

# Récit de Guy

## Le Trail de Jouy en Josas, 20 km

Petit récit du 20 kms en compagnie de Solveig, Vincent et Mohamet, pour le départ.

Richard et Fabien s'étant placé devant avec les "féroces". Philippe Droin et Jeanne sont introuvables dans la foule...

Beaucoup de monde sur le 20, je ne sais pas combien, à l'heure où j'écris ces lignes, mais c'est impressionnant.

La difficulté quand il y a beaucoup de monde, est que nous sommes presque les uns sur les autres, ça bouchonne, on ne court pas vraiment, difficile pour le coup de rentrer dans le rythme, et de partir pour l'aventure sereinement.

Nous partons de la rue ou de la place Oberkampf (je crois, excusez l'orthographe) vers un parc, que nous traversons afin de rejoindre les premiers chemins. Enfin.

Mais ça monte, forcément on part d'une cuvette et les chemins évidemment ne sont pas en ville...

On arrive à rester ensemble, ce n'est vraiment pas facile de se frayer un chemin, ni doubler, quand un peut doubler, l'autre ne peut pas, on court en accordéon, sans rythme, on marche, on repart...bon sérieux c'est quand que la course commence, ce n'est pas tout ça mais on ne fait que 20 kms, et à ce tarif là nous ne sommes pas rentrés pour le goûter !

Ouf on arrive sur les hauteurs, ça commence à s'éclaircir, on a perdu Vincent et Mohamet...On croise Fabien arrêté, bizarre...non, il attend Riri, qui est parti, comment dire, au petit coin...oups désolé, mais ils sont repassés devant, sans que je ne m'en rende compte d'ailleurs.

Ca y est ce coup-ci on y est ! On enchaîne montées, plats, descentes, chemins étroits qui ne laissent pas trop de place pour doubler, pas de grosses difficultés.

C'est là qu'on se rend compte à quel point les séances d'entraînements, et particulièrement les côtes, payent.

Beaucoup de gens peinent dans les descentes, pourtant il n'y a pas trop de pièges, la vigilance reste de mise malgré tout (hein Pépère)

De grandes allées plates permettent de relancer, le rythme s'accélère, je jette un œil sur la montre pour surveiller la moyenne, et un autre sur Solveig pour ne pas la perdre.

Elle s'accroche, ça j'aime bien...heu je vais peut-être un peu vite me dis je, oups horreur, la montre affiche par moment, entre 10 et 11 km/h en instantané, voire même une pointe à 13 !

Bon on se calme, sinon on n'arrivera jamais au bout, ce qui convient bien à Solveig, qui n'osait pas dire que l'on allait un peu vite...

Malgré cela on ne lâche rien.

Nous n'avons monté en marchant, finalement que quelques côtes, les autres ont pu l'être en petites foulées.

Ah enfin une "vraie" difficulté, une zone de gras, dans un faux plat, sur même pas 30 mètres...allez on ne marche pas, on ne ralentit pas, je passe au milieu, je ne vais pas faire la chochote pour quelques tâches de boue, surtout quand on a fait le Vulcain 2015 ! Et hop encore quelques concurrents doublés...Solveig suit, super.

Nous ne sommes jamais seuls, c'est un défilé de coureurs, très étiré, mais pas isolés, ce qui permet d'en garder en point de mire, pour ne pas baisser le rythme.

Après les côtes, les plats, une succession de creux et de bosses, genre montagnes russes, c'est marrant, on s'éclate, il fait beau, et on commence à avoir chaud.

Nous repartons du 1er ravito, et passés la bosse, nous voyons arrivés Pépère Denis, qui nous dit "y a de l'eau attention", heu...

Puis quelques secondes après Denise, on s'encourage mutuellement, petite photo et hop on repart.

Effectivement il y avait de l'eau, en fait c'était, ce que nous pensions, une grande flaque incontournable, mais bon y a pire, avec un peu de boue, allez on prend de l'élan et en deux trois grandes foulées, oups c'est traversé ! Pas de quoi fouetté un chat...ni faire trembler un trailer du M.A.S.C. :-)

Nous enchaînons encore des montées, des chemins sinueux parmi les arbres...nous restons dans l'allure, trop bien...jusqu'au moment où on entend des cris pour nous signaler, à nous et aux autres concurrents qui sont devant nous, que nous nous sommes trompés de chemin, arggg ! Demi tour...voilà ce que c'est de suivre les autres sans regarder les rubalises...erreur de débutant, chut ça restera entre nous.

Nous rattrapons le bon parcours, et je ne comprends pas pourquoi ce travers car le rubalisateur était bien visible, bref...

Dans l'entrefait, oh surprise, qui voyons nous arriver, Mohamet, qui n'était en fait pas si loin.

Il a l'air d'accuser le coup, mais en faisant la course à trois maintenant, on va se soutenir encore mieux...allez on s'accroche car l'arrivée est encore loin.

Nous arrivons de nouveau au même ravito. Bon, Mohamet, on se presse, ce n'est pas là le barbecue lui dis je en blaguant.

Non sérieux, on prend le temps minimum pour avaler quelques denrées solides et liquides.

J'en profite pour papoter avec des copains du club de l'EASQY, que je viens de croiser.

Maintenant en route vers la fin.

Ca court toujours bien, même si, avec l'allure assurée, de la fatigue commence à se faire sentir, pas de blessure, Solveig me signale toutefois un début de crampe, mais rien d'alarmant, Mohamet tire un peu la patte, mais s'accroche.

Dans une grande descente, une des dernières, je reconnais devant Martine, et hop petite vidéo, encouragements, et c'est reparti...c'est que Solveig n'attend pas.

Est ce l'approche de l'arrivée, avec le retour en ville, ou un regain de vitalité, v'là ti pas que notre Mohamet commence à s'envoler...tchao mon gars, on se revoit à l'arrivée...

Et qui voit-on arriver derrière nous, alors que nous étions en centre ville en direction du centre sportif...notre ami Vincent ! Bien jouer, l'est malin le Vincent, il a bien géré.

Démarre cool, enfin presque et finit en beauté.

Ainsi nous avons fait le dernier km ensemble, tels des gardes du corps de Solveig, non vraiment elle ne s'est pas rendue compte de la chance qu'elle avait, pfff, je vous jure...

Des gamins nous encouragent, des gens aussi, allez une dernière petite difficulté, quelques marches à monter avant la délivrance, un chemin étroit, une dernière ligne droite, allez Solveig, Vincent, on y va, on lâche ce qui reste, on accélère, Riri et Fabien sont déjà là sur le côté et nous félicitent, plus que quelques mètres...yes, on franchit la ligne côte à côte, en équipe et sous les applaudissements !

2H13 à ma montre, soit 9.1 km/h de moyenne, très honnête, hyper contents.