Les 20km de Bruxelles – 31 mai 2015

Grand rendez-vous des runners amateurs, aguerris ou « du dimanche », **les 20km de Bruxelles** attirent chaque année le dernier dimanche de mai plusieurs milliers de participants. Ils étaient presque 41.000 en ce 31 mai 2015, et j'en faisais partie pour la première fois.



Sans aucun intérêt pour la course à pieds jusqu'alors, et même plutôt avec une certaine aversion pour ce sport, le dernier week-end de septembre 2014, j'ai participé au jogging de l'association des parents de l'école de mes enfants (Saint-Martin Horrues), étant à ce moment-là président de cette association. Deux options, 5 ou 10km ; j'ai choisi la première… Un mois avant « l'épreuve » je me suis entrainé deux fois par semaine sur le parcours même du jogging. Sur 47 participants, j'ai terminé 12 ème et bouclé les 5,35km du parcours en 25'51''. Il faisait très beau et même

chaud ce jour-là. Finalement, l'expérience a été plaisante et rapidement l'idée de continuer à m'entrainer et, pourquoi pas, participer aux 20km de Bruxelles s'est faite jour. Objectif très ambitieux, et même un vrai défi ! J'avais 9 mois pour me préparer ; je m'y suis attelé immédiatement. Un parcours d'entrainement relativement plat de 5,1km a rapidement été trouvé au départ de la maison. Il s'agit d'une petite route de campagne au milieu des champs. A la faveur d'un hiver particulièrement clément, il a été possible de m'entrainer tout l'hiver. Certains (rares) jours, il fallait faire très attention à ne pas glisser suite au gel nocturne. Mes sessions d'entrainement (2 à 3 fois par semaine) étaient principalement longues de seulement 5km jusqu'en janvier. Ensuite, j'ai couru quelques fois 10km, une fois 15km et une fois 20km, entre février et avril. Le 21 mars, jour de l'ouverture des inscriptions des 20km de Bruxelles, je suis devant mon PC et à 9h05 je suis inscrit ; plus possible faire marche arrière ! Le dernier mois avant l'épreuve j'alternais des distances de 5 ou 10km. J'ai chronométré toutes les sessions, avec pour objectif entre 23 et 24' sur 5km, moins de 50' sur 10km et 1h40' sur 20km, soit donc un chrono « standard » de 5'/km ou 12km/h sur 10 et 20km et un peu moins de 5'/km sur 5km. J'ai à quelques reprises utilisé l'appli « MapMyRun » sur mon smartphone.

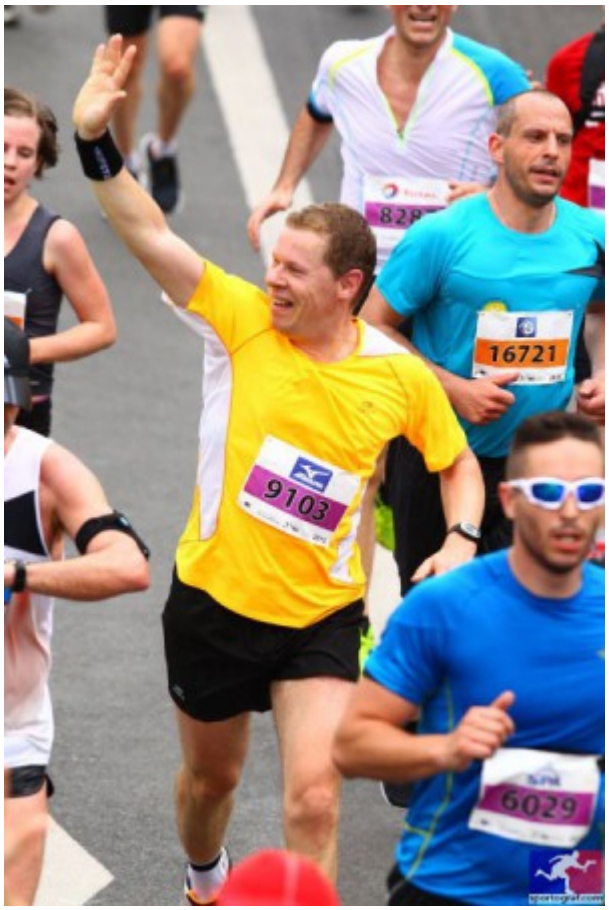
La semaine des 20km, je n'ai plus couru que le lundi précédant l'épreuve. Les jours



suivants, j'ai « fait du jus » comme on dit dans le jargon des runners. Les trois jours avant le jour J, j'ai bu beaucoup d'eau (et même de bière la veille de la course, c'était le barbecue de fin de saison de mon club de basket…) et dormi en suffisance. Au matin de la course, un bon petit déjeuner à base de sucres lents (pâtes) et nous voilà partis en direction de Bruxelles, Cécile, Marine, Maxime et moi. Anaïs est restée à la maison, examens obligent. Je suis particulièrement excité et impatient de prendre le départ. J'ai le dossard 9103, défini sur base du temps de référence d'1h45 donné à l'inscription. Je fais partie de la deuxième vague de départ, j'ai un peu peur d'avoir été trop présomptueux. Il fait gris, 15° et il pleut légèrement par intermittence. Dommage, la veille il faisait plein soleil, mais pour courir c'est pas plus mal qu'il en soit ainsi. Après un tour du village départ et un échauffement en musique (Maxime adore aussi), c'est le grand départ, au son du Boléro de Ravel et de la Brabançonne. Le chrono de départ est pris à la sortie du parc du Cinquantenaire. Je déclenche également le mien, c'est parti ! On entame la remontée de la Rue de la Loi jusqu'à la petite ceinture. J'essaie de me caler sur un temps de 5'/km. Le premier km est bouclé en 5'20'', c'est pas très bien parti…Nous passons devant le Palais Royal, puis nous prenons la Rue de la Régence jusqu'au Palais de Justice, direction l'Avenue Louise jusqu'au bois de la Cambre. Déjà la marque des 5km est atteinte un peu avant d'entrer dans celui-ci. C'est passé très vite depuis le départ, presque trop vite. Je suis bien rentré dans la course, j'ai de bonnes sensations et je récupère lentement le retard pris durant le premier

kilomètre. Il pleut. Nous quittons le Bois de Cambre vers le 10 ème kilomètre, j'ai presque 2 minutes d'avance sur mon allure de référence de 5'/km ; je passe les 10km en 48'09''. Ensuite c'est la Chaussée de La Hulpe, le Boulevard du Souverain. Le public est présent en nombre. Hormis les ravitaillements officiels, je constate que les bananes ou autres quartiers d'orange que d'aucuns tiennent en main sur le bord de la route ne sont pas nécessairement destinés à qui en veut ; leur futur destinataire ayant déjà été désigné bien avant le départ ;o)





Nous traversons Watermael-Boitsfort. A partir du 15 ème kilomètre, l'effort commence à se faire sentir, mais j'ai toujours entre 1' et 1'30'' d'avance sur mon allure de référence. Au 17 ème kilomètre, arrive alors la fin du Boulevard du Souverain, nous tournons à gauche, sur l'Avenue de Tervuren. C'est le début d'une côte de 1500m de long mais la fin est proche, il faut tenir. Le public se fait plus nombreux encore sur le bord de la route. En regardant mon chrono, je me rends compte qu'un temps final d'1h45' est tout-à-fait réalisable. Je cherche Cécile et les enfants dans le public, je m'attendais à les voir à l'entame de la côte de l'Avenue de Tervuren. En haut de la côte, et peu avant le rond-point Montgomery, j'entends « Allez papa ! », ils sont là ! Je les salue d'un signe de la main. Les avoir vus et entendus me « booste » pour parcourir les quelques 1500m restants. Le Cinquantenaire

est en vue, un temps inférieur à 1h40’ devient maintenant possible. J’accélère encore et franchis la ligne d’arrivée en 1h39’18’’. Ca y est, je l’ai fait et même dépassé l’objectif d’1h45’ que je m’étais fixé.

Je termine 7186 ème sur plus de 40000 partants. Je reçois ma médaille et, très content et ému, retrouve Cécile et les enfants peu après. A refaire absolument !

									Category		Sex		
Pos	Nr	Name	Age	Nat	Team	10k	Time	Avg	Rank	Name	Rank	S	City
7186.	*n°9103*	**HORLIN Gaëtan**	44	BEL		0:48:09	**1:39:18**	12.32	2622	VH	6775	M	*SOIGNIES*