



On ne le répéteras jamais assez, la course Alençon-Médavy, avec son final en côte allant jusqu'à 8 % est une course atypique. Événement sportif incontournable de la région, c'est un parcours difficile mais que tout coureur veut affronter.



Et bien qu'un peu en perte de participants ces dernières années, cette course reste une des plus populaires du coin et cette année

encore, pour sa 45ème édition, ce sont près de **2300 coureurs** qui se sont donnés rendez vous pour en découdre avec la mythique côte de la croix Médavy.

Dans cette foule de «runners», comme tous les ans, des champions de course à pied côtoient les coureurs amateurs, plus ou moins aguérés, venus relever un défi personnel, ou se prouver qu'ils «peuvent le faire». On trouve ainsi, pèle mèle dans la foule tournant en rond dans la zone d'échauffement, des athlètes affûtés comme des rasoirs, le petit chaperon rouge, des pirates avec leur palmier gonflable, des joggeurs du dimanche... Et des coureurs aux maillots orange : Les coureurs près Sées.



Parmi les LCPS il y a ceux qui sont là pour affronter les élites, et qui y arriveront haut la main comme Seb qui finira 5ème VH, Momo, les Nico, Anthony, David ou encore Adrien, ceux qui sont là pour concrétiser une année d'entraînement et valider un chrono meilleur que celui de l'année passée, comme Xavier, Yohan, Jo, Angèle, stephanie ou moi même, ceux qui

repreignent ou essayent une première fois, comme Hervé et Camille, et ceux et celles qui vont courir pour se faire plaisir et tenter de battre leur propre record personnels.

C'est, entre autres, le cas d'Élodie.

Élodie, tout le monde l'apprécie au club. ce n'est peut être pas la plus rapide du groupe, mais sa bonne humeur et son sourire toujours présent même dans l'effort en font un élément primordial pour un groupe comme le notre.

Alors plutôt que de vous conter la course du point de vue de nos élites, chose qu'Adrien a très bien fait sur sa page Facebook, j'ai demandé à Élodie de me raconter «**SA**» course, telle qu'elle l'a vécue...

Élodie se remet d'une blessure, une déchirure au mollet contractée en décembre dernier. Sa participation au trail de Vire il y a quelques semaines, qui s'est très bien passé, l'a rassurée et c'est motivée mais peu confiante à cause de son manque d'entraînement qu'elle prends le départ ce dimanche. C'est sa 2ème édition, et l'ambiance festive continue à la rassurer.. elle s'échauffe donc sans stress avec quelques maillots oranges.



Au départ, elle se retrouve plutôt devant, avec Angèle, consciente qu'elle n'est peut être pas vraiment à sa place mais elle est sur son rythme. Ce départ est d'autant plus plaisant qu'elle accompagne toute une bande de zinzins déguisés emportant avec eux leur propre ambiance musicale...

Évidemment, elle se fait beaucoup doubler, mais cela ne la dérange absolument pas car ça lui permet de voir du monde et de récolter au passage quelques encouragements.

Tout vas bien jusqu'au 5ème KM, où les premiers supporters des oranges parmi les spectateurs donnent de la voix (Merci Delphine et les filles !) sous une météo quasi parfaite car ni trop chaud, ni trop froid. Mais du 5ème au 6ème KM il faut lutter contre un petit coup de mou... Un cousin la rejoint et lui permet de se remettre dans le bon sens de la marche.

Après la côte des fourneaux, un peu de plat jusqu'au carrefour de Radon où le public est toujours nombreux et Élodie prend un nouveau coup de «boost» grâce à sa famille et à ses «loulous» (ses enfants) venus l'encourager. Le cousin finit par s'échapper et Élodie continue

seule... elle passe le 10ème KM en 1H01, une petite minute de plus que l'année dernière. C'est donc avec la pensée positive de pouvoir faire aussi bien que l'année passée qu'elle continue.

Arrivé près du second ravitaillement, Élodie sens un stress monter : elle s'est faite doublée par une ambulance, et elle espère qu'à l'intérieur il n'y ai pas un maillot orange...mais non, l'ambulance se gare, vide, près du stand. Élodie prends le temps de bien s'hydrater avant d'attaquer la côte. Elle est prête et motivée, et elle suis à la lettre les conseils du coach : s'aider un maximum des bras ! Et ça marche ! Au 13 ème KM, tous les coureurs autour d'elle sont passés à la marche, mais, elle, elle continue à courir. Un petit calcul lui fait se situer vers un chrono de 1h40... en oubliant que la course fait 15,8 KM et pas simplement 15...

14ème KM, le mollet droit commence à la rappeler un peu à l'ordre... Les mauvais souvenirs font surface et Élodie préfère marcher un peu pour ne pas aggraver la situation.



Les spectateurs, formidables, l'encouragent et les coureurs qui font aussi la descente ont tous un petit mot gentil pour elle... elle se remet à trotter gentiment et l'arrivée de Nico, son mari, et de Damien lui redonne le moral. Une petite gorgée d'eau et c'est reparti... Avant une nouvelle crampe au mollet droit. Mais Élodie est une battante. Elle veut continuer, et elle continue ! La ligne d'arrivée se profile enfin... Les garçons sont obligés de la laisser alors elle continue seule, tête baissée en trotinant comme elle peut... elle s'accroche à une barrière... Une petite dame l'encourage : « Allez, courage, c'est fini » . Mais Élodie n'entend même plus les gens, concentrée sur son objectif : cette foutue ligne d'arrivée... Enfin elle est franchie. Elle entend le speaker confirmer qu'Élodie Thieulin vient de terminer sa course. Un coup d'œil sur sa montre : 1H46 et 26

secondes, un temps qui sera confirmé par sa puce. Un chrono un poil en dessous de celui de l'année dernière mais arraché au courage et à l'abnégation !

Et après l'effort, le réconfort de la part de la famille, des copains,... Ah le bon chocolat, servi en plus par un ami agriculteur !

Le reste de l'après-midi n'est que pur détente : photo de groupe avec les autres maillots oranges, retour en car, c'est un bon massage qui a conclu cette belle course.



Alençon -Medavy c'est fini pour cette année, rendez vous en 2019 !