

3 PETONS CHEZ LES CLOCHE-PIEDS



Une petite semaine après le semi-marathon de Montauban, me voici pour la première fois sur le 10km de Saint-Sulpice avec enfin, une magnifique journée printanière et des températures dignes d'un mois d'avril.

Nous sommes 3 vaillants petits Petons à venir sur les terrains de jeu de la dynamique association des Cloche-pieds : Lydie vient pour sa sortie dominicale coincée entre les marathons de Barcelone et Albi sans objectif chronométrique, Benjamin espère pour sa part passer sous les 50 mns, et votre serviteur ne sait toujours pas sur la ligne sur quelle stratégie il va évoluer.

L'accueil au gymnase se fait calmement. Pas de surpopulation dans cette petite course sans prétention. On peut s'inscrire au dernier moment sans aucun stress de timing tendu. Les Cloches-pieds ont prévu du café et des viennoiseries pour les participants.

Après les traditionnelles courses des minots, le départ des 5 et 10 kms a lieu à 10H tapantes.

Le 1^{er} km traverse le vieux bourg et nous conduit sur le pont suspendu pour le premier franchissement de l'Agout. Benjamin est parti légèrement plus vite que moi et je ne peux pas m'empêcher d'essayer de le suivre sur un rythme assez soutenu contraire à mes habitudes. Dès le pont, je suis à sa hauteur, puis au milieu du peloton pas encore étiré, je me retrouve devant lui. Un 1^{er} km en 4'49" immédiatement enchaîné avec un 2^{ième} en 4'39" me donne à penser que je me suis peut-être laisser emporté. Tant pis ! Je prends le partie de tenter de rester sur ces bases, proches de ce que j'ai réalisé l'an passé à la corrida toulousaine.



Et pour l'instant tout va bien, le 3^{ième} et le 4^{ième} défilent sur les mêmes bases. C'est vers ce 4^{ième} km que le profil change avec un bref passage sur les berges de l'Agout et les premiers chemins. On passe devant la charmante petite chapelle du hameau de Saint-Waast aux alentours du 4^{ième} km et dans cette zone je rencontre la tête de course déjà sur le retour. Une boucle au milieu des vignes et on repasse au hameau où se tient l'unique ravitaillement de la mi-course. Je

prends le temps de boire et me relance rapidement toujours sur les mêmes allures. Je suis toujours assez bien jusqu'au 7^{ième} km, moment ou un doute passager me gagne. A ce moment là ma position de chasseur plutôt que de gibier me permet de maintenir ma vitesse car le fait de continuer à doubler les concurrents influe positivement sur mon moral.

La sortie des vignes se profile et je découvre un long... chemin blanc (tous les villages en ont un, alors ?) vers le 8^{ième} km. Je serre les dents sur ce terrain inhospitalier et je parviens à accélérer encore un tout petit peu sur les 2 derniers kms. Le franchissement du pont suspendu marque la rentrée dans le village, l'arrivée n'est plus très loin. Je parviens à terminer mon dernier km en 4'12" pour finalement un temps global de 46'09".

J'égale presque mon meilleur temps de la corrida de Toulouse sur un parcours mi-terre/mi-bitume : belle satisfaction.

Ne reste plus qu'à attendre les petits camarades. Benjamin terminera finalement en 49'44", objectif superbement visé et réalisé, Lydie en 55'24".

Pieds en Fete 2013 - 10km

Résultats

Place ▲	Nom	Temps	Association/Club	Cat.	Pl. cat.	V(km/h)
59	Claude Cardaillac	00:45:46	Petons Gragnagais	V1H	26/65	13.11
107	Benjamin Hercyk	00:49:15	Petons Gragnaguais	SEH	36/64	12.18
173	Lydie Teulieres	00:55:24	Petons Gragnagais	V1F	13/24	10.83

Une petite mousse plus tard, délicate attention offerte par l'organisation, et nous confrontons nos sentiments. Une belle petite course sans prétention, sur un parcours sans difficulté (les toutes petites côtes se franchissent allègrement). Je me suis personnellement régalé sur ce parcours concocté par nos amis cloches-pieds et je recommanderai de venir participer à cette sympathique compétition, et je pense notamment à ces quelques coureur(se)s que je connais qui recherchent justement un lieu sympathique pour un premier 10 kms en compétition sans aucune prise de tête.

DIMANCHE 14 AVRIL 2013 - 10 kms St Sulpice						
			Allure moyenne	Tps	Vitesse	
Intervalle	Temps	Dist.	au km	passage	Km/h	
1	04:48,5	1	04:49	00:04:49	12,46	
2	04:39,2	1	04:39	00:09:28	12,90	
3	04:45,6	1	04:46	00:14:13	12,59	
4	04:40,2	1	04:40	00:18:53	12,86	
5	04:31,5	1	04:32	00:23:25	13,24	
6	04:40,3	1	04:40	00:28:05	12,86	
7	04:33,3	1	04:33	00:32:39	13,19	
8	04:38,8	1	04:39	00:37:17	12,90	
9	04:33,4	1	04:33	00:41:51	13,19	
10	04:11,5	1	04:12	00:46:02	14,29	
11	00:07,1	0,03	04:00	00:46:09	15,00	
Récap	00:46:09	10,03	04:36			
Vitesse moyenne			13,04 Km/h			