

# Foulées partagées Ou « *Quand des marcheurs de l'ACB se prennent pour des coureurs* »

(St Aubin le Cauf – 18 juin 2016)



En début d'année, à l'heure des bonnes résolutions, Anne-Sophie en scrutant le calendrier des courses sur le site de [normandiecouseapied.com](http://normandiecouseapied.com) tombe sur un nom accrocheur, « les foulées partagées » et se dit « pourquoi pas nous ! »

Ainsi commence une belle histoire et un défi de taille. Tout d'abord se mettre à courir et ensuite convaincre Colette et Michel de se lancer avec elle.

Nos trois compères se prennent très vite au jeu et cherchent un coach.

C'est alors que Domy entre dans la course en proposant ses services à Colette et Michel en leur confectionnant un plan d'entraînement qu'ils débutent début avril.

De son côté, Anne-Sophie est coachée par Patrice tout en suivant les conseils avisés de Domy.

Une blessure au mollet pour Michel semble un instant remettre en cause sa participation. Patrice se tient prêt à jouer le joker au cas où, mais après un peu de repos, Michel revient dans le trio.

Deux semaines avant la date fatidique, Anne-Sophie se fait une entorse lors d'un entraînement de marche nordique et le cri « merde », que tous les marcheurs ont entendu ne vient pas de la douleur mais de la crainte de devoir déclarer forfait.

Qu'à cela ne tienne, une semaine de repos et elle repart s'entraîner de plus belle pour rattraper le retard.

La pression est constante durant cette préparation pour notre trio, mais que dire du jour J où Colette a l'impression de repasser le bac !

Arrive donc enfin ce fameux samedi et l'arrivée à St-Aubin-le-Cauf, où notre joyeuse bande de marcheurs reconvertis en coureurs, accompagnée de leurs 2 coachs, découvre le parcours de 3 km, dans le parc Guy Weber, que chacun devra courir individuellement avant de refaire un tour ensemble pour terminer en groupe.

Au niveau des coachs, les tâches sont savamment réparties : Domy s'occupe de l'échauffement des coureurs et Patrice de l'accompagnement sur l'ensemble du parcours.

C'est Colette qui débute. Elle se place donc sur la première ligne prête à en découdre. Le départ de Colette est rapide et cela ne semble pas lui déplaire, alors que Patrice, à ses côtés essaie de lui donner un rythme plus conforme à ce qu'elle a l'habitude de faire.

Attends mon signal pour le sprint.

Je n'entends rien, je suis concentrée sur la ligne d'arrivée.



Qu'à cela ne tienne, elle est dans un bon jour et continue sur un bon rythme.

En rentrant sur le final, Colette n'écoute plus Patrice qui lui dit pourtant que l'arrivée est encore à 400m et se met à sprinter en direction de l'arrivée. Seulement, après un petit virage, il reste encore 300m !

Sacrée Colette, elle repart donc et fera un second sprint pour donner le relais à Anne-Sophie qui fait le même départ que Colette. Y'a pas à dire elles en veulent les filles !

Domy et Michel se sont placés sur le bord du circuit et encouragent Anne-Sophie qui se demande à mi-parcours ce qu'elle est venue faire là et surtout comment elle pourra repartir tout à l'heure pour faire le dernier tour.

Mais au mental le parcours se fait dans un temps jamais atteint aux entraînements et en plus avec une entorse à peine guérie.

Encouragée par Patrice, Anne-Sophie sprinte pour donner le relais à Michel qui part sur des bases très élevées.

Et dire qu'il reste encore un tour !



J'irais jusqu'au bout même si j'ai mal au mollet.

Après 1 km, Patrice se met devant pour lui donner un rythme un peu plus lent car il lui reste tout de même 5 km à faire puisqu'il doit enchaîner son relais et le final à 3.

A 300 m de l'arrivée, notre valeureux Michel, victime d'un coup de chaud et de sa douleur au mollet qui se rappelle à lui se voit obliger de marcher sur quelques mètres.

Il terminera tout de même son tour en faisant le meilleur temps du trio.

Le dernier tour est réalisé groupé par nos trois coureurs, accompagnés par les 2 coachs qui savourent ce moment comme il se doit. Et c'est main dans la main que la ligne d'arrivée est franchie.



## **Ils l'ont fait !!!**

Bravo donc à Colette, Anne-Sophie et Michel pour avoir relevé brillamment ce défi.

Un grand merci à Domy pour ses conseils et son investissement dans les entrainements.

Merci à Patrice pour avoir soutenu le projet et accompagné le trio sur les 12 km.



Rendez-vous donc pour les prochaines aventures, car ils ne comptent pas s'arrêter là.

**BRAVO A TOUS !**

Et plus de photos sur le site [www.cb2000.fr](http://www.cb2000.fr)