

La Chronique d'Olivia

[\(http://lchroniquedolivia.com/\)](http://lchroniquedolivia.com/)

HEALTHY LIFESTYLE & BONNE HUMEUR

Biscuits de Noël sans beurre ni sucre

raffiné 🎅

[\(http://lchroniquedolivia.com/biscuits-de-noel-sans-beurre-ni-sucre-raffine/\)](http://lchroniquedolivia.com/biscuits-de-noel-sans-beurre-ni-sucre-raffine/)

Le compte à rebours avant Noël est lancé ! Moins d'1 mois nous sépare de ...

VOIR L'ARTICLE

[\(HTTP://LACHRONIQUEOLIVIA.COM/BISCUITS-DE-NOEL-SANS-BEURRE-NI-SUCRE-RAFFINE/\)](http://lchroniquedolivia.com/biscuits-de-noel-sans-beurre-ni-sucre-raffine/)



4 JUIN 2017 // 📍 PARIS

Compte-rendu : 10km pour Elles

Hello ! Si vous me suivez sur Instagram (@olihealthy [.https://www.instagram.com/olihealthy](https://www.instagram.com/olihealthy)) ou sur Facebook (**La Chronique d'Olivia** [.https://www.facebook.com/lachroniquedolivia](https://www.facebook.com/lachroniquedolivia)), vous avez du voir que le dimanche 28 mai je me suis rendue à Paris pour participer à la course les 10km pour Elles, une

course 100% féminine spécial bonne humeur Je vais donc profiter de ce petit article pour revenir sur cette course comme je l'ai déjà fait pour **mon semi-marathon** (<http://lachroniquedolivia.com/2016/03/09/1ersemi/>) ou encore les **10km de Run in Marseille** (<http://lachroniquedolivia.com/2016/03/22/runinmarseille/>) l'année dernière

Tout commence aux alentours de mars-avril... Avec la sœur de mon copain, dont je suis très proche et qui vit à Paris depuis septembre, on voit passer sur Facebook l'annonce de la course : toutes les deux on est super tentées et on décide de s'inscrire en duo ! Bon par contre, on n'est pas du tout entraînées, on est toutes les deux énormément prises dans nos études mais on le fait clairement pour s'amuser et parce qu'aussi ça nous permet de passer un week-end prolongé ensemble (et avec mon chéri, son frère également héhé).

Voilà donc que je débarque à Paris sous un grand soleil, une chaleur écrasante : on n'est que le 26 mai mais on dirait que c'est déjà le plein été ! La course a lieu le dimanche 28, et on décide de récupérer nos dossards le vendredi soir pour être tranquille. Le samedi on va se balader, visiter et assister aux finales de la Coupe de France de Handball à Bercy Résultat : avec tout ça je me retrouve avec des énormes ampoules aux pieds, 2 de chaque côté et avant une course c'est jamais très bon ! Le dimanche matin on se prépare tranquillement et on arrive au village de la course près de la Bibliothèque François Mitterrand vers 8h30. Il n'y a pas grand monde mais les organisateurs et les bénévoles ont tous déjà le sourire !

ARGE CAROLE • AMICHE MARJOLAINE • AMIEL JULIE • AMOZENOVA ALIN
• ASSUNCAO CLAUDIA • ATTHENONT CLAIRE • AUBERT EDWIGE • AUB
• BARRAUD ANTONIA • BARREIRA CELINE • BARRET AURELIE • BARTHE
IE • BENAUT SOPHIE • BENHABIB YASMINE • BENOIT CLARISSE • BEN
BLIN ELODIE • BLOUDEAU AURELIE • BOATENG MATHILDE • BODIER R
• BOUCHERY MAGALI • BOUCHOUCHA LOUISE • BOUDES ALICE • BOUDJ
IER ALICE • BROU ESTELLE • BRUNA CHARLOTTE • BRUNEAU LAETITIA
QUE • CARIER ALINE • CARLIER PAULINE • CARON LOUISE • CARRE CA
CHALET • CHAMPARE ZOE • CHANCEREL MATHILDE • CHANE-TU
HEVRON • CHEU CAROLINE • CHIGOT JUSTINE • CHIKHI MAYA
• COMP • CONNAY PHILIPPINE • CONSEIL LUCIE • CONST
DREY • ENE • CUENOT CLAIRE • CUGNOD HELOISE • CUIGNET
ALHO CH • DE STEFANI OLIVIA • DEBAES NATHALIE • DECAUR
E CYNTHI • AY MAUD • DERIEUX CARLYNE • DERRIEN AURELIE • DE
SETTO GI • DOUCET ANNE-VIRGINIE • DOUMOU NAOMI • DOUSSAL FL
IBET • HRET LAURENE • DURET SOPHIE • DUVERNOY LAURE • DU
ABET CLEMENCE • FARRUGIA AUDREY • FAVERJON
RA • FONG JENNIFER • FONTAINE AKI • FOUCAU
• GALY-DEJEAN ASTRID • GAMBERONI MYRIAM •
IOVANNETTI STEPHANIE • GIRARD BLANDINE •
NAUDIE MARIE-CHRISTINE • GUAINO MAGALI •
HAUET MOSER DELPHINE • HAUTIERE MYRIAM
A • IENNE CAROLINE • IMBERT EMILIE • IRA
• KARUGABA ASIA • KASSEM ELODIE • KEKENBO
NEY • LACOSTE MARION • LACOURT CHARLENE •
LEA MARIA J. • LARDIN ISABELLE • LARRAIN GABR
ARION • LE JELOUX CATHERINE • LE NEEL MARIE •
LEMAIRE ISABELLE • LEMARCHAND ALIX • LEMARC
HILDE • LOEUNG VICTORIA • LOICHON ALINE • LOI
JUSTINE • MAGOT CAROLE • MAGRIT SOLANGE • MA
RELIE • MARION LAURA • MARONI GISLHAINE • MAR
NA • MAZZA LAILA • MBAYE SARAH • MBOUDOU FL
• MOEGLIN JULIA • MOHAMMEDI MELIKA • MOJICA
ERG ANNE SOPHIE • NADAN MURIEL • NALBANTI EI
LESLIE • OFFRANC CHRISTINA • OGER CHARLENE •
NI FLORIANE • PATRY ALEXANDRA • PATTON LISA
EN • PEYRARD ANAIS • PEYRAUD NATHALIE • PEYR
E • CAMILLE • PONIEN PRISHILA • POOS NORMA • PO

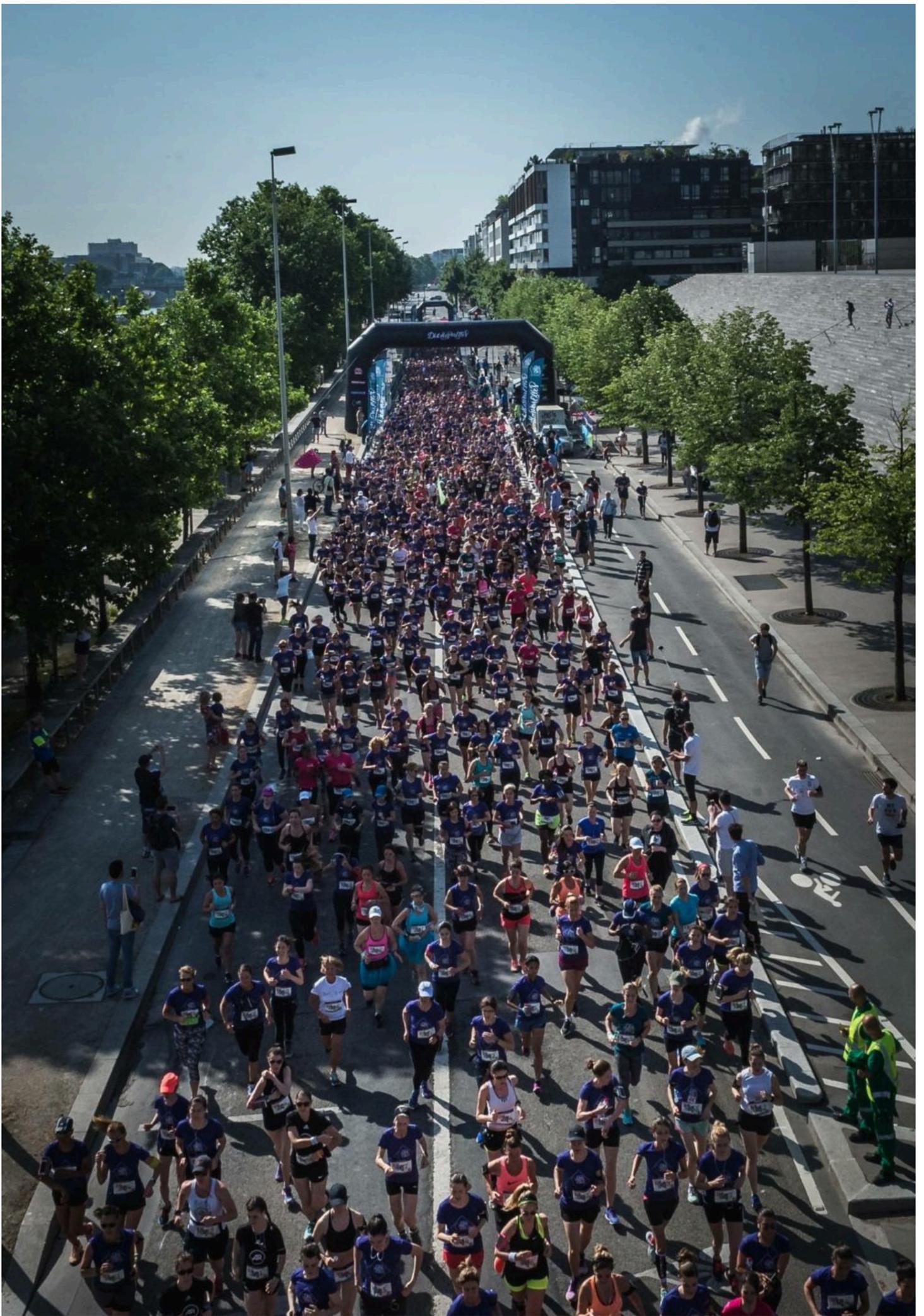


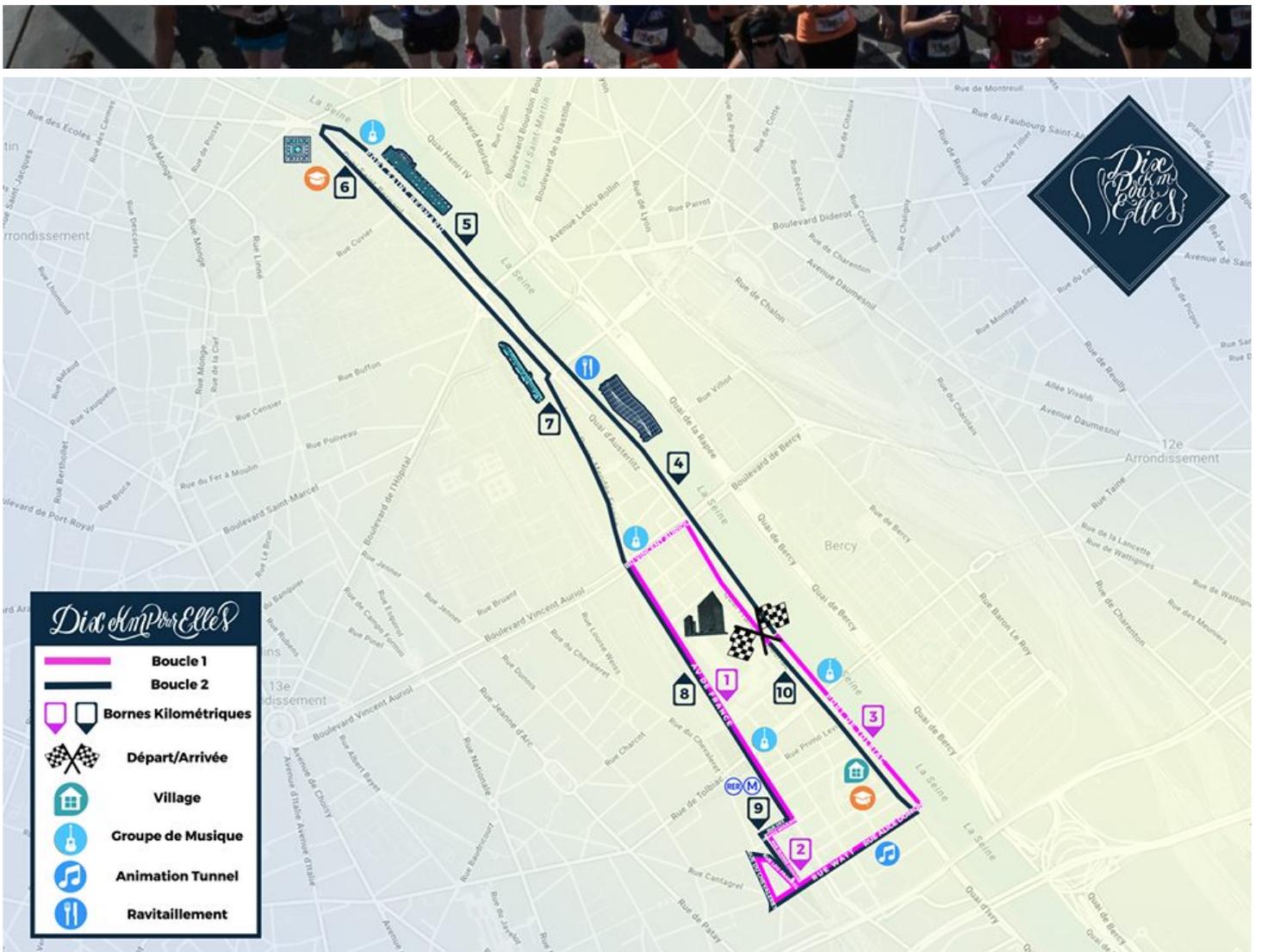


Très franchement, à ce moment là je me dis que je vais souffrir à cause de mes ampoules qui sont vraiment douloureuses et qu'en plus avec la chaleur ce sera dur... Donc je prend mes précautions ! Des pansements et des bonnes chaussettes de running pour les ampoules et mon camelback rempli d'eau sur le dos ! Comme ça je sais que je ne risque pas de me déshydrater.

On se dirige vers les SAS, on fait le petit échauffement avec tout le monde : il y a une super ambiance ! Tout le monde est à fond et ça fait plaisir à voir.

10h : C'est parti pour 10km ! Je sais que je serais loin de battre mon record d'1h05, les conditions sont difficiles et je manque cruellement d'entraînement. Mais on part tranquillement à mon rythme. Dès le départ il y a des groupes qui jouent de la musique, ça donne tout de suite la pêche ! Je reste avec ma belle soeur pendant les 2 premiers kilomètres, moment où l'on passe sous un tunnel transformé en "boîte de nuit" avec des effets de lumières et un DJ qui met l'ambiance ! On s'éclate même si on a déjà extrêmement chaud, on cherche l'ombre dès qu'on peut. Après ce fameux tunnel ma belle soeur part seule : elle court bien plus vite que moi et il vaut mieux qu'elle avance à son rythme plutôt qu'elle ai "les jambes coupées" comme on dit, parce qu'elle ne va pas à son allure





On longe les quais de Seine durant un long moment, du 3ème au 6ème km presque et là je commence à sérieusement en baver ! En plus il y a des faux plats et la chaleur est intense... Même si je vis dans le Sud en bord de mer, j'évite de courir l'été quand il fait trop chaud parce que je déteste, je ne prend que très peu de plaisir. Mais là je suis à Paris et j'ai envie de relever mon défi du jour ! A un moment donné il y a une petite côte : je n'en peux plus je la fais en marchant. Une petite voix dans ma tête me dit que c'est la première fois que je marche en course officielle... J'ai l'impression que c'est un peu un échec mais après tout, je ne suis pas là pour faire un chrono, juste pour m'éclater, du coup je me dis tant pis !

Le ravitaillement est juste après le 4ème km : et là, un peu déçue. Il n'y a que des fruits secs type abricot séchés et des noix, amandes et autres oléagineux. Je sais que c'est bien ce genre de ravitos sur une course d'un point de vue nutritif mais moi j'ai envie d'un quartier d'orange ou de morceaux de banane comme ça se fait souvent ^^ Vous imaginez pas le bonheur que c'est que de croquer dans une orange quand on court hihi

Jusqu'au ravito du 7ème km je continue mon petit bonhomme de chemin : le paysage est magnifique, y a pas à dire, Paris est une ville magnifique et je ne pensais pas qu'il y avait des endroits avec autant de verdure le long de la Seine, je suis agréablement surprise ! Et en plus, je n'ai même pas mal à mes ampoules ! Ça m'enlève un poids en moins, et ça me permet d'avancer plus facilement que ce que je pensais. Puis ça y est, on a fait le plus gros ! Il ne reste que 3km ! Maintenant c'est du gâteau, c'est la fin, et malgré le fait que j'ai un peu marché à nouveau dans la montée du 7ème km, je me motive et me dit : "Maintenant on se bat, et on court jusqu'au bout, malgré la chaleur écrasante !"



ACCUEIL ([HTTP://LACHRONIQUEDOLIVIA.COM/](http://LACHRONIQUEDOLIVIA.COM/))

Je me doute que ma belle soeur est loin, devant moi, et du coup j'ai hâte de la retrouver sur la fin de la course. A partir du 8ème km, l'adrénaline commence à arriver, j'ai envie de tout déchirer en terminant cette course, je n'ai plus envie de marcher comme certaines que je double. Malgré la souffrance (à cause de la chaleur) je prend un immense plaisir à courir... Ça y est, je repasse sous le tunnel "boîte de nuit", je continue d'avancer, les gens nous encourage, dernier virage et là ça y est c'est la ligne droite finale ! Je vois ma belle soeur au loin qui me fait de grands sourires et qui a sa médaille autour du cou ! Elle court les derniers mètres et me motive pour le sprint final !! Ça y est, 10 kilomètres !!

A PROPOS ([HTTP://LACHRONIQUEDOLIVIA.COM/A-PROPOS/](http://LACHRONIQUEDOLIVIA.COM/A-PROPOS/))

Ça faisait plus d'un an que je n'avais pas couru cette distance, et malgré mon manque d'entraînement je n'ai pas eu de problème. Ça a été un plaisir de courir à nouveau. Au bout de moi-même !

Le ravito à l'arrivée est parfait cette fois-ci : des fruits frais, de la grenadine, de la menthe, de l'eau, des gâteaux... Le bonheur après l'effort. Puis vient le moment de faire la fameuse photo avec nos médailles, toutes fières !

 ([HTTPS://WWW.SNAPCHAT.COM/ADD/OLIHEALTHY](https://www.snapchat.com/add/OLIHEALTHY))

 ([MAILTO:LACHRONIQUEDOLIVIA@GMAIL.COM](mailto:LACHRONIQUEDOLIVIA@GMAIL.COM)) 



10,50 KM

PARIS, FRANCE

Je crois bien que cette course, plus que les autres, m'aura appris à ne pas être trop exigeante envers moi-même. Parfois quand les conditions ne sont pas réunies et bien il faut faire avec. Il ne faut pas culpabiliser si on ressent le besoin de marcher, voire de s'arrêter. Il faut apprendre à écouter son corps et à courir SEULEMENT pour le PLAISIR. Peu importe si vous courez moins vite que vos copines, l'essentiel c'est que vous couriez et que vous kiffiez ça ! C'est votre moment à vous, personne ne peut vous l'enlever, alors autant ne pas se le gâcher en regrettant tout un tas de chose et en se blâmant pour des broutilles. La vie est belle, il faut voir le positif dans la moindre chose, dans le moindre moment et profiter de tout ce que nous offre la vie.