

LA GRANDE MOTTE

COURSES À VOCATION HUMANITAIRE 23^e ÉDITION LES PYRAMIDES

Nous étions 6 Semelles Usées en ce dimanche 6 mars 2016 à avoir fait le déplacement dans l'Hérault pour participer au semi-marathon des Pyramides.

Notre choix s'est porté sur cette course pour plusieurs raisons. En premier lieu pour le cadre dans lequel elle est tracée. En second lieu parce que la distance et le profil nous a paru parfaitement adapté à un bilan intermédiaire pendant la préparation pour la course Eiffage du Viaduc de Millau. Ensuite parce que, organisée par le Lyons Club de la Grande Motte, elle permet de récolter des fonds à destination des enfants malades ou handicapés. Enfin parce que, organisée sans but commercial, elle reste très abordable avec des tarifs moitié moindres que la majorité des courses équivalentes (Marseille, Nice, ...).

Comme en plus ce semi était inscrit au calendrier du club, c'était une occasion rêvée d'allier l'utile à l'agréable, en faisant une bonne action et sans se faire "estourbir".



Le cadre.



Par Jjoule - mairie grande motte, CC BY-SA 3.0

La Grande Motte est une ville de 8000 habitants (l'hiver) sortie des marécages au milieu des années 60.

Décidée pour détourner les touristes français des côtes espagnoles, ce qui est devenu une station balnéaire réputée a été créée ex nihilo avec port, immeubles, commerces, équipements sportifs et de loisirs, ...

Conçue dans sa totalité par un seul architecte, elle se caractérise par une architecture avant-gardiste (pour l'époque), homogène et très aérée. Son concepteur, Jean Balladur s'est inspiré des pyramides

précolombiennes, en particulier de celles de Teotihuacán au Mexique, pour concevoir les immeubles d'habitation. Leurs implantations très espacées ont permis de créer de nombreuses zones vertes qui font de cette ville un véritable parc de 22 000 arbres, parcouru par 7 km de pistes cyclables, où le piéton et le cycliste sont rois.

La véritable date de naissance de La Grande Motte est le 1er octobre 1974 lorsqu'elle s'est séparée de Mauguio pour devenir une commune à part entière.

Le parcours.

Pour un semi-marathon, on ne peut pas faire plus plat. Mon GPS annonce 44 mètres de dénivelé cumulé, soit 2 mètres par kilomètre, ce qui est en deçà de sa marge d'erreur. Les deux "cols" à franchir sont deux passerelles piétonnières au-dessus des Avenues du Général Leclerc (Pk 9,6) et du Maréchal De Lattre de Tassigny (Pk 11,6), qui culminent à ... au moins ... 6 mètres d'altitude.

Le départ est donné sur le port tout près de La Grande Pyramide pour une première boucle vers l'est, qui après un tour du centre ville, entraîne les coureurs vers le tennis club, l'étang du Ponant et le golf. Après un second passage sur la ligne de départ



(Pk 10), les coureurs repartent sur une deuxième boucle vers l'ouest qui les conduira vers les arènes, le stade et pour terminer un aller retour le long du cordon dunaire de la plage sauvage du Grand Travers, la très longue plage qui s'étire jusqu'à Carnon. À l'issue de cette deuxième boucle, les coureurs reviennent sur la ligne de départ, où est également jugée l'arrivée.

Un très beau parcours sillonnant les rues, allées et pistes cyclables bordées de pins et de palmiers. Seule la partie le long de la plage ne "parle" qu'aux régionaux de l'étape et peut sembler monotone aux autres.

La course.

Le plaisir n'étant pas incompatible avec le dépassement de soi, nos représentants n'avaient pas fait le déplacement que pour faire du tourisme.

Après un départ collectif prudent, chacun a pris un rythme adapté à ses ambitions.

Denis et Pascal ont rapidement fait le trou et ont fait course commune sur la première boucle avant de se séparer et de terminer individuellement avec de très bons chronos.

Denis : 1:43:48 - 886° - 12,18 km/h .

Pascal : 1:44:55 - 951° - 12,07 km/h .

Il améliore de 8 min son temps réalisé à Nîmes.

Danielle a préféré jouer la prudence, se laisser décrocher et poursuivre à son rythme, ce qui a payé puisqu'elle améliore son temps de Nîmes de 3 min.

Danielle : 1:49:25 - 1188° - 11,57 km/h .



Alain n'a même pas essayé de s'accrocher au trio de tête et s'est contenté de gérer. Il gagne néanmoins 1 min par rapport à Nîmes.

Alain : 1:57:18 - 1669° - 10,79 km/h .

Annie et Véronique ont fait la course ensemble. Elles se sont soutenues mutuellement pour surmonter quelques difficultés physiques et terminent avec un chrono très honorable.

Véronique : 2:06:30 - 2111° - 10,01 km/h .

Annie : 2:06:31 - 2112° - 10,01 km/h .

Après ces résultats encourageants, rendez-vous à Millau pour faire tomber les records personnels.

L'after.

Pendant la course et entre deux photos, nos accompagnateurs ont trouvé un petit restaurant, Le Pallino, qui pour l'occasion proposait un menu "spécial sportif" à un tarif très compétitif. C'est donc dans la bonne humeur que nous avons repris des forces avant de prendre le chemin du retour.

Le semi des pyramides est une très belle course. Cadre inhabituel, beau parcours, bonne ambiance et toutes les facilités (parking, dossards, restaurant, ...) à moins de 100 mètres de la ligne de Départ / Arrivée.

Avec le soleil qui nous a accompagné, nous avons passé une très belle journée sportive.

Bien sûr, il a fallu se lever une heure plus tôt, mais pour les coureurs qui usent leurs semelles depuis de nombreuses années sur les courses bucco-rhodaniennes, le bonheur de découvrir une très belle course vaut bien ce petit "sacrifice".

[Lien vers l'album photos de cette sortie.](#)

Alain.

