

Corinne m'a demandé un petit article !!! Un peu long, désolé .

Madère, j'y ai pensé dès la fin du CHPT DE FRA à Saint-Renan. Je me suis dit, je dois progresser, à la perche, la longueur, au javelot et aux 1500 m ! Mais l'été est arrivé, avec la fin des entraînements à Saintes . Donc pas de perche, pas d'entraîneur, je pense à Matys .Heureusement il y a ma seconde maison, notre stade.

Puis vient l'inscription pour Madère , Decathlon et 300 m haies. Cela pourrait relever du parcours du combattant entre le voyage, le logement, les déplacements sur le, voir les sites de compétitions. Heureusement j'ai bénéficié d'un staff super, composé de notre président et de son épouse. Merci encore à vous pour cette aide du départ au retour.

Pata

Début des épreuves du décathlon le 100 m .A l'échauffement, malgré le strap au mollet, impossible de pousser fort dans les starting-blocks La mort dans l'âme, j'ai donc décidé de ne pas faire le décathlon pour garder une chance de faire le 300 m haies deux jours plus tard. Je vais donc à la chambre d'appel pour annoncer mon retrait .On me dit que non, il est préférable de le faire sur la ligne de départ. Bien sûr une fois sur la piste à côté de mes concurrents, trop dur pour moi de ne pas prendre le départ ! Je réalise le deuxième temps des séries. Mais j'ai aussi compris que je ne pourrais pas faire les 10 épreuves sans risquer la blessure. Donc abandon ! Je me suis donc reposé deux jours en faisant quand même deux séances dans l'eau à la plage. J'y suis habitué, cela permet de travailler fort, le cardio et le lactique sans solliciter les tendons et les mollets.

Le 12 au matin j'ai commencé l'échauffement pour les séries du 300 m haies. En passant devant le stand des ESPAGNOLS, j'ai vu un KINE au travail. Je lui ai carrément demandé s'il pouvait faire quelque chose pour moi ! Très sympathique, il m'a dit "allonge-toi ". La séance, très douloureuse a duré 35 minutes, j'ai pu continuer l'échauffement nettement plus serein, j'ai réalisé le deuxième temps des séries sans prendre vraiment de risques. Le 13 c'était la finale.

Repassage chez "Carlo" le KINE deux heures avant la course. Et là je ne vais pas détailler car je pourrais écrire une page pour chaque intervalle de haies ! L'échauffement d'abord où l'on s'observe tous. Moi je me disais "ça va le faire".

Puis vient la chambre d'appel ou plus personne ne dit un mot et l'entrée sur la piste qui m'a foutu des frissons d'envie. Ensuite, chacun fait son réglage des Starts, quelques lignes droites et franchissements de haies.

Au départ je n'ai pas poussé sur 10 m par prudence .Mais ensuite j'ai senti que cela le ferait. Quel bonheur! Merci Carlo. J'ai vu que je remontais les concurrents. Il y a sept haies, à la 4ème, il restait le Polonais et l'Allemand devant moi. Mais je me sentais très bien et mes passages de haies étaient bons. Je crois avoir attaqué la cinquième haie à au moins 1,50 m ! Ça déroule le plaisir d'aller vite, d'être relâché. Pas de prétention dans tout cela, juste le fruit de trois années de galère avec mon tendon d'Achille pendant lesquelles j'ai appris à délicatement attaquer le sol "pied

armé" et courir plus en griffer qu'en pousser. Devant la tribune, j'ai entendu les encouragements de la délégation française, encore 2 bons passages de haies et le sprint final de 40 m. Quand j'ai passé la ligne, j'ai juste aperçu le tableau chrono indiquant 50 secondes. Et puis j'ai pleuré.

Ce sont ces 50 secondes et les sensations pendant la course qui comptent le plus pour moi, et que je ne veux jamais oublier !

Bon, j'avoue que quelques jours plus tard, je réalise que je suis Recordman de France, Champion d'Europe et une petite fierté s'installe. Désolé...

Louis

