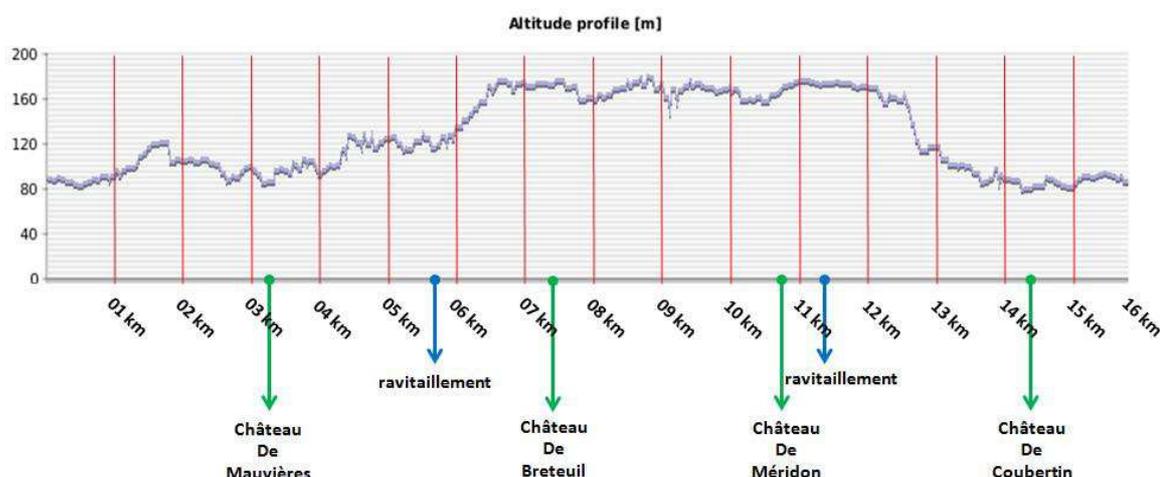


## ROUTE DES 4 CHATEAUX – 25/11/12

Profil de la course :



<http://www.route4chateaux.com/parcours/>

Pour la 1<sup>ère</sup> fois, je participe à cette grande classique de la vallée de Chevreuse (13<sup>ème</sup> édition). Tout s'annonce pour le mieux : environ 10°, temps sec et très ensoleillé. L'avantage de faire partie de 2 clubs (aïe, je vois Anne-Marie froncer les sourcils...), c'est qu'on a 2 fois plus de copains ! Nous nous retrouvons donc en nombre : je salue mes amis du JDM et de l'OC Gif ; je retrouve avec plaisir Bernard C. de Paris-Londres. L'avant-course est déjà une fête !

Le parcours (16,6 km) est nouveau, mais de toute façon, comme je n'ai aucun repère, je suis partie pour simplement faire de mon mieux et prendre un maximum de plaisir. Je ne vais pas dire que je suis venue en touriste, quand j'épingle un dossard, c'est pas mon genre... mais je n'ai même pas regardé le parcours, décidée à me laisser portée par l'ambiance.

Je ne sais pas combien il y a de participants, peut-être 2000, mais coincée dans la petite rue du départ, la foule des coureurs trépignant d'impatience paraît bien dense. J'adore cette excitation d'avant course ! Les femmes partent à 9 h 35, les hommes dix minutes plus tard.



Coup de feu. C'est parti... trop vite, en ce qui me concerne, comme d'habitude ! J'ai beau me raisonner avant la course, c'est plus fort que moi. Dès le premier kilomètre, il faut que je slalome, que je double, que je me positionne. J'explose tout de suite ma fréquence cardiaque, je souffle comme une bête, mais qu'importe ! J'essaie de m'accrocher à Fred qui galope comme une gazelle. J'ai déjà soif et je regrette de ne pas avoir mémorisé le trajet et l'endroit des ravitaillements.

Dès le début, des petites côtes, du faux plat montant... Premier château : Mauvières, le parc jonché de feuilles mortes est magnifique. Je commence à ressentir les signes de l'hypoglycémie. Je suis « dans le rouge », j'ai la gorge sèche. Je peste, j'avais envisagé de prendre une barre énergétique dans la mini-poche de mon corsaire et je ne l'ai pas fait. Pas question pour autant de lâcher, j'ai toujours Fred en ligne de mire... Des cors de chasse résonnent au loin. Pourvu qu'ils ne lâchent pas les meutes de chiens !

Ouf, premier ravitaillement. Pas question de perdre du temps, j'attrape au vol le gobelet tendu par une bénévoles souriante, j'attrape un abricot sec et un morceau de gâteau. J'ai tellement soif, je commence par l'eau, puis tente d'avaler l'abricot en courant. Il me semble terriblement dense... j'ai l'impression qu'il me tombe directement en bloc dans l'estomac. Je renonce au gâteau, ce sera pour les animaux de la forêt. Flûte, j'ai perdu Fred au ravito : est-elle devant ou derrière ? La connaissant, je parie pour devant et j'accélère. Les premiers garçons nous ont rattrapés et nous doublent... c'est extrêmement agaçant !



6<sup>ème</sup> kilomètre, une grande côte. Je reconnais Elsa et me remémore nos dernières sorties entre filles dans les bois. Bigre, elle grimpe allègrement, elle ! Je tâche de la garder en ligne de mire. La traversée du parc du château de Breteuil éclairé par ce splendide soleil d'automne est tout simplement sublime. Une haie d'honneur de chevaliers en costume nous accueille, dommage, pas le temps de s'arrêter pour écouter le mini-concert... Le parcours est maintenant relativement roulant. Je progresse à bonne allure et remercie mentalement Christian, ses entraînements sont profitables, ma fréquence cardiaque s'est stabilisée.

Elsa me largue cependant un peu plus loin, je renonce à accélérer car j'ai à nouveau une faiblesse dans les jambes, j'ai pourtant déjeuné copieusement. Je m'accroche à un troubadour. Le son des clochettes de son costume rythme notre foulée. Château de Méridon, nous traversons une sorte de prairie qui ralentit bien. Nouveau ravitaillement. Juste un gobelet d'eau pour ne pas perdre de temps, et j'opte pour une barre énergétique. J'en mâche consciencieusement la moitié, et cette fois, je décide de garder l'autre morceau dans ma main pour prévenir le manque de sucre. Je relance ma vitesse en apercevant Christian, il faut lui faire honneur !

Un peu plus loin, au détour d'un sentier, j'ai la surprise de reconnaître des visages familiers du JDM : Marc et Jean-Christophe se joignent à moi. Bien mieux que la barre énergétique, leur présence me donne un bon coup de fouet, j'accélère ! Superbe descente dans les bois : je peux mesurer mes progrès en un an, moi qui craignais tant la chute auparavant, je me lâche avec jubilation, j'ai l'impression d'avoir des ailes. En bas de la côte, un autre groupe du JDM encourage les coureurs, cela fait du bien... Marc, qui connaît bien le parcours, me distille toujours conseils et encouragements.

Enfin le 4<sup>ème</sup> château, Coubertin. Je rattrape Elsa et parcours quelques centaines de mètres avec elle. Longue ligne droite de la piste cyclable avec un redoutable faux-plat montant. Marc a accéléré et caracole devant, j'ai à nouveau l'impression de ne plus avoir aucune énergie dans les jambes. J'ai le souffle trop court pour pouvoir engloutir le reste de ma barre, surtout sans eau. Pendant quelques instants, en entendant de la musique dans le parc du château de Coubertin, j'ai un affreux doute : je ne sais plus qu'elle est la distance totale ni où se trouve l'arrivée ; ne va-t-on pas aller jusqu'au bout de la piste pour revenir sur nos pas en boucle... Instant de grand découragement. Toutefois, la présence de Jean-Christophe me booste. La mémoire me revient, l'arrivée est bien au bout de la piste cyclable, au parc des sports. Un faux-plat descendant, j'allonge ma foulée, c'est presque fini ! Enfin, la ligne d'arrivée, j'éprouve toujours la même jubilation à sprinter sur les derniers mètres.

1 h 24, je suis heureuse et je dois une fière chandelle à mes deux « lièvres » une grand merci à eux !  
Bravo à Kinnary et Laurence qui sont arrivées avant moi.

Une superbe course nature avec une très bonne ambiance. Le ravitaillement de l'arrivée est généreux, les bénévoles adorables : thé et café bien chauds, sublime pain d'épice au miel d'un producteur local, boissons variées, Tuc, gâteaux et même bière, rien ne manque. Du pur bonheur, pour simplement 15 € !

**Annick**



Merci à Jean-François Boissonneau pour les photos !