

WEEK END ORANGE

Si la couleur orange est traditionnellement associée à l'automne, c'est en ce début de printemps que cette couleur a brillée le week-end dernier, et c'est dans le domaine de la course à pied...

La course à pied... On devrait dire plutôt Les courseS à pied, cette discipline se déclinant en autant de courses qu'il y a de coureurs...

Car si le fait de courir reste toujours l'action de mettre un pied devant l'autre en étant sur un temps très bref suspendu dans les airs, le terrain sur lequel on pratique et la distance à parcourir changent la donne à chaque course.



Il y a tout d'abord la course sur route sur petite distance, discipline reine des runners, qui consiste à courir à fond de ses capacités sur, disons, une dizaine de kilomètres.

C'est ce qu'ont fait samedi en début d'après midi Adrien, Marie, Hervé, Denis, Adèle et Mohamed sur la course de printemps de la Ferté-Macé.

Une course de 10,3 KM, sur 3 tours empruntant les routes (et les côtes !) autour du lac.

Un parcours loin d'être facile, mais les conditions de courses étant parfaites, c'est avec une logique implacable que chacun a pu pleinement remplir ses objectifs, avec même des montées sur les podiums pour certain(e)s...

Au même moment, dans le département voisin du Calvados, se prépare une autre discipline, se pratiquant non plus sur bitume cette fois ci mais sur des chemins de campagne ou en forêt : Un trail...

En plus de se pratiquer «en pleine nature», le trail ajoute aussi quelques difficultés : de la distance et du dénivelé.

Au programme donc ce samedi après midi du trail des collines normandes de Condé-en-Normandie un trail «court» de 12 KM, auquel vont participer Angèle, Seb, Tom, Michel et un trail long de 25 KM auquel vont participer nos traillleurs fous : Nicolas et Jonathan. C'est une course difficile pour les uns comme pour les autres, mais tous les participants feront «honneur au maillot» en terminant dans des temps plus qu'honorables, et un carton plein pour la famille Joannet qui ramènent (encore!) une foule de récompenses.

Une famille en OR ! (tiens, ça ferait un bon titre d'émission ça !)





Quelques heures plus tard, c'est du côté de Chambois que se prépare un autre trail... Ici aussi on a de la distance et du dénivelé, mais on y rajoute une difficulté supplémentaire : on court de nuit !

J'adore courir la nuit, je me suis donc inscrit sur le 17 KM. en arrivant sur le site je suis rejoins par Nicolas et Elodie, en direct des piste de ski de GAP... Avec 10 H de conduite «dans les pattes», Nico prends le départ du 10 KM.

Courir de nuit, à la seule lumière de sa frontale ou de sa lampe pectorale, c'est décupler les sensations du running... Comme il est difficile d'anticiper, on se met à l'écoute de son corps, de ses sensations, du terrain... On a les cuisse en feu ? normal, ça fait 2 KM qu'on est en côte... On a les pieds mouillés ? normal, on est en train de patauger dans un marécage... On se retrouve les fesses par terre ? normal, y'avait une racine et on l'avait pas vue... Que du bonheur !

De plus, le Fourmi'Trail de Chambois a une particularité : c'est une course sans classement. On court pour le plaisir, quoi, dans un vrai esprit «trail» . Ce qui n'empêche pas de se lancer des défis personnels et d'être content de ses performances une fois l'épreuve terminée...



Retour sur route le dimanche pour une autre discipline de la course à pied : Le semi marathon. 21,5KM de bitume à Laval pour Will, en pleine période de préparation pour le marathon de Paris, et Camille pour qui c'était le premier Semi, qu'elle a géré plutôt bien puisqu'elle termine sur un podium (une championne en puissance je vous dit !) alors que le parcours était loin d'être facile avec son dénivelé positif de 300M



Ajoutons la touche finale de ce week end en saluant les excellentes performances de Sebastien Rousseau sur les courses de demi-fond 1500M et 3000M du championnat de France FSGT d'où il ramènera les médailles de bronze et d'argent.□