

Les 3M à Copacabana !

Au commencement une idée de Marie : « *et si on faisait le marathon de M&G en équipe relais ?* ». Bof, pas trop envie, on fait le 10km de Melun vendredi soir, et puis déjà fait en équipe l'année dernière (cf. les belles de Bussy). Finalement je me laisse facilement convaincre, si c'est en sortie longue, après Melun ça devrait le faire sans trop de problème. Nous entraîons Margot dans notre équipe, ce sera donc les 3M : Margot, Marie, Myriam (même équipage que pour le retour en voiture de Salers, on ne change pas une « équipe qui gagne »).

Marie hyper décidée sur ce coup là, s'occupe de tout : va nous inscrire sur place, s'occupe de fouiner (normal pour la Fouine ...) dans les boutiques pour nous trouver un super pagne de brésilienne, des crayons de maquillage pour la peau, il ne reste plus qu'à Margot et moi à nous trouver un haut assorti aux couleurs du Brésil puisque c'est le thème cette année. Marie découpe le parcours et nous positionne : comme je voulais faire ma faignante je ne fais que 12,4km, le reste du parcours étant partagé quasiment à 50/50 entre elles deux. Je pense que j'ai hérité du meilleur tronçon, majoritairement bitumé, et surtout pas trop chaud puisque je pars la 1^{ère} sous une petite pluie fine, le soleil se réveillera un peu plus tard Lorsque nous arrivons sur place, le temps de se garer et une grosse pluie s'abat sur nous, bon ben pas besoin de crème solaire finalement Nous courons jusqu'à la petite salle pleine à craquer de participants et bénévoles ; nous y retrouvons l'équipe de Fleur et l'équipe de Gilou, et d'autres copains et copines d'autres clubs : tout le monde en pleine forme et d'excellente humeur. Nous profitons d'une légère accalmie pour sortir faire quelques photos dans la cour ...



Puis nous nous dirigeons tous vers l'arche et rapidement le départ est donné ; il fait bon, l'ambiance est extra, beaucoup de monde dans le parc et ça commence par une descente jusqu'à la grille principale du parc (*que a felicidad*). Ensuite le parcours est connu puisque nous empruntons souvent ces sentiers le dimanche matin avec le club. J'avais décidé de partir

tranquille, vraiment en sortie longue, mais finalement d'avoir un dossard épinglé sur mon débardeur et d'être dans un peloton qui gambade à toute allure, ça me donne des ailes, et je laisse mes jambes aller à leur rythme, ça tiendra aussi longtemps qu'elles voudront bien A chaque croisement je salue les bénévoles qui ont fière allure avec leur beau chapeau ... un coureur se met à ma hauteur et me demande d'où je viens « *Euh, ben du parc là, on vient de partir ...* » en fait il voulait dire « *de quel club ?* » ah ok, de *BUSSY RUNNING* », on discute un peu, et je découvre qu'il a fait la Pastourelle cette année, je lui dis que nous aussi, nous étions super nombreux, et là il me répond qu'il s'en souvient très bien, que notre groupe était remarqué, avec nos belles vestes et surtout l'ambiance !!

Entre-temps le soleil s'est levé, il fait super beau, je regrette un peu mes lunettes de soleil, mais bon je ne vais pas courir longtemps, donc pas grave. J'arrive sur Lagny, et quand je descends à gauche la rue St Laurent je remarque une pandi/panda dans la file de voitures bloquée par les bénévoles pour nous laisser traverser le carrefour. Je jette un coup d'œil vite fait et là je vois que c'est bien ma voiture avec Margot et Marie ! elles me voient à leur tour et nous crions comme des Brésiliennes en plein carnaval de Samba ... c'est vraiment trop génial de voir les copines quand on court en équipe ; on a envie de tout donner pour l'équipe, de se dépasser, et j'allonge alors encore ma foulée (facile en plus, c'est une descente à ce moment là ...).

Plus loin au ravito de l'église du centre de Lagny je prends un gobelet de coca, car j'ai soif et comme j'ai pris mon petit déj à 5h45, je préfère prendre une boisson sucrée pour tenir un peu mieux ... je fais la connaissance d'un autre coureur qui fait le marathon en individuel, je lui dis que ce marathon est très difficile et qu'il doit être prudent, il me répond qu'il sait et que là il est légèrement en sous-régime ... très bien Après la gare de Lagny, nous nous engageons vers les hauteurs de Carnetin/Pomponne et bientôt se présente à nous un MUR de OUF, la pente est vraiment trop forte et je décide de marcher - en trail cette cote serait faite en marchant, donc je fais pareil - ; je suis surprise que la majorité des coureurs la monte en courant, à mon avis ils ne connaissent pas les trails, car une fois arrivée en haut, je peux relancer sur le petit bout de plat et les dépasser car ils se sont tous cramés en montant en courant ... merci le trail ! ça monte pendant un bon moment, c'est une succession de montées et de faux plats après le mur. Puis une petite descente en traversant un petit bois (ça fait du bien il fait frais sous les arbres), et en sortant de ce bois un ravito avec super ambiance musicale, majorettes et beaucoup de monde. Je prends un gobelet d'eau ... et je continue ma route ; le parcours tourne sur la droite et là sous les runnings des cailloux et de la boue (quasiment le seul endroit boueux de mon parcours) ; les cailloux me dérangent plus que la boue, et je fais attention où je pose les pieds pour éviter de me tordre une cheville ...

C'est un chemin assez plat, au bout duquel nous sommes à nouveau sur une route qui monte un peu, virage à gauche, ça descend 50mètres puis à nouveau une longue montée vers un nouveau ravito (Pomponne), et qui vois-je ? Gilou et un de ses équipiers de l'équipe « mairie de Guermantes » : « *allez ma Mimi* » me crie Gilou, je lui en tape cinq, et je le revois un peu après tout souriant car on revient sur nos pas en descente quelques mètres après le ravito, puis ça monte un petit peu et à nouveau un chemin dans la nature, plat. En fait il s'agit d'un bout du parcours de la course Dhuis & Marne .. c'est sympa, on voit loin, on peut dérouler, faire attention tout de même où on met les pieds (parfois des petits trous risqués pour les chevilles) ; mon garmin bip à nouveau et je vois qu'il ne me reste plus que 2km environ avant d'arriver au ravito de Thorigny où m'attendent mes deux équipières brésiliennes et où je dois passer le relais à Marie. Alors je décide d'accélérer car je me sens bien, et je suis heureuse de courir en équipe et d'être là dans la nature, avec tous ces sportifs qui partagent la même passion.

Se profile très vite un attroupement et je reconnais d'abord la silhouette (et le pagne !) de Margot qui est venue à ma rencontre ; elle me dit que Marie m'attend au ravito un peu plus loin, à l'ombre ; j'accélère et voit la deuxième petite brésilienne tout sourire et prête à en découdre : petite accolade vite fait, encouragements et transmission de la clé ; voilà, c'est fait (1h05'53 – 12,40km), Marie détale à toute allure, je ne vois déjà plus que son pagne jaune qui s'éloigne ; après avoir bu 2 gobelets d'eau, Margot et moi récupérons la voiture et partons pour Montévrain où s'effectuera le passage de témoin entre elles deux.

Sur le parking de Montévrain où est positionné le ravito il n'y a pas grand monde quand nous arrivons, il fait bon. Margot part buissonner et je récupère tranquillement en buvant de l'eau ... Au fil des minutes qui passent les coureurs relayeurs ou individuels passent et je surveille en amont du ravito l'arrivée du petit pagne jaune pour informer Margot qui est restée à l'ombre... Marie arrive bientôt super contente et toute crottée (1h14'26s pour 14,56km) et transmet la clé à Margot qui part avec un grand sourire qui illumine son visage comme d'habitude ...

Marie se désaltère au ravito, nous discutons ensuite avec l'équipe de Fleur qui arrive en voiture pour récupérer Franky, puis hop dans la pandi panda pour retourner toutes les 2 à Rentilly et attendre Margot en haut du parc afin de finir toutes les 3 ensemble le dernier kilo et passer sous l'arche main dans la main. Il règne une ambiance de folie sur place, il fait super beau et chaud, beaucoup de coureurs sont arrivés, des animations mettent l'ambiance, le ravito derrière l'arche d'arrivée est très bien garni et nous mangeons un peu, car nous avons faim. Après de multiples papotages avec des copains/copines, nous nous décidons à remonter jusqu'à la grille du haut, car Margot ne devrait plus tarder et il ne faudrait quand même pas la louper. Arrivées en haut finalement nous décidons de pousser un peu plus loin et de la récupérer dans Collégien ; au moment où nous nous apprêtons à tourner dans une petite rue du village, surgit alors à vive allure Margot qui manque de nous rentrer dedans, elle est radieuse même si complètement trempée. Nous l'encadrons et nous mettons à son allure, elle va vraiment vite et nos jambes ont du mal à la suivre ! ouh la la quelle forme elle tient !!

Quel bonheur de courir toutes les 3 côte à côte, l'esprit d'équipe prend alors tout son sens :



Nous encourageons Margot qui donne tout pour l'équipe, elle court avec ses jambes, ses tripes, son cœur ; elle commence à siffler mais ne lâche rien, trop désireuse de tout donner pour nous trois et nous partageons ces dernières minutes intenses avec beaucoup de bonheur.

Encore quelques centaines de mètres et enfin l'arche d'arrivée apparaît ... nous la franchissons main dans la main comme promis (Margot 1h26'03 pour 15,78km) et savourons la sensation d'avoir accompli une belle course ENSEMBLE, en se faisant plaisir dans une ambiance extra et un beau soleil.

Cerise sur le gâteau : nous arrivons 2^{ème} du classement équipe féminine, en 3h46'21s, et Margot restée sur place l'après-midi récupère la coupe pour l'équipe



Merci à mes 2 co-équipières brésiliennes pour cette superbe course en équipe ; j'ai passé une matinée magnifique.

Bravo aux autres équipes de nos copains/copines pour votre course, votre bonne humeur et votre esprit sportif. Et un grand bravo à nos marathonien(ne)s individuels – Thierry D et Mathieu – car ce parcours n'est pas facile du tout.

Mimi