

## **COURIR CONTRE LE CANCER à L'Union (31) 28/02/2010**

J'avais décidé depuis le Trail Gascon que je participerai le week-end du 28/02 au Cross de Saint Ferréol (le dernier cross de la saison). Etant donné le faible nombre de participants aux cross surtout dans les courses adultes, mon envie n'était pas optimale. Par conséquent, samedi soir, je décide de regarder sur le site [runningmag.fr](http://runningmag.fr) (que je recommande à tous) et je trouve en date du 28/02/10 le 10 kilomètres "Courir contre le Cancer" à l'Union.

Je prépare les affaires et allez AFUM pour cette course.

Après les 2 trails de Gimont et Gruissan, ça va être dur de suivre le rythme très rapide des routiers. Cette semaine, 2 entraînements étaient au programme. Mardi : séance de 45 minutes tranquille, puis fractionné sur le stade en diagonale pendant 10 minutes. Vendredi : Descente au stade en courant soit 30 minutes puis échauffement club 10 minutes puis exercice de côte : 2 fois 10 minutes sur la côté du tennis d'Auterive puis récup sur 25 minutes... Franchement trop bien mais pas des jambes de feu !!!

Départ Dimanche matin à 7h30 d'Auterive pour ce 10 kilomètres sur route. Arrivée sur le site, j'aperçois Nathalie avec qui je vais aux inscriptions. Elle a un début de grippe et moi aussi... donc tout va bien et surtout on verra bien !!! Transpirer fera du bien.

8h30 - Retour à la voiture et je prends un euro car j'avais aperçu en arrivant une boulangerie non loin de là : une petite chocolatine ne devrait pas me faire de mal et aucun supporter n'est présent pour me dire : "c'est pas bien ça"... dans la boulangerie-pâtisserie, j'avais les yeux qui sortaient de la tête tellement il avait de gâteaux, de différentes sortes de pains... mais bon je suis là pour courir.

Habillé survêtement club, je pars reconnaître le circuit et surtout la montée dans l'Union au 3<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> kilomètre car le 10 kilomètre, c'est 2 boucles identiques... j'aime pas ça mais bon, on est là pour courir et on verra bien !!! L'échauffement sera long pour une fois : 5 kilomètres en 35 minutes...

9h15 - Retour à la voiture, le stress monte, le short Odlo et le maillot AFUM TEAM sont enfilés, je lace mes nouvelles chaussures ASICS Kayano (jamais servies donc en rodage pour le Marathon de Paris dans 40 jours), mon dossard est accroché et je file vers le départ.

Le départ se situe sur le Stade de l'Union - beaucoup d'athlètes sont présents et des coureurs sprintent sur les longueurs du stade en guise d'échauffement...

pour moi, je préfère trotter et mes accélérations ne sont pas à la vitesse du TGV... ça va être dur !!!

9h27 - je me place sur la ligne de départ et du beau monde est présent et surtout j'ai l'impression que ce n'est que des avions de chasse. Je discute avec Charles Martins des performances faites ces derniers week-ends, et j'apprends qu'il va aussi courir le Marathon de Paris (où on sera peut être ensemble car il a un temps de référence à 2h48', alors que moi, mon meilleur temps sur marathon est 2h56')



9h30 - le speaker Christian Reina fait le décompte...et c'est parti !!!

Le départ est donné sur une piste d'athlétisme et on fait 300 mètres sur la piste à toute blinde (moins d'une minute...) puis on sort du stade.

Tout de suite, un groupe de 10 hommes (au moins) s'échappe et je suis dans le second groupe. La vitesse est élevée et les jambes réagissent bien... après 600 mètres de faux plat, nous attaquons la partie descendante (1 kilomètre de bonne descente sur la route)... ça tape, je passe en tête du second groupe et les premiers se sont déjà envolés... le premier kilomètre est fait à 18km/h, tout comme le second mais sur un parcours descendant, il est normal que la moyenne soit élevée dès le début. Au bout de 2 kilomètres, nous arrivons sur une partie plate et là un concurrent me passe et j'essaye de m'accrocher. Toutefois, son rythme est trop élevé pour moi.

KM 3 : 10min 15sec (soit une moyenne de 17.56km/h) -- je suis au point le plus bas du circuit et maintenant il faut remonter tout le dénivelé négatif du début

de parcours (la montée a été reconnue une heure avant heureusement).

J'attaque la bosse, les premiers tournent en haut de cette première partie montante, le rythme est plus heurté, une signaleuse m'encourage par mon prénom (très étonné), je m'accroche jusqu'au virage à gauche, un léger faux plat est là pour relancer la machine, puis un virage à droite, et là c'est la rampe finale mais c'est raide... je m'accroche comme si l'arrivée était jugée au sommet. Je traverse une route et un signaleur m'encourage encore par mon prénom et là, je dois montrer que Benoît est fort et il ne faut rien lâcher. Le type en rouge qui me doublait au km1.5 est dans mon champ de vision alors que je n'apercevrai plus jamais le groupe de tête. On tourne à droite, à gauche... bref c'est énormément sinueux !!! un virage à gauche et une légère montée me fait penser que je ne suis pas loin de l'arrivée... malheureusement c'est l'arrivée du 5 kilomètres, moi j'ai encore une boucle !!!

KM 5 : 18min 20sec (moyenne de 16.36km/h) je suis toujours dans un bon temps, le type en rouge faisait les 5 kilomètres, la fatigue est là, le ravitaillement est là mais je ne prends rien... je suis à l'agonie, et il me tarde de reprendre la descente pour peut être me refaire une santé... et là, un signaleur me dit : "allez, allez, 4<sup>ème</sup>, c'est bien"

Et là tout va beaucoup mieux, je n'en croyais pas mes yeux et le moral est au bon fixe... un autre signaleur me dit la même chose... c'est excellent !!! 4<sup>ème</sup> sur un 10 kilomètres dans la banlieue, c'est super bien pour moi. Puis en attaquant le faux plat du km7, j'aperçois au loin le 3<sup>ème</sup> (apparemment) et surtout en me retournant je ne vois personne 200 mètres derrière moi. Km7 : 25min 35sec (moy : 16.41km/h)

Le moral est bon mais les jambes ne répondent pas bien... maintenant il faut se mettre sur un bon rythme pour que les poursuivants ne reviennent pas et surtout garder quelques forces dans la montée, située à 2 kilomètres de l'arrivée. Au pied de celle-ci, je suis au taquet, limite de la marche, je rattrape des concurrents du 5, et je les double péniblement... ça fait super mal aux jambes puis c'est le dernier raidillon du parcours, je donne tout... et je sais qu'au haut de cette bosse, en me retournant et n'apercevant personne, je sais que la 4<sup>ème</sup> place est gagnée...

Devant ils sont trop loin, et maintenant il faut tout donner jusqu'à la ligne... la vitesse a du mal à dépasser les 15km/h, les jambes sont lourdes, heureusement les encouragements des bénévoles sont là, et ceux des personnes à qui je mets un tour. Toutefois, quelques coureurs du 5 kilomètres ne me disaient jamais la même place... je cours qu'ils étaient vraiment fatigués et ils n'arrivaient plus à compter... malgré tout, bravo à eux pour leur participation.

Km9 : 33min44sec - plus qu'un kilomètre, c'est le rêve... une légère montée qui se monte tranquillement (pas trop vite !!), et puis c'est le final descendant sur le

stade et plus que 100 mètres de piste... l'arche est passé et le temps est de 37min 15sec et surtout une 4<sup>ème</sup> place : la troisième en 3 courses consécutives.



*BENOIT SENTOST sous l'arche d'arrivée*

A près d'une minute et quarante secondes de mon meilleur temps de Ramonville 2009 (35min 32sec), mais je me doutais que j'allais en baver car en faisant du trail, j'ai perdu en vitesse et de plus, depuis la naissance de la canaille, je m'entraîne beaucoup moins.

Je me ravitaille et j'entends le speaker qui parle de l'arrivée du 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup>... et oui, Christian ne m'a pas vu arrivé (il était en train de faire parler le 3<sup>ème</sup> de la course)...

#### **Course 10 KM**

- 1 FLORY J.R Séniors Hommes 00:32:49
- 2 CRES RAPHAEL Séniors Hommes 00:34:32
- 3 SOBINSKI HENRYK Vétérans 1 Hommes 00:35:32
- 4 SENTOST BENOIT Séniors Hommes 00:37:15
- 5 DENAUX LAURENT Vétérans 1 Hommes 00:38:03
- 6 GIRMA GUILLAUME Juniors Hommes 00:38:04
- 7 MARTINS CHARLES Vétérans 1 Hommes 00:38:13
- 8 COURNEDE MARC Séniors Hommes 00:38:14
- 9 COUMES SERGE Vétérans 2 Hommes 00:38:15
- 10 PORTA CHRISTOPHE Séniors Hommes 00:38:35

11h30 : Retour à la maison - un peu fatigué - content et un peu dégoûté de cette quatrième place - encore une médaille en chocolat pour AFUM TEAM.