

CROSS D'ALENÇON

Premier cross de l'année (mais pas de la saison), le cross d'Alençon est un cross un peu particulier puisqu'il est couplé avec le championnat départemental de cross FFA.

C'est dire si on y trouve du beau monde !

Mais ça ne change rien, l'ambiance y est la même que dans les cross FSGT habituels : Sympa et conviviale.

Cette première course de l'année est aussi l'occasion de souhaiter une bonne centaine de fois ses bons vœux pour la nouvelle année, de se dire qu'on va pas faire d'exploits vu tout ce qu'on s'est enfilé pendant les fêtes, et l'opportunité de côtoyer les athlètes d'autres clubs que nous ne voyons habituellement pas aux autres cross FSGT .

Rien à redire sur l'organisation de ce cross multi-fédés... Tout se déroule comme sur du papier à musique et les courses s'enchaînent sans retard et sans confusions.



De plus la météo, chaotique toute la semaine, est enfin clémente. Le soleil est au rendez vous et la température de 8 degrés est idéale pour courir. Le terrain herbeux, par contre, est assez gras... Malheur à celui qui n'aura que des chaussures de running au bout du pied !



Ce qui est bien avec les cross c'est que les courses s'y déroulent par catégories. Cela nous laisse la possibilité d'encourager nos copains et copines, voire de les booster ! En même temps ça participe à notre échauffement car il faut courir d'un point de vue à l'autre, voire faire le finish avec les collègues pour les soutenir...

Les premières courses font participer les enfants. C'est un régal de voir à quel point nos jeunes s'impliquent ... La compétition est féroce et nos futurs champions se donnent à fond !



Les jeunes LCPS sont de la partie, et chacun dans sa catégorie s'offre de bons classements, et certains ramènerons même des médailles puisque dans ce cross mixte, les podiums FSGT sont aussi récompensés, au moins au niveau des juniors.

Les courses s'enchaînent. Après les jeunes, les féminines, puis le cross court, auquel notre coach prendra le départ.

Malheureusement il devra «jeter l'éponge» après le premier tour, victime de troubles digestifs et d'une irrésistible envie de vomir. Pour un compétiteur comme lui, on se doute que la décision d'arrêter cette course n'a pas du être facile, mais c'est pour nous tous un exemple et une leçon : ça ne sert à rien d'aller jusqu'au malaise ou à la blessure... Mieux vaut s'arrêter avant pour pouvoir mieux repartir sur la prochaine course !





Arrive enfin le cross long, auquel je participe. 3 tours sur un terrain labouré par les autres courses, face aux pointures du département. ça part vite... très vite... Hervé se positionne à mon niveau et nous nous glissons au milieu du peloton. Le premier tour permet d'évaluer les difficultés : terrain aussi glissant que prévu, quelques bosses bien senties et des faux plats en pagaille. Sans oublier les virages en épingles à cheveux !

Un cross, c'est la difficulté d'un trail à une vitesse de course sur route... Ce tour «d'observation» terminé, j'entame le 2ème tour en levant un peu le pied si je ne veut pas subir le même sort que le coach. Les LCPS juniors se positionnent à des endroits stratégiques pour m'encourager : **DANS LES CÔTES**, afin de se moquer gentiment de mes affinités avec le dénivelé positif... Peu importe, le rire est aussi un bon moteur, aussi efficace que les encouragements (Mais ils ne perdent rien pour attendre !)

La moitié du 2ème tour nous fait repasser par la plaine de départ. J'entends qu'on m'encourage. Je tourne la tête et je vois ... Hervé ! Lui aussi a du abandonner... ça me met un coup au moral: Le fait d'être un lièvre pour lui était assez motivant et m'obligeait à aller toujours de l'avant... Du coup je me sent un peu plus anonyme dans le peloton et la fin du 2ème tour se fait plus difficile. Il reste un tour, aussi il faut s'accrocher et oublier les douleurs qui commencent à s'installer dans les cuisses. Au dernier passage dans la plaine, je jette un coup d'œil du côté de la ligne d'arrivée et je vois mes collègues LCPS déjà arrivés...du coup ça me rebooste et ce dernier tour se termine finalement plutôt bien. Je passe la ligne d'arrivée quelques secondes avant la barre fatidique des 40 mn que je m'étais fixé... Il était temps : Les filles, restées sur la dernière ligne droite du parcours pour encourager tous les coureurs du club commençaient à avoir froid !

Le traditionnel vin chaud servi à l'issue de la course sera remplacé par un bon chocolat et un cookie.

Et quoi de mieux, pour terminer une journée de compétition, que de tous se retrouver pour un apéritif qui se prolonge tard en soirée par des pizzas et des galettes !

Merci Nico et Elodie pour ce sympathique moment de partage, de rires et de bonne humeur !

