



🍍 COMPTE-RENDU: LES 10KM POUR ELLES À PARIS

15 juin 2016 - Running - 13 commentaires

Hello,



Encore un petit compte-rendu de course mais c'est quasiment le dernier de la saison, enfin de cette saison de course, la reprise se fera fin août 😊 Oui oui je vous parle déjà de reprise alors que je n'ai pas couru ma dernière course. J'adore participer à des courses officielles mais cette année, j'ai essayé de faire plus light **qu'en 2015** où j'avais couru chaque dimanche presque entre avril et juin. Oui j'avais abusé mais, quand on aime, on ne compte pas, n'est-ce pas 😊 ?

En 2016, j'ai tenu : une course/mois et c'est déjà super. Au moins, je peux mieux me préparer et savourer chaque course. Pour le **10km pour Elles**, j'ai eu la chance de pouvoir rassembler 12 coureuses du #Dubndiducrew pour former une petite équipe et courir ce 10km en plein de coeur de Paris, Rive Gauche. Cette course était anciennement sous l'égide Nike... oui oui souvenez-vous de **la We Own the Night** ... mais le dimanche matin lol !!



Anne et Dubndidu est un blog tenu avec amour et humour depuis 2009. Ici, on bavarde Sports, Mode, Beauté, Voyages... mais, surtout, on bavarde !

ANNEDUBNDIDU@GMAIL.COM

NOUVEAU SUR LE BLOG ?

➡ COMMENCEZ PAR-ICI ⬅

NEWSLETTER

Inscrivez-vous pour recevoir les articles du blog dans votre boîte mail

OK

INSTAGRAM



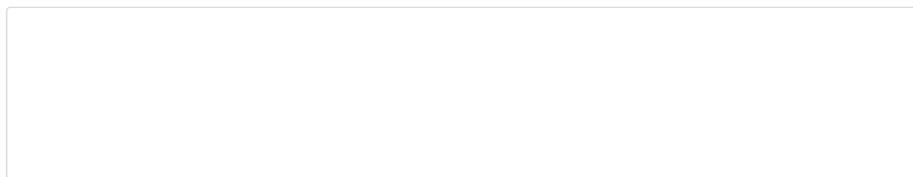
Malheureusement Nike a abandonné le sponsoring de la course... mais heureusement, les organisateurs ont pu la maintenir, j'espère que ça continuera en 2017 car j'ai adoré l'édition 2016. Mais je ne vous en dis pas plus, passons d'abord au détails d'avant course 😊

L'entraînement

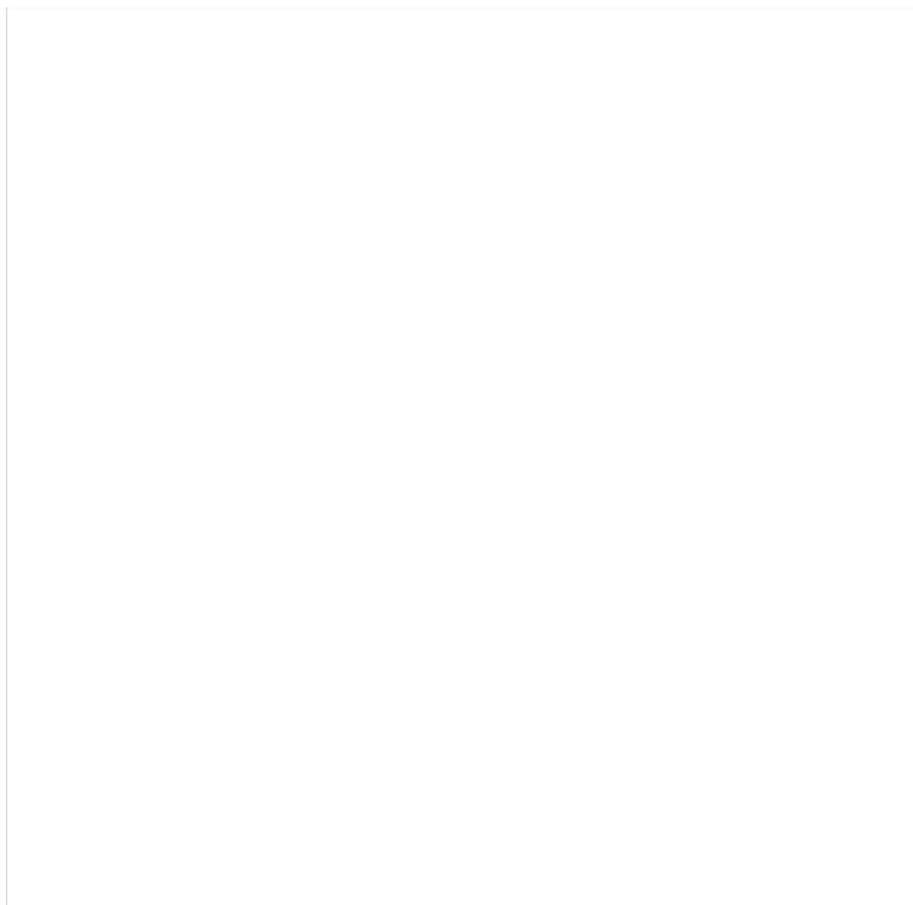
Je ne sais pas si vous aviez suivi mais pour rejoindre la team #Dubndiducrow x [Eatnatural](#), j'avais organisé 2 concours (instagram et Facebook) en partenariat avec Eat Natural qui nous offrait les dossards ET forcément aussi nos ravitaillements pour nos entraînements ET le jour-j ! À la suite de ce petit concours, nous avons pu aussi faire un entraînement quasiment toute ensemble. ça a été finalement assez difficile à organiser entre : la pluie et les grèves mais nous y sommes arrivés. Ce fût d'ailleurs un joli petit run au coeur de Paris, aux jardins des Tuileries. Nous avons bien sûr fait un peu de fractionnés pour bien se préparer à la course de 10km qui approchait 😊 !

Bon personnellement, vous l'aviez remarqué en mai mon emploi du temps était un peu bouleversé...enfin bouleversé, bien chargé par de beaux séjours. Je n'ai donc pas pu suivre une préparation à proprement parler, d'autant plus que mon objectif était aussi de courir le [semi-marathon d'Edimbourg](#)... juste une semaine avant (OOOPPS j'avais dit que je n'enchainais plus les courses !)

Mais toutes les filles de la team ont été bien plus sérieuses que moi ;).



[ACCUEIL](#) [A PROPOS](#) [CONTACT](#) [CATÉGORIES](#) [E-SHOP](#) [SHOP MY STYLE](#)



J-1, retrait des dossards avec le #Dubndiducrow:

Même si la Seine déborde, que le mois de mai ET le mois de juin ressemblent au mois de novembre combiné, le 10km pour Elles aura bien lieu (sans parler des grèves LOOL). Nous nous sommes données rendez-vous à la Cité de la Mode et du

CATÉGORIES



Mode



Sports



Voyages



Bien-être



Recettes



Lifestyle



Beauté



Shopping



Lecture

DÉCOUVREZ MON LIVRE



LES ARCHIVES

Sélectionner un mois

MON DERNIER ENTRAÎNEMENT

[Strava](#)

Activités de [Anne](#)

Semaine du 26 nov. 2018 - 2
déc. 2018

SOUTENEZ LE BLOG



Vous pouvez soutenir la création de mes contenus en réalisant un don



TOUJOURS PLUS

➡ Mon prochain défi sportif

design, samedi à 14h pour retirer nos dossards. Contrairement aux éditions précédentes Nike, cette fois il y avait un vrai village de course avec quelques goodies et stands bien sympathiques (massage, goûter bio'c'bon, maquillage, fitness...) franchement l'organisation s'est bien améliorée sur tous ces points qui me gênaient aux éditions précédentes.

Petit tote bag, dossard avec puce, t-shirt très mignon et surprise : pas de rose, de violet mais du bleu tout simplement. Alors oui c'est un 10km pour elles avec QUE des femmes mais rassurez-vous nous sommes loin de l'ambiance sexiste de La Parisienne avec lessive-rouge-rose-girly youplaboom à gogo. PAS DU TOUT même. Effectivement, il y a un stand de maquillage mais on peut faire aussi des tatoués et de beaux make-up guerriers, chacun ses goûts !

Adios le rose, le niannian, IN la vraie course RUNNING pour la coureuse qui sommeille à toi mais qui n'a pas envie de courir en rose. Franchement, la veille de la course, je réalise que c'est vraiment l'idéal pour une première course : distance 10km, ok c'est un challenge mais ça se fait, ambiance féminine, pas de messieurs un peu relou MAIS pas non plus TROP girly. En fait, c'est même totalement « neutre » comme atmosphère et ça fait plaisir.

Dossard retiré, quelques conseils empochés... on s'aperçoit vite que **le parcours** est un peu difficile car il grimpe « soi-disant » tout le premier kilomètre, après c'est du gâteau. Bon, je ne vérifie pas, je n'aime pas trop connaître les parcours « d'avant-course », j'aime garder la surprise. Et bien je vais être surprise LOL.



Jour-J:

Ouille ça pique. Le départ n'est qu'à 10h mais avec le métro and co, le réveil sonne à 7h30. Je ne me plains pas car à Edimbourg c'était 6h30. Quand est-ce que j'ai fait une grasse matinée un dimanche déjà 😊 ? Naan jamais j'aime trop courir et les siestes de l'après-midi (forcément !)

Je retrouve toute la team #Dubndiducrow x EatNatural vers 8h50/9h sur le village, nous sommes au complet malgré les grèves et le temps tout gris. En fait, juin c'est le cousin du mois de novembre cette année LOL. Contrairement à l'année dernière nous sommes un peu moins nombreuses et l'organisation est beaucoup plus claire. Il y a des SAS de départ, mais qui ne sont pas imposés (bonn c'est déjà mieux que rien), il y a des meneuses d'allure, un échauffement, une belle ligne de départ... Bref tout est au top et nous intégrons chacune nos SAS sans difficulté.

👤 Mon vide-dressing

🎧 Ma playlist sportive

📅 Mon planning sportif

👟 Le Dubndidu Crew

Bon moi j'ai toujours du mal avec le lancé de ballons et de bouées au départ, mais ça nous met dans l'ambiance. On aimerait juste que le soleil brille un peu plus ahaha 😊

10h pile, le départ est donné ! On s'élanç !



Avant le départ, on est toutes belles et fraîches !



ça ce n'est pas de la ligne de départ de Barbie !!

Bon...comme l'an dernier je savais que le premier kilomètre était en montées donc, je prends un rythme dans lequel je suis à l'aise... c'est-à-dire exactement le même que pour le **semi-marathon** une semaine plus tôt. Et hop ça grimpe, ça grimpe... ça grimpe... en fait nous allons nous taper des montées jusqu'au 3ième kilomètre... Boulevard d'Arago, boulevard Saint-Marcel... heureusement, le parcours devient un peu plus roulant sur le boulevard St Michel lorsque l'on aperçoit le jardin du

Luxembourg mais c'est sans compter la belle montée vers le Panthéon.

C'est là où j'avais juste envie de dire « naaan c'est bon laissez-moi avec Zola, j'en ai marre de grimper ». Honnêtement, heureusement que je suis partie sur un petit rythme car j'ai senti dès le début que mes jambes étaient encore bien fatiguées des 21km de la semaine dernière. Ces montées ne m'aidaient pas vraiment à accélérer lol.

Avec ce petit aller-retour au Panthéon, je peux croiser quelques unes d'entre vous et ça fait super plaisir <3 !! On est toutes motivées et après un petit virage nous retournons vers les quais via le boulevard Saint Germain qui s'annonce « gentiment » en descente. Je décide d'accélérer doucement (vous me connaissez, moi je me réveille toujours en fin de course) après tout c'est la dernière ligne droite.. Ok elle fait juste 2,5km de long mais on peut le faire !

Maintenant lorsqu'il reste environ 2000m à une course, je me dis que je peux accélérer et me mettre dans le rouge (enfin un peu) et ça, c'est grâce à la préparation au marathon durant laquelle ~~je me suis tapée~~ j'ai réalisé des 3x2000m par exemple. ça vaccine, après on se sent pousser des ailes pour faire des sprints non pas sur 200 mais 2000m 😊 Je plaisante mais dans ces moments-là, je me dis « bah aller cocotte tu le fais à l'entraînement LACHE TOI ! »

J'ai lâché les chevaux, même s'il y avait une jolie remontée jusqu'à la ligne d'arrivée 0_O SURPRISE !





Malgré la petite remontée, je donne tout !! J'essaie même de pousser d'autres filles que je croise qui accélèrent aussi en fin de course. Et hoooop je passe la ligne d'arrivée heureuse ! Bon comme toujours, je me sens bien, je ne me suis pas mis dans le rouge assez tôt mais qu'est-ce que cette course MONTAIT dit-donc. Après, c'est bien aussi que ce parcours soit un peu « challengeant », sinon ça serait trop facile. De plus, j'ai cru comprendre que beaucoup de participantes avaient BATTU leur record, comme quoi. Pas d'excuses 😊

Le ravitaillement d'arrivée est WAHOU : des fruits, des smoothies... c'est juste parfait mais encore dommage, certaines repartent avec 3 ou 4 bouteilles, résultat les dernières n'en ont pas. SERIEUSEMENT, ça pour le coup je trouve ça fou et vraiment pas sympa pour les suivantes. Un ravitaillement de fin c'est juste pour le petit creux de FIN mais pour faire les courses de la semaine. Bref. C'est vraiment le seul point non. Ils devraient nous préparer des petits sacs avec : 1 bouteille d'eau, un fruit etc, il y aurait moins de gaspillage et tout le monde en aurait 😊 !

Bon... la médaille est hyper jolie je trouve, surtout que nous l'avons bien méritée !



Je porte: **short Reebok**, **baskets Zoom Structure**, et t-shirt des 10km pour Elles

Honnêtement, chapeau à l'organisation qui a réalisé une MAGNIFIQUE course féminine SANS chichi ni « coucou je suis une fille, j'aime le ROOOOSE », c'était une vraie COURSE de runneuses passionnées comme j'aime, comme le #Dubndiducrow en fait. VRAIMENT (je vais arrêter avec les majuscules lol).

Je ne bats pas mon record personnel (toujours en 47min), mais je bats mon record de l'année en 10km, puisque je suis en 48min05 ! TROP HAPPY surtout sans entraînement spécifique et mine de rien, passer des distances longues aux 10km, ce n'est pas si évident (d'où mon mauvais réflexe d'accélérer lorsque c'est un peu trop tard pour faire un record). Je me dis que si je reprenais l'entraînement sur 10km ET avec un parcours un peu plus plat, je risquerais bien de faire tomber mon record et ça me ferait hyper plaisir. En attendant, je savoure ce dernier 10km de la saison =D !

Je tiens à féliciter TOUUUUUTES les filles de la team #Dubndiducrow x Eat Natural : record ou pas, nous l'avons fait et avec le sourire en prime. C'était vraiment génial de vous rencontrer, de papoter et surtout de courir ensemble. Un merci aussi à Eat Natural d'avoir organisé l'équipe, l'entraînement et surtout le jour J avec nos consignes personnelles, notre petit dej, c'était génial ... et on s'est bien goinfrées de barres de céréales hihi 😊

En somme ? Je vous recommande vraiment cette course sur Paris, je croise les doigts pour qu'il fasse beau l'année prochaine ! **Avez-vous participé à cette course ? Tentées pour l'année prochaine** 😊 ?

à très vite

PS BON PLAN: Sur **Zalando** bénéficiez de -30% sur tous les articles marqués VIP avec le **code-promo : PRESOLDES**



COMPTE-RENDU RACE

PARTAGER