

## 10 mois d'entraînements.

1 semaine dans un environnement à couper le souffle.

Des jours et des jours d'organisation.

Près de 4h de course.

26 étudiants lillois : une fine équipe !

*Des souvenirs plein la tête et une expérience humaine et sportive inoubliable.*



Quatre mois après notre retour à Lille, il était temps de partager avec vous quelques mots sur ces **Championnats de France Universitaires de Trail**. Entourés de 24 autres étudiants des différentes composantes de l'Université Lille II, *nous étions 2 passionnés de course à pieds à représenter l'ILIS* : **Romain Cauhet** (Licence 3) et **Delphine Waquier** (Master 2). La participation à cette compétition internationale a nécessité organisation, recherche de partenaires, motivation, courage, et surtout entraînements (**beaucoup d'entraînements !**). C'est avec autant de souvenirs et de kilomètres parcourus que nous sommes revenus de cette expérience, aussi enrichissante sportivement, que culturellement et humainement.

24 kilomètres à parcourir sur un parcours vraiment (*vraiment*) pas facile, 1 300m de dénivelé positif, et presque tout autant négatif. Courir, marcher, grimper, tomber, etc. avec une seule idée en tête : franchir la ligne d'arrivée !

Bref, **la Réunion** nous n'en avons pas vu ses sentiers les plus accessibles.

Au-delà de la compétition, c'était plus de 330 étudiants de France métropolitaine, d'Outre-mer, et autres nationalités, qui étaient rassemblés pour cet évènement. Dépaysement, rencontres, partage et rires étaient également à l'honneur. Nous sommes fiers d'avoir eu l'opportunité de représenter l'ILIS sur ces Championnats de France, et d'avoir tous les deux terminés cette course grâce à notre passion du sport et à un mental mis à rude épreuve...

*“Celui qui n’a pas d’objectifs ne  
risque pas de les atteindre.”  
S.Tzu*



*« Habitée à courir sur de longues distances, les kilomètres ne me faisaient pas peur. Et pourtant, la difficulté du parcours a mis mes jambes dans la douleur et mon mental à épreuves (sans oublier un sens de l’orientation qui m’a fait défaut ... ahah). Plus de 4h de course, une ligne d’arrivée franchie et une de mes plus belles expériences sportives. Bref, des souvenirs plein la tête, des rencontres inoubliables, une île magnifique, une compétition mémorable... Un joli programme sur longues distances et en trail est prévu, où je pourrai encore et encore allier plaisir et passion. »*

*Sportivement,  
Delphine.*

## « J'avais fait le plus dur, mais il m'a manqué de l'expérience »



« Habitué au bitume et au tartan (piste), l'île de la réunion m'a complètement dépaycé. Ce voyage m'a aidé dans la préparation de ma saison estivale et dans le peaufinement de mon entraînement. Le jour des championnats de France de trail, j'ai pris le départ avec la volonté de gagner, car d'après les références chronométriques, j'étais dans le top 5.

J'ai donc effectué la première partie de la course aux avant-postes. Les premiers kilomètres étaient en côte (1300m de dénivelé positif). Je n'ai eu aucun problème dans cette partie de course et j'étais dans le groupe des 10 premiers avec certains internationaux. Malheureusement, après avoir fait le plus dur, la seconde partie, qui était en descente, fut trop technique pour moi. Je n'ai pas trouvé d'appuis et j'ai perdu mes sensations de course. Pour moi, c'était impossible de courir, c'était trop dangereux... D'autant plus que les autres n'ont pas hésité à déroulé dans la descente : c'était des spécialistes dans le domaine.

Quoi d'autre que le paysage pour remonter le moral ! Nous étions arrivés au sommet de la crête, là où les chemins étaient d'une largeur de deux mètres avec un vide à chaque extrémité, et la vue était à couper le souffle.



Pour terminer, je tiens à remercier tous les partenaires qui m'ont permis de participer à cette aventure : notamment l'association SUN, l'université LILLE 2, ma faculté ILIS ainsi que mon sponsor, Optimobank.

C'est avec grand plaisir que je continuerai à honorer la faculté dans les compétitions universitaires. J'attends avec impatience ma revanche au championnat de France universitaire en salle au mois de Janvier 2018. »

Romain CAUHET

