

Cucul la praline

SPORT, BIEN-ÊTRE & LIFESTYLE

(<http://www.cucullapraline.com>)

20 JUIN 2017 / TRANSPIRER !

([HTTP://WWW.CUCULLAPRALINE.COM/CATEGORY/CATEGORIES/SPORT/](http://www.cucullapraline.com/category/categories/sport/))

(Compte-rendu) Les 10km Pour Elles 2017



C'est avec du retard que je vous rédige ce compte-rendu de course (et il y en a encore deux en attente). J'ai tardé mais il me pressait de vous le poster. Cette course parisienne des 10km Pour Elles est une course symbolique pour moi car il s'agit de la première course officielle que j'ai faite, il y a 3 ans déjà lors de l'édition 2014.

Cette année, comme l'année dernière nous étions un beau crew de Happy Runneuses à nous réunir sur Paris pour prendre le départ des 10 km pour Elles. Toujours une bonne ambiance et beaucoup de bonne humeur ! Pas pression pour cette course de mon côté, je n'avais pas l'intention de faire un chrono, même si je sais que souvent le parcours est plutôt roulant (enfin, ça c'était avant d'avoir pris le départ de cette édition). J'avais prévu de me préserver pour le 10km l'équipe, qui a lieu 2 semaines plus tard. Je vous avoue que depuis le semi-marathon de Bordeaux, je n'arrive plus à m'entraîner. Si je prends toujours du plaisir à faire mes sorties running, j'ai du mal à retrouver la rigueur de l'entraînement que j'ai pu avoir cet hiver lors de la préparation semi-marathon. J'ai tellement tout donné !

Une veille de course parfaite

Nous sommes allées récupérer nos dossards la veille sur les quais de la Bibliothèque François Mitterrand. J'étais contente de retrouver les filles, il y avait plein d'happy runneuses pas de Paris et venues exprès pour la course. Toujours chouettes de les revoir. Je pense notamment à **Tiffany** (<https://www.instagram.com/tiffanyhealthy/>) et **Léa** (<https://www.instagram.com/leaqdf/>), de Nantes.

Le village de la course était quant à lui très sympa car à taille humaine, cela m'a conforté dans le fait que la course allait se dérouler dans de bonnes conditions sans être les uns sur les autres (plutôt rare pour une course parisienne).

La seule chose que j'appréhendais en cette veille de course, c'était la chaleur. Il faisait horriblement chaud, et le départ étant prévu à 10h...





Petite photo de famille la veille de la course

Jour J : la course

Le départ étant prévu à 10h, nous nous sommes retrouvées vers 9h histoire d'avoir le temps de poser nos affaires à la consigne (je parle surtout pour moi), de se préparer psychologiquement et de réaliser quelques photos (même si j'ai réussi à louper la séance photo). Il faisait déjà très chaud.

Je me place dans le sas -50min aux côtés de **Léa** (<https://www.instagram.com/leaqdf/>) qui a prévu de faire moins de 47 minutes. Je décide de la suivre pour me rapprocher de son chrono même si j'ai zéro préparation, je me dis que sur un malentendu cela peut passer !

La course est lancée. Le premier kilomètre passe vite mais annonce la couleur de la course : un parcours peu simple comprenant de nombreuses montées et descentes, peu de zones d'ombre et beaucoup de pavés... Il faut s'accrocher ! Je me sens plutôt bien tout de même durant ces premiers kilomètres même si la chaleur me pèse. Malgré tout, je commence à avoir de plus en plus de mal à suivre Léa... Je décide de la laisser filer (ou de l'abandonner !) au 3ème kilomètre, car clairement elle va trop vite pour moi (petite fusée qu'elle est !) et je sais que si je continue sur ce rythme j'aurais du mal à terminer la course.

Les prochains kilomètres deviennent de plus en plus difficiles je ne vous le cache pas... La chaleur se fait sentir, et devient pesante bien que les ravitaillements et points d'eau ne manquent pas. Je passe mon temps à regarder ma montre et tente tant bien que mal de continuer à garder un bon rythme. Plutôt compliqué, mes jambes ne suivent clairement plus. Jusqu'au 7ème kilomètre c'est long, très long, j'ai l'impression d'être absente... Puis une fois ce 7ème kilomètre passé, la fin est proche ! Je donne tout ce que j'ai mais mon allure est de plus en plus lente. Je suis tellement mal que je passe mon temps à regarder ma montre et mon allure... Comme si j'allais pouvoir accélérer le temps !

Comme dans beaucoup de course, le dernier kilomètre fut le plus long : passage dans un tunnel, montées, descentes, pavés... On a eu tout eu !





L'arrivée

La 10ème kilomètre est là, je le vois au loin. j'accélère car ma montre affiche 48 minutes. Je donne tout pour être en dessous les 50 minutes. Sprint final ! C'est dans la poche... Enfin, c'est que je pensais avant de m'apercevoir qu'il y avait un décalage entre ma montre et le chrono officiel. Je passe officiellement la ligne avec un temps de 50'12. Très contente tout de même car les conditions étaient vraiment difficiles. Je me classe 62ème de la course (c'est la première fois que je suis aussi bien classée) et 40ème dans ma catégorie sur 1320.

Je retrouve Léa au loin qui réalise un beau chrono avec 3 minutes de moins. Je suis contente de la retrouver, on se pose à l'ombre et qu'est-ce que ça fait du bien... J'aperçois aussi la jolie Auréli
(https://www.instagram.com/aurelie_pereira/), qui l'année dernière était sur le podium. Une vraie fusée, et elle aussi semble épuisée par cette course. On retrouve le reste du crew, les filles semblent être aussi contentes que cette course soit terminée. Ce fut une sacrée épreuve pour tout le monde ! Place au pique-nique toutes ensembles pour fêter comme il se doit cette nouvelle médaille.





Je garde un beau souvenir de cette course même si je reste un peu mitigée. C'était une sacrée épreuve : tant le parcours que la chaleur. Heureusement que les filles étaient là !

Et vous, vous l'avez faite cette course ?

Avez-vous aimé cette édition 2017 de la 10km Pour Elles ?

N'hésitez pas à me faire vos retours sur ce compte-rendu. Je vous retrouve prochainement pour de nouveaux articles et CR (puisque courses il y a eues ces dernières semaines).

Belle journée xxx

Vous pourriez peut-être aimer :

(<http://www.cucullapraline.com/2017/>) (<http://www.cucullapraline.com/marbre/>) (<http://www.cucullapraline.com/yoga-paris/>) (<http://www.cucullapraline.com/marseille-cassis/>)

<u>Au revoir 2017</u>	<u>Marbré gourmand et</u>	<u>Comment faire du</u>	<u>CR Marseille-Cassis</u>
(http://www.cucullapraline.com/2017/)	sain	yoga à moindre coût	(http://www.cucullapraline.com/marseille-cassis/)
	(http://www.cucullapraline.com/marbre/)	à ...	
		(http://www.cucullapraline.com/yoga-paris/)	

PARTAGER :

f ([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER.PHP?U=HTTP://WWW.CUCULLAPRALINE.COM/10KM-POUR-ELLES-2017/](https://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.cucullapraline.com/10km-pour-elles-2017/))

t ([HTTPS://TWITTER.COM/SHARE?URL=HTTP://WWW.CUCULLAPRALINE.COM/10KM-POUR-ELLES-](https://twitter.com/share?url=http://www.cucullapraline.com/10km-pour-elles-2017/)