



Compte -Rendu
Du 1/04/2015 au 3/04/2015

Par Tom & Patou



Un petit groupe du Tours'N Aventure est parti le week-end du 1^{er} Mai pour faire quelques côtes en Ardèche. Voici le programme des réjouissances :

Prénom Nom	Course	Départ
Isabelle Larousse	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Stéphane Soyer	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Thomas Chevrier	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Yann Treboscen	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Cécile Angot	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Zora Abdelli (Amie de Pascal)	20km 940 M D+/-	Vendredi 15h
Pascal Pont	36 km 1 700 M D+/-	Samedi 8h00
Denis Jasmin (Ami de Pascal)	36 km 1 700 M D+/-	Samedi 8h00
Magali Bonneau	36 km 1 700 M D+/-	Samedi 8h00
Patrick Emond	36 km 1 700 M D+/-	Samedi 8h00
Christine Hernandez	57km 2 400 M D+/-	Samedi 8h00
Patricia Girard	Randonnée (reprise)	Vendredi/Samedi
Matis (fils de Christine)	Spectateur (trop jeune ☺)	Vendredi/Samedi

Le week-end prolongé du 1^{er} mai 2015 nous partons direction l'Ardèche. Avec Isabelle, Stéphane et Patou, nous avons fait le choix de partir le jeudi matin afin d'être tranquille pour la course du lendemain. Après quelques heures d'autoroute et un peu de gymkhana sur les routes ardéchoises nous arrivons à Désaignes (lieu de départ de la course). Nous continuons quelques km pour arriver au camping où nous séjournons.

Nous faisons un petit tour pour nous rappeler que la région est sympathique.



Après une bonne nuit de sommeil, les copains nous rejoignent le lendemain. Pour nous la course commence Vendredi à 15h. Pour ma part, pas de pression cela fait longtemps que je n'ai pas fait de bosse, je prends cela comme un entraînement. La stratégie de course, partir doucement et se faire plaisir (courir à la sensation). Malgré tout je pense finir en moins de 2heures. Stef, Isabelle, Yann, Cécile et Zora prendront le départ avec moi.

15 heures, le départ est donné. Un petit parcours de 500m en ville derrière un ouvrier à pied (qui va vite mine de rien) et c'est le début de la course. Pour commencer 3km de montée. Je ne souhaite pas partir trop doucement afin d'être bien placé pour la suite de la course (s'il y a des monotraces ce sera dur de doubler après). Les mollets chauffent rapidement, je décide de ralentir afin de ne pas avoir les grosses cuisses.



Pascal, Patou et Denis seront au 1^{er} kilomètre pour nous encourager. Les premiers kilomètres sont compliqués avec une question existentielle... Est-ce que je cours ou pas dans cette côte. En effet on ne fait que monter mais cela ne monte pas assez pour marcher... Je vais trotter pratiquement chaque côtes. Les mollets ont du mal malgré tout. Un concurrent me double assez facile en côte, je le laisse partir. On arrive ensuite au 5eme kilomètre. Une descente technique sur 1 km. Je rattrape rapidement le concurrent qui m'a doublé dans la côte. Il a beaucoup de mal en descente, j'en profite et lui prend plus de 100m, même si je ne suis pas bon en descente. Il y a des supporters sur le côté dont un qui me dit : « Allez c'est bien, dans 500mètres ça monte dur ». Cela rassure.

Il n'a pas menti, à 7km on commence la partie difficile du parcours, 2km de montée. La plus de doute il faut marcher.



Je monte en marchant mais je gère correctement la côte, certains me doublent en courant, mais je les rattraperai plus tard. Je sens le froid qui arrive, en haut on ne voit rien il y a pleins de brume... J'arrive en haut, nous sommes à 10 km, je passe en un peu plus d'une heure...

Maintenant il n'y a plus de côtes, que de la descente sur presque 10km. J'augmente le rythme, sur les faux plats descendant personne ne me doublera. La montre indique une moyenne de 4'12 au kilomètre, je suis satisfait et j'ai de bonnes sensations. Coïncidence ou pas, mais avec Patou nous



avons vu par hasard le livre de Killian Jornet : « Courir ou Mourir ». Lors de la descente je repense à ce qu'il dit, qu'il se sent léger lorsqu'il descend, qu'il essaye que ses pas ne s'entendent pas sur le sol. J'enlève mes écouteurs et je confirme : « Je ne suis pas Killian Jornet »... Malheureusement on entend bien le bruit de mes pas, j'ai encore des progrès à faire sur ce point.

En revanche dès que la descente est un peu plus raide j'ai du mal, je fais attention à mes chevilles et je me fais doubler. Tanpis je préfère faire attention et ne pas me blesser. Les descentes s'enchaînent, elles sont plus ou moins pentues. Les jambes vont bien, le souffle aussi, niquel. On arrive vers la fin et une dernière descente au milieu d'un champ se profile. Je vous laisse apprécier la technique de Pascal (c'est

qu'il avait bien analysé le parcours dans sa tête la veille, le bougre).

On traverse un petit ruisseau assez sympathique, je manque de glisser sur les pierres (et oui les speedcross c'est bien mais pas sur les pierres mouillées). Pascal a voulu faire sa star devant le photographe et manquera lui aussi de tomber...



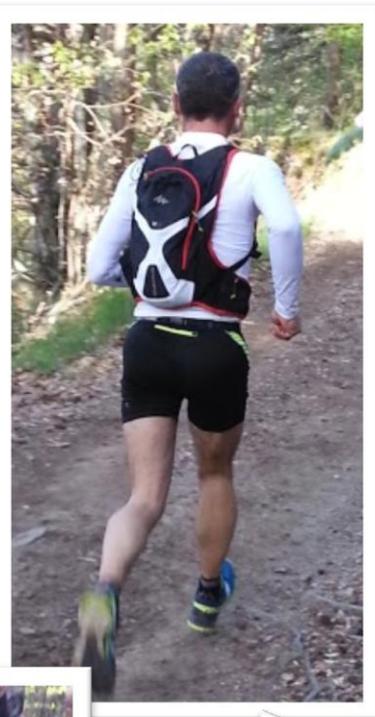
Ouf l'honneur est sauf.

Ma course se termine. Un peu moins de 20 km en 1h47, passage en moins de 2 heures c'est ce que je voulais. Une bonne sortie d'entraînement pour ma part.

Le lendemain le reste de la bande s'élançera sur les parcours de 36km et 57km. Nous apercevons avec stupeur que M. Patrick Edmond est bel est bien présent...

Avec Patou nous ferons le parcours de 20km en randonnée, cela nous a permis de voir les copains et copines et de profiter du paysage sous un soleil magnifique.

Tout le monde finira sa course et sera content du résultat. Encore un beau week-end avec le Tours'N Aventure.



Ps : Un fan nous a demandé une petite photo à l'arrivée. Vous nous connaissez nous n'avons pas pu refuser 😊



Place aux résultats :

Place Scratch	Nom Prénom	Temps	Moyenne KM	Place Catégorie	Course
30	CHEVRIER Thomas	01:47:23	9,72	20° SEH	20km
97	LAROUSSE Isabelle	02 :00 :10	8,69	5° V1F	20km
260	SOYER Stéphane	02 :23 :09	7,29	48° V1H	20km
413	TREBOSCEN Yann	03:08:41	5,53	69° V1H	20km
414	ANGOT Cécile	03:08:41	5,53	46° V1F	20km
416	ABDELLI Zora	03:11:27	5,45	47° V1F	20km
75	PONT Pascal	04:21:22	8,26	10° V2H	36km
161	BONNEAU Magali	04:51:08	7,42	4° V1F	36km
241	EMOND Patrick	05:12:05	6,92	50° V1H	36km
335	JASMIN Denis	05:32:43	6,49	83° V1H	36km
103	HERNANDEZ Christine	08:10:55	6,97	3° V1F	57km

Mon mot de la fin :

Le plus fort n'est pas celui qui arrive premier, c'est celui qui profite le plus de ce qu'il a fait !!!

© Killian Jornet.

Bravo à tous.



TOM & PATOU.