

## DOSSARD 42 (4)

Jonathan vient tout juste de se lancer, je lui file le train pendant quelques instants en commençant mon échauffement. Selon mon estimation, il devrait tomber son relais dans les vingt minutes peut être plus. Un quart d'heure de course avec quatre ou cinq accélérations. Tout en me préparant mentalement, les dernières minutes je les passerai proche du départ pour m'étirer et boire.

La barre est haute, J Pierre et Guillaume ont tombé leur tour en une vingtaine de minutes, peut être plus. On s'en fout, il faut que je me surpasse.

" Mais tu es ici pourquoi en fait ? Profite de ton corps, de ta chair, de ta sueur et du groupe qui t'entoure... C'est quand même dommage que ce con d'Armstrong, pas le cosmonaute l'autre, ne soit pas dans le coin. T'aurais pu lui carotter du produit." Fini le temps de la gamberge, déjà apparaît là bas l'oiseau de my love et en sprint. Un grand **CLAC !** Dans ma main et c'est parti.

Les premiers trois cents mètres sont en faux plat descendants. Je tiens un assez bon rythme, je me force à le maintenir pendant un kilomètre et c'est sans soucis que je boucle deux kilomètres.

A leur contact, j'ai appris à me servir de mes bras comme d'un balancier pour équilibrer mon corps, développer ma foulée, mon allure et ma puissance. Pour ne pas me désordonner et trop puiser inutilement, c'est le moment de mettre tout à l'œuvre. Je passe un premier point d'eau, premier virage à quatre vingt dix degrés, fini le sentier en bord de vigne on attaque sur du bitume. Toujours à l'aise, je jette un œil sur ma montre :

" Ça va, c'est bon tout va bien. Peut être devrai je baisser un peu de rythme dans l'optique de cette montée de fin de parcours."

Deuxième virelo à quatre vingt dix degrés, là le parcours devient un peu plus exigeant. Une petite montée se présente, il faut que je m'investisse pour l'avalier. Puis un nouveau faux plat descendant, j'en profite pour me décontracter et maîtriser les battements de mon cœur. Une longue, une très longue ligne droite devant moi tout au fond, une silhouette. Dans ma tête une retransmission télévisée :

Un journaliste commente la course de Sébastien Coe. Vante mon style décontracté, alors que je viens de déposer Saïd Aouita, il s'enflamme en espérant me voir gratter Coe . Deuxième point d'eau je bifurque à droite.... Un mur.

C'est vraiment terrible, les premiers mètres me font mal aux jambes, je me rappelle les tuyaux de Bilout' :

" Cours sur la pointe des pieds, petits pas et appuies fort pour engager le prochain pas " Il y a un peu plus haut un virage en épingle. Assises sur le parapet, des filles du groupe m'encouragent, elles m'obligent à me redresser et à ne rien lâcher. Au sommet, je souffle comme un bœuf, même pas le temps d'apprécier l'effort, qu'il faut déjà se relancer et bien s'oxygéner. Il reste en gros cinq ou six cents mètres en descente et un virage à bien négocier.

" Il va falloir que tu sprintes comme un sonné. "

" Allonge les bras ! Allonge merde ! Tes jambes aussi idiot ! Souple décontractes-toi, plus

souple reçois-toi en douceur. Effleure la chaussée, écoutes-toi respirer, écoutes-toi courir, souffle bien. Respire normalement... Chante ! "

J'entends vaguement mon temps et je tape dans la main de J Pierre. Les mains sur les genoux je récupère, certains du groupe sont là et me félicitent. Ça me touche beaucoup, surtout en entendant mon temps que me confirme une des filles du groupe... 29'10" alors que j'espérais 31'. je suis fier, je suis très fier et très heureux. Grâce à tous ces mois d'entraînements, je récupère assez vite et je peux voir l'arrivée de José, notre champion.

Silhouette maigre et rude, striée de muscles à fleur de peau étirés par l'effort. Il allonge sa foulée en décomposant son geste. Il tire et pousse sur les bras comme pour remonter les secondes. L'effort est intense et ne nuit pas à l'harmonie de son attitude... C'est beau ! Il bat le record du tour, sa performance rejailli sur nous tous.

La course ne faisait que commencer, nous n'avions pas fini d'être fiers des uns et des autres...

\*