

## **Course de Noël (VS)**

Sion et sa magnifique cité nous offre sa féerie des fêtes de fin d'année avec sa traditionnelle et très attendue course de (vieille) ville. Les catégories sont aussi nombreuses qu'à Genève mais la dénivellé plus traître. Les faux plats sédunois sur un parcours rapide épuisent vite celui qui n'a pas repéré le parcours ou qui n'a pas de stratégie de course. Car tout donner dès la première boucle tue le rythme. Il faut savoir gérer et connaître son niveau d'allure et de résistance.

A Sion, l'ambiance est extraordinaire, la foule est présente et quand les décorations de Noël sont allumées la fête est au rendez-vous.

Personnellement j'ai couru le grand parcours avec les populaires au-dessus de 4'30" le tour, et j'adore cette redescente du Grand-Pont et de la rue de Lausanne. Il faut dire que je suis un descendeur-né. Pas à l'aise dans les montées mais au top dans les descentes. Marie est plus constante. Le but est de conserver du plaisir et de courir selon ses capacités. On se bat contre soi-même d'abord même si la compétitivité nous rattrape souvent, heu généralement soyons honnêtes! On aime la compétition ou on ne l'aime pas...

Technique : 7 km hommes ou 5 km femmes (1km/tour) / rues de la vieilles villes entre goudron et pavés / ville