

[Retourner sur Topsante.com](#)



EN CE MOMENT Le bon sport suivant son "mood" - Running (toute saison) : on se lance ! - Accro à la montre connectée

10km pour Elles : ressenti d'une coureuse de la Team Vital : Marine Cornelis

MOTSCLÉS

RUNNING



© DR

PAR V

LE 11 JUIL 2016 À 13H00 - MIS À JOUR 29 MARS 2017 À 1

Note: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (

Le dimanche 5 Juin, 23 coureuses de la Team Vital prenaient le départ pour les 10 km po Elles à la cité de la Mode et du Design à Paris. Voici le retour sur la course d'une coureuse de la Team, Marine Cornelis !

Lorsque j'ai joué pour gagner un dossard pour les 10km pour Elles, je n'étais pas encore bien convaincue de l'intérêt des courses 100% féminines, notamment au niveau de l'ambiance et du niveau : allait-on se retrouver avec des crêpages de chignons sur la ligne de départ ou d'arrivée ? J'avais peur que l'approche soit trop orientée "mise en forme, perdez 2kg avant l'été" et pas assez compétition. Ma distance préférée est le semi-marathon, et à moins que ce soit pour une bonne cause, j'évite les courses trop courtes. Bref, j'avais peur de tomber dans une épreuve où les talents sportifs des femmes ne seraient pas valorisés. J'avais pourtant essayé à une ou deux reprises mais l'organisation m'avait consternée...

Toutefois, malgré mon a priori et ces expériences décevantes, je me disais pourtant que des événements de ce type pouvaient rassurer des filles intimidées par la compétition réelle ou imaginaire perçue sur les courses classiques, ou par les difficultés techniques. Je vois bien que le simple fait que je parle de courses sur les réseaux sociaux et que je partage des photos réussies a motivé plusieurs de mes amies. Quelle joie !

J'ai donc participé par curiosité pour le parcours à ce jeu pour gagner un dossard. Mais j'aurais dû être plus prudente: le concours était organisé par le Vital ! Ce magazine s'adresse à toutes les sportives, de tous les niveaux, et partage des conseils intelligents et échanges pleins de bons sens. Madame tout le monde (comme moi) se sent plus motivée, quel que soit le sport qu'elle pratique. C'est comme ça que j'ai découvert le nom de la championne de France de motocross ! (Livia Lancelot, Vital numéro 15 de Septembre-Octobre 2015)

Dès lors, quand Vital m'a annoncée avoir gagné le fameux dossard pour courir ces 10 km avec la #teamvital, j'ai été directement embarquée dans un groupe Facebook sympathique et rafraîchissant, plein de femmes dynamiques et motivées, à l'image du magazine. Pour l'anecdote, la première fois que j'ai testé mon t-shirt rose bonbon, une coureuse m'a accostée sur mon parcours habituel pour me dire combien elle appréciait le magazine ! On devrait monter une #teamvitalbruxelles !

[A photo posted by Marinette En Goguette \(@marinette_en_goguette\)](#) on May 21, 2016 at 11:16am PDT

Malgré la pluie affolante et un rhume carabiné, la semaine avant la course, ma motivation était au plus haut. J'étais impatient de rencontrer en vrai cette jolie équipe.

Le dimanche matin, je me suis donc réveillée bien avant que le réveil sonne, et je suis partie aux aurores pour retrouver mes coéquipières. De la Gare de Lyon, j'ai couru vers la Cité de la Mode (les pieds dans l'eau...) pour rejoindre l'équipe au complet et récupérer mon dossard. Le courant est tout de suite très vite passé avec les filles, aussi souriantes et sympas que lors des discussions, et nous avons donc bien rigolé sur la ligne de départ. J'ai même discuté avec la très inspirante Cécile Bertin, la seule française à avoir couru un marathon sur les 7 continents (tout en ayant marié et eu des enfants) ! (Et j'ai décidé d'être comme Cécile quand je serai grande)

A l'approche du coup d'envoi, je me place très ambitieusement dans le sas des -55 minutes avec quelques autres coureuses de Vital prêtes à en découdre. Le départ est fluide et vite donné, et je me lance à une allure plus rapide. Je double pas mal de Parisiennes et je dépasse aussi Cécile dans une côte, qui me lance un "vas-y"



Bruxelles !". Elle m'avait parlé de la très redoutée avenue de Tervueren, sur le parcours des 20km de Bruxelles, qui achève bon nombre de coureurs mais que j'ai la chance de maîtriser maintenant grâce à mon parcours d'entraînement pour le marathon.

"RECORD PERSONNEL BATTU !"

Le Quartier latin s'est levé tôt pour nous encourager, malgré son air endormi, les kilomètres défilent et les coureuses se dispersent, mais l'équipe Vital continue de s'encourager autour du Panthéon, lorsque certains descendent et que d'autres sont encore en train de monter. Une fois l'Institut du Monde Arabe dépassé, l'arrivée se rapproche.

Seule avec mon t-shirt rose, j'arrive en tête de l'équipe en 54:53, record personnel battu ! Mes coéquipières Lorène et Agnès me rejoignent vite, m'indiquant que je leur ai servi de lièvre sur les derniers kilomètres. Il repartant chercher nos affaires à la Cité de la Mode, nous continuons d'encourager les copines qui n'ont pas encore fini, fières de l'équipe!

En conclusion: j'ai beaucoup ri ; la pluie nous a laissé un peu de répit ; j'ai battu mon record sur 10 km et pour la toute première fois je suis la première d'une équipe ; mais surtout, j'ai rencontré des personnes adorables merci Vital ! et encore BRAVO les filles, quand est-ce qu'on recommence?

Retrouvez Marine Cornelis sur son [blog](#).

[A photo posted by Marinette En Gouette \(@marinette_en_gouette\) on Jun 9, 2016 at 12:13am PDT](#)

A lire aussi : [Course 10 km pour Elles, une course 100 % féminine](#)

[Minceur : 5 conseils pour être toute légère cet été](#)

COMMENTER

Partager cet article

SUR LE MÊME SUJET

[COURSE À PIED](#) [COURIR](#) [FORME](#) [SPORT](#) [TEAM VITAL](#)

© Tous droits réservés