

Vis ma Vie D'Athlète

Par Gwénolé

24h, un truc de fou, irréalisable à la portée de tous?

L'histoire commence 10 jours avant la course... Alain me demande si je veux bien compléter son équipe (un peu maudite) avec Yolande! En effet, ils partent à 4, puis 2 durent déclarer forfait sur blessure, une 3ème recrue à aussi suivi le mouvement pour les mêmes raisons...

Depuis le trail de Groix, je cours 1h par semaine, je suis sceptique sur mes capacités à tenir la distance... et/ou la durée! Alain se veut rassurant, m'explique la stratégie de l'équipe et en bon coach finit de me convaincre! Nous voilà donc 4 avec Fred aussi recruté en dernière minute pour compléter la seule équipe de CASA à Ploeren en 2019.

Le jour J arrive du coup très rapidement, pas mal de monde dans la salle, chaque équipe a sa petite table réservée. Notre coach a même pensé aux chaises longues et au far breton! ça s'annonce plutôt bien.

L'ordre est le suivant Fred lance les hostilités (et passera même dans la salle en tête au premier tour), suivi d'Alain, et moi et Yolande fermera la marche. Nous tournerons ainsi en courant 45 minutes toutes les 3 heures en réalisant entre 7 et 10 tours à chaque run.



L'après midi est ensoleillée, il y a du monde à courir autour de la salle, l'ambiance est sympa, 2 petits runs de courus et c'est déjà la fin pour ceux qui participent aux 6h. Tout va bien, il faut quand même penser à durer, on profite de nos 3h de repos pour se détendre dans les transats ou allongé sur les lits de camps... derrière la scène où un groupe joue du Oasis. J'ai connu mieux pour dormir mais c'est un bon boost pour courir!

A la tombée de la nuit, un bon nombre de supporters sont déjà passés nous faire un p'tit coucou et nous encourager, les relais s'enchaînent, la fatigue ne se fait pas trop sentir, le far breton est bien entamé et nous voilà déjà au terme des 12h et la mi course!



Je suis assez surpris, Alain avait vu juste. Notre stratégie est faite pour durer et on enchaîne les kilomètres sans emmagasiner de fatigue (ou presque!). Passé 2h du matin, les supporters se font plus rares mais il y a toujours du monde. Le podium est lui aussi devenu plus calme et c'est désormais possible de s'assoupir un peu!

4h30 du matin, je pars pour mon 6ième relais. La c'est dur, il pleut, il y a du vent, je me demande ce que je fais là... 2 tours, ça y est je commence à être réveillé, un 3ème, 4ème... le rythme est moins soutenu que sur mes premiers run mais 45 minutes ça passe finalement très vite et c'est avec plaisir que je transmets le dossard trempé à Yolande avant d'aller

prendre une douche, et m'allonger à nouveau!

Ça y est le jour se lève, encore un p'tit effort, un café un croissant une dernière pause, les supporters reviennent aussi en masse. Delphine nous accompagne en se faisant un entraînement au seuil! Le soleil est au rendez vous, l'objectif des 60 bornes est atteignable et atteint... sans avoir mal aux jambes ou presque! On approche de midi la salle est de plus en plus compacte et encourage les concurrents dans leurs derniers tours! Une haie d'honneur de 100 m émouvante qu'il faut savourer et c'est le coup de sifflet final.

Fin d'une petite aventure, un peu folle au départ mais une superbe expérience.

On se demande parfois ce qu'on fait là mais ça se fait, sans forcément avoir une grosse préparation. Un petit challenge personnel ou chacun peut mettre la barrière au niveau qu'il le souhaite. Si vous ne l'avez jamais fait laissez vous tenter et pourquoi pas cette année ? Rendez-vous le 5 décembre 2020 !!!

