

# 40 Mn 10 secondes

Les 10 KM d'Argentan fait partie de ces courses quasi-obligatoire pour tout les coureur de la région. 10 KM mesurés sur un parcours très roulant, dans une ambiance du tonnerre.

Pourtant la motivation, ce vendredi soir, n'était pas forcément au rendez vous... La faute au temps exécrable qui sévissait sur la région cette soirée là. Mais comment ne pas se motiver quand nos juniors, lancés dans les courses de début de soirée, se donnent à fond et que la couleur orange a encore brillé sur les podiums des enfants ?

Bravo à Violaine, Antonin, Tom, Ludwig, Corentin, Arthur pour avoir si brillamment défendu le maillot !



Chez les grands, donc, interdiction de faire moins bien et une bonne douzaine de maillots oranges s'alignent sur la ligne de départ parmi la foule des 500 et quelques participants. Dans ce groupe, un coureur peut être un peu plus motivé que les autres : C'est **YOANN**.



Yoann a lui aussi rejoint le club cette saison. Avant, il courait un peu le dimanche mais sans plus.

Ce passionné de moto a révélé son potentiel à la course d'Essay le running, où avec juste quelques séances d'entraînement «dans les pattes» il a fini les 10 KM en 46 mn.

Les autres courses qu'il a ensuite disputé n'ont fait que confirmer ce potentiel.

Avec les entraînements proposé par notre coach Michel, il acquiert de la puissance, de la vitesse et une petite graine germe dans son esprit : courir les 10 KM en 40 mn.

Tout coureur un tant soi peu compétiteur n'a qu'une envie sur sa course : Battre son RP.

RP c'est «record personnel» (Eh oui, en course à pied, à l'instar des pompiers et autres militaire on adore parler avec des acronymes!) et dans les RP, il y a des caps symboliques très forts : la barre de l'heure, des 45 mn ou encore celle des 40 mn (selon la course évidemment !).

C'est donc avec cette détermination sans faille que Yoann se présente sur le Champ de Foire d'Argentan ce vendredi soir. Mais il n'est pas seul pour tenter cet exploit : Adrien, notre **BAP** (Bien aimé président) a décidé de l'aider et de le «coacher» pendant toute la course. Dans notre jargon, Adrien fait le «lièvre» . Il va gérer l'allure en fonction des difficultés du moment, quitte à freiner un peu son poursuivant à certains endroits ou le surmotiver à d'autres afin de franchir la ligne d'arrivée dans le temps annoncé. Une aide précieuse de la part d'un coureur expérimenté ça ne se refuse pas et Yoann accepte la proposition avec grand plaisir

Pourtant pendant l'échauffement survient un gros coup de «mou»... Peut être un coup de stress, mais la perspective de faire tomber ce RP prends le dessus et ce stress disparaît avec le coup de pistolet du starter.



Le binôme fonctionne à merveille. Adrien prends son rôle à cœur, fait écran du vent très présent ce soir là et gère l'allure de course de son poursuivant «aux petits oignons». (A ce sujet je vous conseille le récit de course d'Adrien, sur sa page Facebook).



La barrière des 5 km est passée en 20 mn pile. De son côté, Yoann est très bien. Il n'a aucune difficulté à suivre le rythme imposé par son lièvre, et aimerais même à certains moments pouvoir «envoyer un peu plus».

les kilomètres s'enchaînent et le binôme ne faiblit pas. Même les célèbres montées de la place Henry IV ne freinent pas nos coureurs. Yoann franchira la ligne d'arrivée en 40 mn et 10 secondes après un petit sprint dans les 400 derniers mètres. RP explosé, contrat rempli haut la main, du côté du poursuivant comme celui du lièvre.

Avec même, pour Yoann, un petit sentiment de ne pas avoir tout donné, et que finalement le 39,30 était certainement à portée. Ça sera pour la prochaine fois.

Pour quelle course ? Yoann ne le sais pas encore.