Le vécu de Ludovic, diabétique de type 1, sur le trail de Saint Didier

Je n’ai aucun stress pour cette épreuve et je décide " de la faire à la sensation ". Cette fois-ci, je ne me fixe pas d’objectif...cette épreuve m'entrainera pour le trail du Cévenol.

L'arrivée à Saint Didier, moment de convivialité

J'arrive à Saint Didier et je récupère mon dossard. Il y a déjà pas mal de monde et je retrouve mon ami Thierry qui sera sur " le 25 kms ". J'installe les dépliants sur la prévention du diabète et j’échange quelques mots sur cette maladie avec certains trailleurs.

L’heure approche et je distingue des visages familiers notamment Frankie qui sera sur " le 12 kms ", le club de St Rémy... Les copains du club de la gambade sont là aussi : Akli, Bea, Jean et Pascal. Ils ont l’air très motivés, cela fait plaisir à voir ! Je fais quelques séries d’échauffements...

Le départ de la course

Je suis dans le groupe du milieu et je vais y rester sur une distance de 8 kms. Les encouragements des spectateurs me donnent du baume au cœur et je décide de maintenir ma cadence de course. Je pense bien à m’arrêter sur chaque " ravito " pour regarder ma glycémie et bien boire, je prends le temps de gérer tout cela.

Je décide d’accrocher 2 trailleurs qui vont à une allure soutenue. Je suis en forme. Aucun signe de crampes, ni de blessures, c’est de bon augure. Je les collerai " jusqu’au 20 kms " ou le premier lâchera prise puis le second et là je passe devant bien déterminé à faire route seul. Je regarde derrière moi et je m’aperçois que pour le moment, personne ne me suit.

Une bonne gestion du parcours

Je ne peux qu’admirer cette belle nature qui m'encourage à me dépasser. Avec un temps magnifique, les monotraces sont très agréables. Cet environnement favorise mon bien-être. Je me dis que j'ai fait le plus gros et je rattrape un groupe de trailleurs. Je vais accélérer les deux derniers kilomètres.

Les amis sont sur la ligne d’arrivée. Ma femme est là aussi. Sous les grands encouragements, je franchis la ligne d’arrivée et grande surprise au chrono ! Je finis ce trail en 2h39, je suis classé 65ème sur 219 et 23ème de ma catégorie.

Mes Remerciements

À mes amis, une grande pensé à Gilles, Pascale et Alex... Sylvie et Charles, Agnès, ma femme Carole, Thierry et tous les autres... Une grande pensée à mon fils, comme d’habitude, tu es dans mes courses et tu me donnes cette énergie qui me fait avancer !

À l’Association française des diabétiques, cette course est pour vous et pour les diabétiques, tous unis dans le même combat.

À bientôt sur d’autres sentiers...

Crédit photo : © Réjane Brachet