

## **Le récit de Julien au Défi du Viaduc**

Je suis resté plutôt sur la réserve sur le 4km (à 18h30 environ), à cause d'un fort vent de face dans la première moitié. Sur le retour, avec le vent de dos, j'ai pu lâcher les chevaux.

2 heures après, on prenait le départ du 10km (à 21h). J'étais très à l'aise. Je me suis rapidement trouvé dans le groupe de tête, à 3 avec deux autres coureurs qui ne faisait que le 10. Je les ai laissé mener tout du long, puis j'ai attaqué à 2.5km de l'arrivée. L'écart s'est creusé immédiatement, et j'avais vraiment de la marge. Mais à 1.5km de l'arrivée, j'ai commencé à avoir des crampes dans les deux mollets. Ca a empiré, à tel point que je me suis arrêté 3-4 fois pour étirer mes jambes. Je finis en souffrant comme pas possible, mais je parviens à rester premier. A ce moment, je ne sais pas comment je vais pouvoir faire le 20 km le lendemain. On est resté un moment pour le podium, puis on est rentré. Le temps de diner et que papa me masse pour éliminer les points de contractures, on a du se coucher vers 1h30.

Dimanche, levé à 5h30 pour prendre le petit déjeuner. Après deux aspirines, les jambes allaient mieux. J'ai pris le départ plutôt tranquillement, puis comme les jambes retrouvaient de la fraîcheur, je suis revenu sur le groupe de tête vers le 5ème km. A la mi-course on était plus que 3 devant, les trois premiers du classement du défi. On s'entendait très bien, et on s'est relayé dans les endroits où il y avait du vent. Un des deux autres a craqué vers le 13ème km, au début de la seconde grosse difficulté. On est resté à deux jusqu'à 2 km de l'arrivée environ. Je savais que j'avais de la marge pour un finish (il était vétérinaire), mais j'avais peur de partir trop tôt et de retrouver les crampes de la veille. A ce moment-là, il voyait bien lui aussi que j'avais encore du jus, et il m'a dit d'y aller. Je suis donc parti, et je gagne proprement en solitaire.