

Dimanche 20 octobre,

Après notre traditionnelle visite aux courses enfants du matin, où de nombreux Pitchouns 12-14 (dont Oscar !) étaient présents sur la ligne de départ, on quitte Chauray avec Véro pour un semi où je vais essayer d'être un bon coach pour un objectif : - de 2h !

Ma seule sortie longue (16km à Germond) et mes séances d'entraînements réduites (à 2 pour les meilleures semaines) au milieu de mes séances de soins de mon

tendon fragile ne me laisse pas augurer d'une fin de course facile...



Après avoir encouragé comme il se doit les coureurs du 7km, nous rejoignons le sas de départ du 21km où nous retrouvons nos compères 12-14.

certains sont affublés d'autres couleurs (de leur boulot...) bouhhhhh !



Mais bon le challenge est sympa : Essayer de guider et d'aider au mieux Véro à passer facilement sous cette barre des 2 heures.







*Véro se place au plus près de la ligne...*

*Elle qui a tendance à partir vite ça promet !*

*Je lui rappelle que je lui accorde une descente de l'Ave de Paris comme elle veut mais après : on se cale au bon rythme !*

*1er kilo rapide puis on maintient un bon rythme pendant les 5 premiers kilos franchis en environ 25-26'.*

*Ca déroule plutôt bien et Véro suis les conseils : elle s'alimente, se relâche dès que le profil le permet, n'accélère pas trop et gère un rythme régulier.*

*Dans ma tête je me dis que c'est bien parti mais bon un semi c'est long...*



*Passage au 10km en 53' et quelques...*

*Ça va toujours et à un rythme vraiment régulier.  
Je sais qu'elle est prête mais saura t-elle se faire un peu mal quand cela deviendra plus difficile?*

*Les kilomètres s'enchainent et tout va pour le mieux ! Les nombreux supporters au bord de la route nous encouragent et Véro a toujours le sourire...*

*Elle suit chacun de mes conseils et je sens quand il ne faut pas que j'en rajoute.*



*Dans la 2<sup>ème</sup> boucle on croise d'autres  
12-14, on s'encourage...*

*Ça commence à être un peu plus dur  
mais Véro continue sur un bon  
rythme.*

*Mon tendon me rappelle qu'il est là  
mais le plus important c'est la marge  
que l'on a pris par rapport à ces  
fameuses 2h !*

*Un dernier gel entre le 16 et le 17<sup>ème</sup>  
km pour prévenir ce début de  
passage difficile et je sens qu'elle  
arrive encore à relancer. C'est de  
bon augure !*



*Même le passage sur le parking de Leclerc, endroit tant redouté par les souvenirs de l'an passé, est avalé  
sans mollir !*

*Je commence à dire à Véro que pour les moins de 2h c'est bon et que maintenant c'est au mental et qu'elle  
va chercher le record qu'elle désire...*

*Retour sur le pont main et la foule qui se serre.  
C'est gagné car elle ne lâche plus rien !*

*Christine, Eric, Cathou, Lulu, Mathis, Christelle, Camille, Claudine et tous les autres nous poussent vers  
l'arrivée.*







*Un dernier sourire de ma part  
aux enfants et déjà se profile  
la montée de rue Thiers qu'elle  
aborde tête baissée en  
accélérant vers la ligne où le  
Chrono s'égrène vers les  
1h57'...*

*C'est fait !  
Moins de 2h et 1h57'04" au  
chrono (temps réel 1h56'55").*

*Le contrat est rempli, on est heureux et on l'a fait ensemble !*



*Quelle belle course de Véro, je suis ravi...*