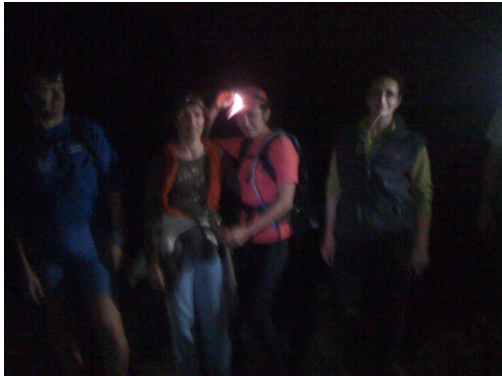


Un entraînement « ordinaire »



A l'issue de l'entraînement de dimanche, il était prévu comme tous les mardis que nous irions courir mais au lieu de se faire des tours de stade, nous avons décidé de courir à Gémenos et bien sûr, de nuit. Rdv est donc donné aux courageux à 19h30. 1^{ère} surprise, nous sommes nombreux, 9 au total : Tam, Thérèse, Solange, Hélène, Patrice, Marc, Jean-Claude, Lionel et moi-même. Pour certains, courir de nuit est une première et à plus forte raison que nous allons emprunter sentiers et chemins rocailloux. C'est parti et 2^{nde} surprise, alors que je pensais que nous irions à la vigie, changement de cap et nous voilà partis pour le parc de Saint Pons, et au fur et à mesure de notre progression, les objectifs à atteindre sont changeants. 1^{er} objectif : la cascade du Fauge que nous atteignons en évitant plus ou moins les eaux ruisselantes; peine perdue pour certains qui commencent à avoir les pieds mouillés et à plus forte raison, que l'on a affaire à un petit lutin malicieux qui nous y pousse (Solange). La cascade coule encore mais bien moins que dimanche dernier. 2nd objectif : le haut du talus, quand même une bonne vingtaine de mètres de haut, pour rejoindre le sentier qui devrait nous permettre de rejoindre Gémenos; gravir ce dénivelé de nuit, quelle gageure. Arrivé au sommet, 3^{ème} surprise, Jean-Claude décide de nous emmener à la résurgence du Fauge et là, plus moyen d'éviter les eaux tumultueuses du cours d'eau. C'est donc les pieds immergés, voire plus à certains endroits (aux genoux) que nous empruntons le cours du torrent jusqu'à sa source. Petit incident en route, une branche qui me lâche, je glisse, ma tête heurte le rocher, mais je ne perds pas connaissance; plus de peurs que de mal. Enfin, nous rentrons et après 2 heures d'effort, nous nous retrouvons sur la place de la mairie pour notre festin qui se terminera par une galette des rois. De l'avis unanime des participants, il faut renouveler ce genre d'expérience et d'entraînement. A entraînement difficile, courses faciles. Alors à bientôt pour d'autres aventures.

