

# LA ROBERT LE DIABLE

(Moulineaux – 8 mars 2020)



Pour la 1<sup>ère</sup> sortie de 2020, Anne-Sophie, Véronique et Patrice se sont rendus à Moulineaux ce dimanche pour la « Robert le Diable ».

Voici leurs impressions :



Pour Véronique c'était la 1<sup>ère</sup> compétition de la saison depuis son retour en décembre et la 2<sup>ème</sup> participation à cette marche sur le parcours de 15 km :

« J'appréhende la 2<sup>ème</sup> côte car l'an dernier c'était un mur et il faut tenir 15 kilomètres !!! Après explication du parcours par l'organisateur le départ est donné, je vois Patrice prendre la tête de la marche sur le stade cela part vite et puis je sens un ralentissement du groupe de tête.

Je prends mon rythme, et voilà la 1<sup>ère</sup> côte sur goudron pas terrible mais il faut bien atteindre la forêt, je me prépare mentalement au mur mais je suis surprise car la montée se fait plutôt en lacet

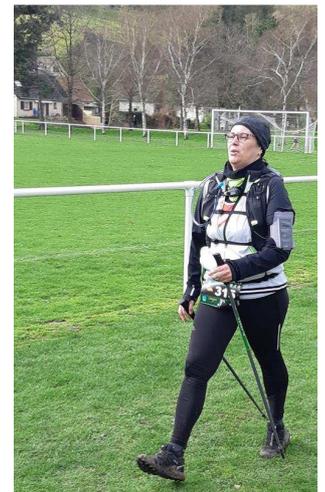
ce qui est moins démoralisant finalement. Je me fais doubler mais pas grave j'essaie de prendre mon rythme. Anne-Sophie me rattrape, me double et m'emmène jusqu'à ce que nos chemins se séparent.

Je continue à mon rythme tout au long de la marche, il y a du monde devant et derrière moi, je suis bien.

Cela devient un peu plus dur, nous avons l'habitude de marcher environ 10km aux entrainements, je rattrape des candidats qui me disent que l'on doit être au 11<sup>ème</sup> kilomètre, nous allons vers les douves et pas de ravitaillement :(.

Nous sommes sur les derniers kilomètres et partageons le parcours avec les traileurs, le stade est en vue, je vois Patrice et Anne-Sophie qui m'encouragent jusqu'à la ligne d'arrivée.

En conclusion j'ai trouvé cette marche moins compliquée que l'an dernier certainement grâce aux entrainements mais j'ai encore beaucoup de travail pour améliorer mes performances... »





Pour Anne-Sophie, ce fut également la 1<sup>ère</sup> compétition après un arrêt des entraînements de plusieurs mois :

« Je suis partie pour faire le petit circuit d'à peine 7km, mais qui contient quand même de belles côtes en début de parcours. Je suis à la traîne par rapport à Véronique que j'aperçois devant moi de temps en temps mais difficile de la rattraper, le chemin est trop étroit pour que je puisse doubler les concurrents qui me font obstacle. Dès que j'en ai la possibilité, je double, je rejoins Véronique et je la double !!! Trop contente ;-)

A la bifurcation, je l'encourage, car il lui reste de gros efforts à fournir alors qu'il ne me reste plus que le passage des douves du château et de la descente. Je suis seule sur le parcours, je ne suis suivie par personne et il n'y a même pas un signaleur ou un photographe pour m'encourager... c'est un peu tristounet. Je poursuis pour mon chemin jusqu'à ce que ma cheville se dérobe une fois de plus, m'envoyant au sol. J'ai été distraite par une chèvre... !!! Un peu secouée, je termine le circuit en boitant mais contente d'avoir pu participer. »



Pour Patrice qui participer au 15 km :

« Parti à fond en tête de course pour voir comment réagissent les autres, je ralentis très vite car pour une fois le départ de mes concurrents directs se fait à allure modérée. Après les 2 premières montées, je me rends compte que les jambes et le souffle ne sont pas au rendez-vous. Je recule donc très rapidement dans le classement pour me retrouver dans le 3<sup>ème</sup> groupe, à la 12<sup>e</sup> place. Vers le 6<sup>ème</sup> km, un sanglier me surprend en me coupant la route, mais chacun continue son chemin de son côté ! Au 10<sup>ème</sup> km, les crampes commencent à monter alors qu'il reste encore 5 km à faire. La fin de la course est donc assez difficile mais pour les autres ça n'a pas l'air d'être mieux. L'arrivée se fait comme

souvent au sprint pour prendre la 8<sup>ème</sup> place.

Il va falloir reprendre sérieusement l'entraînement pour revenir à un meilleur niveau ! »



Sur le 7 km, Anne-Sophie termine à la 4<sup>e</sup> place sur 39 inscrits en 1:13:07 et 2<sup>e</sup> femme.

Sur le 15 km, Véronique termine à la 38<sup>e</sup> place sur 98 inscrits en 2:34:57 et 14<sup>e</sup> femme et Patrice à la 8<sup>e</sup> place en 2:07:18.