

Marathon Seine Eure - 12 Octobre 2008



Ca y est un peu plus d'un an après, me revoilà pour la seconde fois sur la ligne de départ du Marathon Seine Eure. Comme à son habitude Nico (Nico-35) est de la partie. Mais cette fois, Stéphanie (madame Nico) est venu nous supporter et immortaliser nos passages tout au long du parcours. Et comme si ça ne suffisait pas, Titi, mon pote et coach, est là aussi.

Nos objectifs sont tous différents :

Nico veut battre son record de 3h53, il part sur les bases d'un hypothétique 3h30 mais se contenterait très bien d'un beau 3h45.

Titi est juste là pour m'accompagner, pour le plaisir et accessoirement peaufiner sa prépa pour les 70 km des Templiers 15j plus tard (où il accompagnera Philippe, un autre copain à lui).

Et moi, pour ce second marathon, mon objectif est de passer sous la barre des 4h. Titi pense que l'on devrait pouvoir atteindre 3h45, ce qui serait super, mais reste secondaire.

Ce marathon est vraiment particulier :

-Je ne suis plus là pour essayer d'aller au bout (comme l'année dernière) mais pour battre un chrono. Je suis vraiment serein, comme le dit Titi, j'ai les jambes pour. Mais ce qui me rend encore plus confiant c'est de savoir que Titi sera avec moi.

A priori, comme ça, on pourrait croire que ce n'est pas grand-chose, mais quand on sait qu'il est venu non seulement pour passer 1 bon moment mais surtout pour me servir de métronome et de garçon de café (vous comprendrez mieux par la suite), il y a de quoi être rassuré.

-Il est aussi particulier car ma femme et ma fille ne seront malheureusement pas là pour me supporter. Et ça sera vraiment mon seul regret durant cette si belle journée. Elles ont dû s'absenter pour cause de réunion familiale : les anniversaires du cousin et de la mamie de ma petite Charlotte. Mais ma femme aura eu elle aussi 1 épreuve à vaincre : 18 petites terreurs à occuper pendant tout un après midi. Pas sûr que cela soit beaucoup plus facile...

Après avoir fait le tour des connaissances (dont Sylvain, un des GO du marathon), il est temps de se placer pour le départ. Nous nous plaçons au milieu alors que Nico, comme à son habitude, va faire 1 départ canon avec les cadors de la distance : et tout ça pour être sur les photos !!!!

Ca y est le départ est donné.

Consigne de depart Fcm= 154 FCM=157



0 a 10 kms 53'46 = 157/160

Titi, comme convenu, imprime l'allure et surveille mon cardio de près, alors que le ballon des 3h45 prend le large. A priori, il part trop vite (dixit Titi). Pas grave, comme d'habitude je fais 1 confiance aveugle à mon pote et le laisse donner le tempo.

10 a 15 km 157/160 - 15 a 20 km 158/161 = 53'38

Nous arrivons à Louviers. Tout se passe bien, 1 petit groupe s'est formé autour de nous et profite de la régularité de mon métronome qui à l'occasion leur dispense quelques conseils.

20 a 25 km 160/161 et 25 a 30 km 161/164 = 53'42

Pour le moment, tout va toujours aussi bien, l'allure à un peu forci mais ça va. Titi est aux petits soins pour moi. En plus de tout porter (bidons et gels), il gère les ravitaillement pour nous 2. Il me donne à boire et à manger régulièrement. Et comme si ça ne suffisait pas, il s'occupe aussi de m'éponger : du grand luxe, je n'ai qu'à mettre un pied devant l'autre sans m'occuper du reste. Je souhaite vraiment à tout le monde de connaître ça au moins une fois sur une course.

En traversant un village, j'entends 1 petite fille encourager son papa. Soudain la tête se met à gamberger. Je pense à ma fille qui aurait pu être là et encourager son papa. Je pense aussi à ma femme que j'aurais aussi aimé voir sur le bord de la route pour nous supporter. Mais bon, ça sera pour une autre fois.



30 a 35 km 163/165 et 35 a 40 km 165/167 = 56'31

Ca devient dur, la brume matinale à laisser la place à un chaud soleil et comme si ça ne suffisait pas, il devient presque impossible de trouver des gels sur les ravitos. Je le saurais après, mais Titi se sacrifie pour moi : fini les gels pour lui. Il me les réserve tous. Il me prévient que si jamais il flanchait (et oui ça peut arriver au meilleur) je devais continuer sans lui. Je ne préfère pas y penser, car pour moi il serait hors de question de le laisser : on part à 2, on finit à 2 et tant pis pour le chrono !!!!

Toujours aussi mal, j'essaye de m'accrocher, ce mur que je craignais tant lors de mon 1^{er} marathon et que je n'avais pas rencontré, ça y est, je venais de le prendre de plein fouet. Mais mon coach ne relâche pas la pression et me force à garder le rythme :
« allez c'est même pas 1 test de palier » (les connaisseurs comprendront)
« allez plus que 10 tours de piste »...

Alors je m'accroche, j'oublie le chrono, le cardio, seule compte ma foulée et garder le rythme. Il faut tenir jusqu'au bout.

40 a 42 km 168/172

La gare du Val de Reuil, enfin. Je vois l'arche d'arrivée mais il faut encore faire le tour d'1 pâté de maison

Pendant ce temps, Nico arrive au bout de son marathon en 3h42 (super, il a battu son record de 11min)



Jackie Courtin - www.cb2000.fr



Encore 1 petit effort, je donne tout, le chrono affiche 3h48. Plus que quelques mètres. Titi me prend la main pour finir .On va y arriver.



Ca y est c'est fait : 3h49 et des brouettes.

Nico et Steph sont là (ainsi que mon médecin, qui pour l'occasion donne un coup de main à l'organisation).

Qu'est ce que ça a été dur... heureusement que Titi a été là. Sans lui je ne serais pas passer sous les 4h c'est sur. Maintenant il faut récupérer car sur le coup je suis vraiment vidé (physiquement et moralement).

En refaisant la course, Titi me dira qu'il est parti 3 puls trop haut. Il aurait voulu que je souffre moins sur le 2^{ème} semi et s'en veut de son erreur.

Moi je n'ai aucun regret, ce fut 1 super moment. Il y eu beaucoup de souffrance sur la fin, mais ça forge le mental. Et puis dans quelques jours, je n'y penserai plus. Il ne restera que des bons souvenirs de ces 42 km partagé avec des copains (Nico et Titi) et des anonymes.

Maintenant il est temps de retrouver ma petite famille et profiter enfin d'un repos bien mérité.

