



Sur les 3 tours du circuit traditionnel des Petites Foulées d'Automne, 4 JDM ont affronté, dans un leur bois familiers, les 12 km, les 240 m cumulés de dénivelé positif, les longs plats, les rudes descentes (égailées cette année par des tapis de glands roulant sous les pieds) et surtout la terrible montée de l'Abbaye.

Ces mousquetaires étaient : Philippe, qui s'inscrivit suant et hors d'haleine à 2 minutes du départ (« perdu dans les bois » a-t-il dit pour justifier son retard), Dominique, Pierre et JF votre reporter.



Les 4 du JDM et Roger du GAG.

De l'autre côté du champ de départ, blanc de gelée, la lisière de la forêt flambait des couleurs d'automne sous le beau soleil bas et froid. Beaucoup des 80 participants portaient des gants et des collants longs pour courir dans le premier froid de la saison.



Les silhouettes efflanquées de beaucoup de jeunes et moins jeunes montraient qu'il s'agissait là de la course des élites. La course des familles devait, en effet, se faire plus tard.



Super Papy Michel.

Il y avait ainsi le super papy Michel Martinoli (4 petits enfants et 2^{ème} place V3 à la Réunion en 2009 en 39 h). Il y avait aussi des voisins de Gometz, Marc et Elsa. Elsa qui comme moi, se risquait sur la Petite Foulée une semaine après avoir faits les épuisants 50 km du Trail de Gometz.



Pierre est arrivé 3 minutes après moi. Je n'ai pas entendu ses commentaires sur sa course. « C'est un fidèle de la Petite Foulée, il l'aime beaucoup » avait rappelé Philippe avant le départ. On l'a vu finir, la foulée souple et le sourire aux lèvres. Je pense donc qu'il a ainsi couru tout le parcours.

En revanche, Philippe s'est arraché les tripes dans les 500 derniers mètres. Peut-être ne voulait-il pas que Dominique qui venait de le rattraper, ne le passe juste avant la ligne ? « Ce qui n'était pas du tout mon intention » a pourtant affirmé Dominique.



Encore qu'on puisse alors se demander pourquoi, il a tant tenu à rejoindre Philippe. Ils ont terminé tous les deux, encadrés, tirés et poussés par quelque uns des nombreux JDM venus encouragés les leurs.

Philippe s'est félicité de descendre vite. « Ce doit être mon poids en trop qui me tire vers le bas ». Il s'est plaint, en revanche d'avoir du mal à monter. Dominique est resté à quelques dizaines de mètres derrière Philippe pendant les 3 tours, sans être distancé, ni pouvoir le rejoindre, sauf à la sortie du bois, en vue de la banderole d'arrivée.



Philippe a ainsi très bien conclu cette belle matinée.



Atomic Abuel JF,
Les Ulis, le 20 octobre 2009

Mes souvenirs de la course ? Dès les premiers pas et pendant le premier tour, j'avais les cuisses douloureuses et j'étais hors d'haleine, respirant comme un soufflet de forge. Il m'était donc impossible de suivre la foulée de quelqu'un. Pendant les 2 autres tours, cela allait mieux du côté des cuisses mais genoux et chevilles droites demandaient d'aller moins vite dans les descentes. J'eus, évidemment, beaucoup de mal à grimper la montée de l'Abbaye. Mais je me rassurai en constatant que les jeunes de devant et ceux de derrière ne montaient pas plus vite qu'Abuel JF. Dans le dernier tour, mon vieux fond de coureur de marathon m'a permis de rattraper quelques coureurs sur les parties plates du circuit. Ainsi, j'ai même pu terminer sur les talons de Marc de Castail Trail qui m'avait dépassé et largué au deuxième kilomètre.

Merci au service des sports de Gif et à l'OC Gif pour cette belle course. Merci aux gens du GAG qui les ont aidés. Merci aux JDM pour leurs encouragements sur le parcours.