

Championnats de France de Semi-Marathon...

Par le coach, le mari et le supporter...

C'est à Marcq en Baroeil près de Lille, qu'avaient lieu dimanche 2 Octobre les Championnats de France de Semi-Marathon.

Séverine y était qualifiée et inscrite, ou plutôt devrais-je dire... Séverine s'y était qualifiée... et je l'avais convaincu à s'y inscrire...

Bien que réaliser les minimas a été plutôt facile, Séverine ne semblait pas attirée par le fait de participer à ces Championnats...

Après l'avoir convaincue non sans mal à s'inscrire, l'objectif était alors d'améliorer son record de Marrakech 2013 (1h37'35").

Les trails de début d'été passés (notamment les trails de Bozel), il fallait se consacrer presque exclusivement à de l'entraînement sur route. Des concessions, des sacrifices même, alors que l'été est là, la montagne « à portée de baskets », ne pas pouvoir en profiter...

Fin juin, l'entraînement débute sérieusement... peut-être trop sérieusement (et peut-être trop tôt... c'est ma faute). La forme, les performances, les sensations semblent être très encourageantes en vue de l'objectif maintenant en tête : 4'30/km soit 1h35 environ. Les séances s'enchaînent relativement bien, les chronos sur la piste sont tenus.

Des séances volontairement plus dures que d'autres (hum... le 10x500m !!!!!) entament le moral plus que le physique.

Au fur et à mesure que l'été avance, la motivation disparaît progressivement et laisse place à une sorte de « raz le bol »...

A partir de mi Août, j'allège le plan. J'arrête quasiment les séances de VMA pour ne programmer à la place que des séances de spécifique... C'est un peu mieux, mais la motivation et l'enthousiasme ne semblent plus être au rendez-vous...

Mea Culpa ma p'tite Sev... j'ai voulu faire une planification trop longue...

Quelques jours avant la course, la pression semble monter. Le stress, quand il est raisonnable, est une forme de motivation. Ça me rassure, elle semble à nouveau concernée. Je trouve que c'est bon signe.

Nous partons tous les deux vendredi soir avec Charlotte pour dormir à Lyon Perrache. Le samedi un TGV nous amène à Lille.

L'après-midi, je tente d'aller seul chercher son dossard (ça la stresse ;-)... et Charlotte dormait à l'hôtel). Malheureusement, il ne m'est pas possible de le retirer... Séverine doit être présente...

Séverine rapplique finalement. Un magnifique tee-shirt M pour homme lui est offert... donc trop grand... c'est quand même dommage de ne pas offrir un souvenir que l'on peut porter

« fièrement » pour ce type de course !

L'organisation semble être assez light. Le plan de la course ne précise pas le nombre de boucles à effectuer, ni même le nombre ou l'emplacement des ravitaillements !! Je ne vois pas non plus l'emplacement des km sur le plan... Bref... Il semble une fois de plus qu'organisation et FFA ne font pas bon ménage...

Le lendemain, la course est prévue à 10h. Nous montons dans le tram qui nous mène près du départ. La zone est interdite aux accompagnateurs. Je laisse Séverine s'échauffer, essaie de lui dire quelques mots pour l'encourager, la rassurer... mais trouver le juste milieu entre la motiver et ne pas la stresser davantage est délicat...

Je veux juste qu'elle prenne conscience qu'elle n'a pas volé sa place et qu'elle savoure cette participation !

10h, départ. Le ciel est découvert... mais ça ne va pas durer. Je me positionne avec Charlotte à 500m du départ. Je déclenche mon chronomètre. Un peloton de 700 personnes s'élance pour la

course des championnats de France (dont 314 femmes). La course open s'élançant en même temps regroupe environ 2000 coureurs.

Je vois donc pour la première fois Séverine au bout de quelques minutes de course. Elle est partie prudemment, sans se laisser emballer par la vitesse des premiers.

Je file au 3ème km. Elle y passe, en 13'25 (5" d'avance) à mon chrono. C'est parfait.

Les nuages arrivent. Je me positionne au 10ème km, juste après un ravitaillement. Nickel : Sev passe en 44'55"... parfait ! Elle sourit quand elle nous aperçoit. Elle semble bien... et elle tient l'allure !

La pluie fait son apparition. Charlotte râle un peu... la pauvre ! Je coupe le parcours pour encore apercevoir mon athlète préférée entre le 12ème et le 13ème km, puis repars pour me poster à 1,5km de l'arrivée, entre le 19ème km et le 20ème.

Sev a perdu un peu de temps par rapport à son début de course. Ca va le faire !!! Je suis heureux pour elle, elle qui ne voulait pas me décevoir...

La pluie est maintenant importante... Je cours, pousse Charlotte en poussette jusqu'à l'arrivée... Quelques minutes après, je retrouve Severine... 1h35'42" à son chrono... 1h35'58" au temps officiel.

L'objectif est réussi... Record battu, explosé... cadence respectée... Sur le championnat de France : 96ème femme sur 314, 35ème V1F sur 123...



Etre entraîneur et mari à la fois n'est certainement pas toujours facile...

Mais j'ai la chance de pouvoir embrasser et féliciter deux fois ma jolie athlète : une fois en tant qu'entraîneur, une fois en tant que mari !! Et ça, ça n'a pas de prix !!!

Bravo à Severine... et merci à tous ceux qui ont eu une pensée pour elle et à ses copines qui l'ont accompagnée pendant de nombreux entraînements !!

Ju...

