



## Ma saison de Cross 2010 avec l'équipe avocienne



Par Sandrine Motto-Ros



"Après avoir pris la décision de prendre 1 licence FFA pour s'engager sur la saison de cross un peu au dernier moment, nous voilà parties, **Emma, Marie, Caro, Marie-Madeleine** et moi sur les régionaux à Mably car malheureusement, pas de bol, les départementaux avaient été annulés !  
Donc pas trop affûtées, ni préparées, pas ou + habituées à courir avec des pointes, en manque de repère quoi mais avec une motiv décuplée par une totale découverte (1ère expérience pour **Emma** et **Marie**) mêlée d'appréhension face à des filles bien aguerries et surtout une envie de courir toute ensemble, les filles se sont données à fond pour pouvoir se qualifier aux 1/2 finales de France ; **Emma** et **Marie**, partant toujours un peu trop vite, par manque d'expérience et l'envie d'en finir au + vite (non je plaisante...), à moins que ce ne soit le rythme imposé par le MP3 de **Marie**, du jamais vu dans le milieu FFA (trop forte **Marie** ... dommage qu'il n'y ait pas eu de photo...) !!! Accompagnées également de Dominique et de Charlotte de l'AHSA, nous nous sommes toutes qualifiées individuellement dans la joie et la bonne humeur !



1ère étape franchie, c'est reparti pour 1 tour : **les 1/2 finales de France à Yzeure**. Bien cool, l'AHSA décide de nous offrir un week-end complet (hébergement, resto, pt dèj) le tout dans une super ambiance dans le car (petits et grands) ! Bravo o passage, top organisation !

Température + élevée, beau parcours de cross autour d'un lac avec petites butes à franchir, dévers et arrivée en faux plat montant : dur-dur pour tout le monde, les jambes sont lourdes, pas encore suffisamment véloces pour se mêler à la bagarre mais chacune franchira la ligne heureuse d'être aller jusqu'au bout de ses limites (mention spéciale à **Emma** victime d'une gastro) !

Avec toujours après, le réconfort après l'effort : teatime en commun sous la tente avec plein de cakes trop bons concoctés par les filles !

Le retour fut bien sympathique avec une ambiance très chaleureuse entre tous (club d'Annemasse, ASPTT Annecy et AHSA) dans le car.

Et les résultats furent proclamés dans le car sous les applaudissements des coureurs : verdict nous concernant : **Caro** et moi sommes **qualifiées pour les France**. **Caro** ira donc à **la Roche s/yon** et on lui souhaite bonne chance ! Quant à moi, ça fait un peu trop loin et je préfère me préparer pour les trails. Quant à **Emma** et **Marie**, elles sont déjà à bloc sur la prépa du Marathon de Paris et **Marie-Madeleine** le semi de Paris ! Quel programme les filles ! En tout cas, chouette aventure à revivre donc pour la saison de cross 2011 en étant cette fois ci mieux préparé ! Les filles ont déjà toutes signé ! Attention ça va faire mal !

Et les gars, vous serez des nôtres ?"