

# Le Paris Versailles.

## Un parcours toujours royal

- Départ de Paris, au pied de la Tour Eiffel,
- Issy Les Moulineaux, par les quais de la Seine,
- Meudon, avec la célèbre "Côte des Gardes" et son parcours forestier,
- Chaville, en bas de la descente des fonds de la chapelle,
- Vélizy et Viroflay, une longue ligne droite vallonnée et en sous-bois,
- Arrivée à Versailles, avenue de Paris, face au Château de Versailles

## Les participants de la section :

**Le 29 Septembre 2013, 10 h, un grand nombre d'entre nous ce sont élancés sur cette course:**

Nom	Prénom	Catégorie	Temps	Général
Guiomar	Adrien	SH	00 :56 :55	48/21565
Yann	Clément	SH	00 :57 :16	53/21565
Roy	Lionel	VH2	01 :07 :58	466/21565
Dehestru	Guillaume	SH	01 :08 :31	520/21565
Parfait	Frédéric	VH1	01 :12 :42	1250/
Jeanneney	Pierre	VH1	01 :14 :44	1805/21565
Piot	Amelie	SF	01 :21 :02	4551/21565
Lemercier	Laurent	VH1	01 :21 :54	5074/21565
Delille	Thomas		01 :23 :57	/21565
Soudais	Paul	VH1	01 :18 :29	3195/21565
Soudais	Claire	VH1	01 :41 :22	16369/21565
BROCCHETTO	PASCAL	VH2	01:35:41	13618/21565

DELVORDRE	JEAN-LOUIS	VH1	1 : 35 :41	13616/21565
N'ZOUTANI	MIENANDI	SF	1 :42 :20	16772/21565
KOFFI	MARIE	SF	1 : 35 :40	13605/21565
MOURETON	FREDERIQUE	VF1	1 : 35 :41s	13617/21565

## Les coureurs du cœur

Un bravo particulier pour celles et ceux qui ont couru avec les joelettes de l'association [l'Etoile de Martin](#) : Frederique, Marie, Mienandi, Jean Louis.

## Les coureurs du « chrono » et les autres...

### L'entraînement Paris Versailles vu par un extérieur.

On écrit souvent sur nos courses peu sur les préparations, alors que les entrainements de la section ne manquent pas de piquant parfois, source d'intimidations, il y a des hauts et des bas de la souffrance de l'admiration.

Le jour de la course je n'y étais pas, mais j'étais présent à la préparation tout au long du mois de septembre. Je ne peux rapporter que ce que j'ai vu sur certains athlètes et ce n'était pas triste

Moins raisonnable que Philippe Combes et les autres, à peine rentré de congés début septembre je m'embarque avec nos amis sur une préparation dure. Le Paris Versailles course exigeante entrainement difficile alors que mon corps n'est pas prêt.

Tout au long du mois de septembre s'enchaîne les séances de 2000 et 3000m à des allures à peine avouable, je n'y arrive d'ailleurs pas à toutes les passer pas grave je m'accroche ne serais que pour assister à la passe d'armes entre Adrien Clément et Omar. Chaque un à son tour marquera les esprits tout au long du mois au grès des défaillances des uns et des autres. Vu de derrière j'étais impressionné par les qualités de chacun, la progression d'Omar au fil des sorties, l'adaptation de Clément au demi fond, et que dire d'Adrien qui ne lâche rien. Dernière semaine de dure et Adrien flanche, il paye cache son début de saison tonitruant, il n'y arrive plus, laisse partir les autres sur le dernier 3\*3000, autour de Longchamp mais je restais convaincu que ce n'était pas grave il est le plus fort le plus rapide et le plus endurant restais à le convaincre, je crois que j'y suis arrivé un peu de repos pendant la veillée d'armes et le jour de la course ça déroulera.

Pour moi c'était un entrainement difficile mais quelle plaisir de partager ça avec des copains, seul regret ne pas être prêt j'espère qu'a ça viendra.

En tout cas le bilan de tout ça :

- Adrien 48 avec au départ 50 internationaux,
- Clément 20 secondes derrière, sortir d'une piste ne lui fais visiblement pas peur,

- Omar sagement renonce au combat suite à une contracture, au vu de l'effort qu'il y a mis pour revenir son corps voulait certainement un peu de repos ce n'est que partie remise.
- Moi je reste avec mes doutes, j'ai trouvé un peloton dur à suivre.

Comme j'aime à dire « une course et réussi si à l'arrivée l'envi de recommencé est là » mais tout de même je ne peux m'empêcher de penser que nos deux jeunes prodiges ont du se faire mutuellement très mal pour finir à 20secondes l'un de l'autres. Je n'y étais pas je ne peux donc rapporter que les propos par écrits de Clément cf ci-dessous :

Le Paris Versailles vu par un coureur « une course d'équipe »

**Par Clément. Y**

## Paris-Versailles, une course d'équipe

Le Paris-Versailles est un grand rendez-vous athlétique à ne pas manquer. Cette course parisienne prestigieuse permet aux coureurs de courtes et longues distances de s'aligner ensemble sur le départ pour 16km dans une ambiance festive.

Mais avant d'étudier la course, revenons à l'essentiel : la préparation. Mi-juin, ma saison de 800m se termine sur un chrono de 2'00"83 aux portes des 1'59". Il est temps d'effectuer une trêve estivale avant de se concentrer sur le Paris-Versailles 2013. Reposée et galvanisée, la team Dassault se met en place début septembre. Mes partenaires seront Adrien Guiomar, Omar Elhimar, Irondino Martins, Philippe Combes, Guillaume Dehestru et bien d'autres. Il est tard pour commencer l'entraînement mais l'expérience d'Omar sur ce type de distance nous a permis de développer rapidement nos filières musculaires aérobiques. Les entraînements sont chargés, les jambes sont lourdes mais les foulées sont de plus en plus fluides. Après un très bon chrono d'Adrien sur le 10km de Suresnes, la fatigue commence à s'accumuler et le voilà pour la première fois renvoyé à la 3<sup>ème</sup> place sur une séance. Ce sera la seule ! Il commence à douter de ses capacités. L'échéance approchant, heureusement que son acolyte Irondino est là pour le remotiver.

Top départ, l'éthiopien Lakewu démarre à une vitesse folle sur un rythme de 2'50" au 1000m laissant derrière lui une meute de 25000 coureurs dont 50 internationaux. Nous ne l'aurons vu que quelques secondes avant de disparaître avec les éclaireurs et la sécurité. Arrivés au 3<sup>ème</sup> kilomètre, Adrien et moi, nous nous faisons doubler à vive allure par trois féminines : la première terminera en 53'28". La fameuse côte des gardes arrive ensuite, le rythme ralentit mais nous maintenons nos positions au risque d'être en surrégime. J'arriverai à tenir aux côtés d'Adrien jusqu'au 9<sup>ème</sup> kilomètre avant de lâcher progressivement quelques dizaines de secondes. La bataille acharnée entre nous deux nous aura permis de courir aux limites de nos forces et de puiser dans nos retranchements. Le rendez-vous est déjà pris en 2014 pour améliorer nos nouveaux records personnels. J'attends maintenant avec impatience les exploits de nos coureurs de Dassault sur le marathon de Paris.