



## « Mon Premier Marathon... »

*« Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. »*

*Emile Zátopek*

*Mon objectif 2014 : courir mon premier Marathon.*

*Stéphane est partant et motivé pour m'accompagner dans cette aventure.*

*Une fois l'idée saugrenue lancée, il faut trouver la course idéale. Le cahier des charges est le suivant : un Marathon sans trop de participants avec la possibilité d'avoir 12 semaines d'entraînement intense au préalable en évitant la période estivale. Bref, pas si simple !*

*On hésite : Nice, Le Mont Saint Michel, La Rochelle,.... Le choix se porte finalement sur le **Marathon de la Liberté à Caen le 15 juin 2014** pour célébrer, à notre façon, les 70 ans du débarquement.*

*Vient le temps de la **Préparation** avec l'achat de la dernière tenue à la mode, du sac à eau, des nouvelles chaussures CUMULUS 15 de chez Asics possédant l'un des meilleurs amortis du marché puis tournée générale du corps médical : cardiologue, test à l'effort, semelles orthopédiques, ostéopathe....*

*Tous les voyants sont au vert !*

*Le **Programme d'entraînement**. Sur le net, il y a autant de programmes disponibles que de coureurs du dimanche et il est difficile de s'y tenir si vous avez une vie en plus de la course à pied !*

*Mon objectif est de réaliser le marathon en 4h15 soit 6min/km. Je décide de suivre un programme d'entraînement 12 semaines avec 3 sorties par semaine en suivant les conseils de Françoise. Ce programme alterne de longues sorties à 6,30min/km sur 15-20 kms alternées avec des séances de fractionnés VMA courte ou longue. Le tout ponctué des conseils naturopathiques de Valérie et des encouragements des enfants.*

*J'accumule les Kms avec quelques douleurs articulaires et parfois de grands moments de solitude. Je bats mon record de distance le 4 mai (30km en 3heures) avec la rencontre improbable de Laurent Deutsh durant la séance.*

*Plus de 400kms courus durant cette période avec de magnifiques sorties à la Dune du Pilat, Biarritz (ou comment joindre l'utile à l'agréable...) et la vallée de Chevreuse.*

*Je fais le semi-marathon de Rambouillet et la Cayrneisienne (15kms de trail) afin de garder en tête les ambiances de course très motivantes et d'ajuster mes sensations.*

*Mercredi 4juin, j'arrête la phase d'entraînement après un entraînement CVIC difficile pour **10 jours de repos avant le D-Day !***

*Voici venu le temps de l'hydratation intense, des sucres lents, Vitamines C, pollen, Bol d'air Jacquier, Arnica,... Histoire de mettre toute les chances de mon côté.*

*Puis vient le temps du doute : Suis-je assez entraîné pour l'objectif? Et cette douleur à l'épaule toujours présente. Bientôt le verdict...*

*J-1, Départ pour Caen. Stéphane m'accompagne malgré sa blessure l'empêchant de participer à la course. Un grand Merci à lui. Récupération des dossards puis visite d'Ouistreham.*

***D-Day** : La nuit fut plus que médiocre (Evitez les hôtels F1) avec 3 heures de sommeil. Nous arrivons à Courseulles à 8h15. Je trouve ma place dans le SAS de départ des 4h15 en accord avec mon objectif et fais connaissance de mes nouveaux amis : **les meneurs d'allure**. Un grand merci à eux 3 pour leurs conseils, gentillesse et soutien tout au long de la course. **9h10, c'est parti !***



*On avance tranquillement à 6min/km en prenant bien soin de s'hydrater tout les kms et de s'alimenter en pâte d'amande tous les deux Kms. Petite pause ravitaillement supplémentaire tous les 5kms. L'ambiance est sympa avec de nombreux groupes musicaux le long du parcours et beaucoup d'encouragements. Nous longeons les plages du débarquement et les villages sont encore décorés de drapeaux français, américains, anglais et Canadiens mis en place pour les cérémonies des 70ans du D Day.*

**Les temps :**

<u>5kms</u> :	30min	<u>10kms</u> :	59min
<u>15kms</u> :	1h28min	<u>Semi</u> :	2h05min
<u>30kms</u> :	2h59min		

*Autant dire que tout se passe comme prévu jusqu'au 30<sup>ième</sup> km. A partir, du 32<sup>ième</sup>, je suis confronté au fameux « MUR » du marathonien. Cette sensation étrange que vous ne contrôlez plus votre corps. **Je n'ai aucune douleur mais je ne contrôle plus mes jambes qui décident d'elles mêmes de s'arrêter de courir !** Mon meneur d'allure me fait comprendre que **Mon Marathon commence maintenant** et qu'il va falloir se battre.*

*Le « mur du marathon » est un phénomène physiologique bien connu des marathonien qui correspond à l'épuisement des réserves de glycogène. Le coureur qui « frappe le mur » ressent une sensation de jambes coupées, telle une force qui le bloque, d'où l'expression. Il*

*doit considérablement réduire sa vitesse, voire marcher et parfois même abandonner la course.*

*Il me reste 10 kms. 10 kms où j'alterne marche et trotinement. 10 kms où je suis seul face à moi-même à lutter. 10kms où le moindre encouragement des spectateurs me permet de relancer. Je n'abandonnerai pas.*

***10kms pour 1h27 de combat....***

*Puis voilà la ligne d'arrivée où j'aperçois Stéphane qui me donne son dernier encouragement. Je passe la ligne en pleurant d'émotion. La médaille est magnifique.*

*Le temps : 4h38 :41 (qu'importe l'objectif !)*



***Cette course est magnifique... »***