savoureux.

Croyez-moi, cette course mérite le détour, aussi sûrement que quatre et quatre font Huître !

En attendant la version 2014 de la course de l'huître, n'oublions pas ces 2 dates clefs de 2013 :

- Le 9 juin 2013, la « 12-14 » à Niort. Le semi-marathon de l'année. A courir seul ou à plusieurs.
- Le 29 septembre 2013, les « bouffées d'air pur » à Nieul sur Mer. Course en couple de 10 km.