# Témoignage de Ludovic, un coureur diabétique sur le chemin des Ocres (Mormoiron 2013)

## Arrivée au village de Mormoiron

Direction la salle polyvalente pour récupèrer mon dossard. Je distingue quelques visages familiers. Nous discutons de la course et autres anecdotes en ce début d'année. L'heure tourne. Il est 8h45. Je pars pour m'échauffer car il fait 2°C et cela risque de partir très fort à 9h30. Il faut éviter tout claquage musculaire. Les amis sont là pour m'encourager et prendre quelques photos.

## Une gestion maitrisée de la course nature

9h30 : le départ est donné. Comme je l'ai dit plus haut, c'est rapide, les coureurs maintiennent une allure soutenue mais je me cale à mon rythme léger et fluide. Je reste en arrière de course. Nous faisons une boucle dans le village pour nous séparer en deux : le 21 kms à gauche et le 12 kms à droite.

Les 4 premiers kilomètres, je reste toujours dans mon objectif, celui de maintenir ma vitesse. Je peux apercevoir que mon cardio m'affiche 12,5 k/h, mes pulsations sont correctes. Je m'engage autour du lac du Paty et par la suite m'engouffre dans les sentiers des ocres et des limons (p?ss?g? à pr?x?m?té d'?nc??nn?s c ?rr?èr?s d? g?ps?) ! Les 4 autres kilomètres, je décide d'accrocher un trailleur. Montées, descentes, je ne lâche rien. Je suis confiant et admire cette nature aux couleurs chatoyantes des ocres sableuses. Je prend un grand plaisir en cette édition 2013.

Sur les 4 derniers kilomètres, une grande montée s'offre à moi et là, je décide vraiment de tout donner. Quelques belles relances pour calmer un peu l'effort donné et du plat pour régulariser la vitesse de croisière !

## L'arrivée

Sur le dernier kilomètre et sous les encouragements des spectateurs, je vois cette longue ligne droite qui mène à l'arrivée. Une belle montée pour les derniers mètres ! Quelques coureurs remontent à grande vitesse... J'accélère ma foulée. Ma femme et les amis crient leurs encouragements, ce qui me pousse à me dépasser plus encore !

A ma grande surprise, je finis en 1h06, classé 57ème sur 408 et 21ème de ma catégorie !

En cette année 2013, je suis fier de porter les couleurs de l'AFD et de sensibiliser sur cette maladie qui touche beaucoup trop de monde ! Mon message est simple : oui, j'ai le diabète mais grâce à ma volonté, à l'écoute de mon corps et à mon dépassement, rien n'est impossible ! N'oubliez pas d'avoir des rêves et surtout donnez vous les moyens de les réaliser.

A bientôt sur les sentiers,