Mon 1er marathon,

Ca y est, c'est le grand jour, après 9 semaines de préparation sous les conseils de mon coach Titi, me voici sur la ligne départ. Nico et Loïc (2 copains triathlètes du CEPS Dinan Armor Triathlon) sont de la partie.

KM 0- Loïc,Damien, Nico et Sylvain (un des organisateur)

Sur les conseils de mon coach, je me place au milieu du peloton.
9h, 1 coup de feu retenti et c'est parti.

KM 0- Mes premières foulées

0h00 -0 km
C'est avec beaucoup d'émotions que je fais mes 1ères foulées parmi 500 autres coureurs. Je pense à ma femme et à ma fille que je devrais apercevoir vers le km 12.
Je me demande aussi ce que je fais là. Pleins d'images passent dans ma tête : ma femme, ma fille, les heures passées à me préparer… Allez, je me reconcentre, 1 coup d'œil sur le cardio pour ne pas partir trop vite et me voilà avalant mes 1ers mètres, dans 4h30 et 42,195 km je serais marathonien !

0h28 -5 km (FC moy =148/ FC max =164)
Tout va bien. Je suis en dessous des consignes du coach, j'accelère 1 peu (FC=152).
Je passe le 1er ravito sans faire d'arrêt mais en regardant au passage comment il est organisé, histoire de ne pas perdre de temps quand il faudra que je me ravitaille.

Le soleil commence à percer cette brume matinale, la T°c devient idéale (on est loin des 5-6°C du départ).

Les kilomètres s'enchaînent sans problème. Je garde toujours à l'œil mon cardio.

J'arrive dans Louviers, mon téléphone se met à sonner : Titi qui espérait me laisser 1 message se rend compte, mort de rire, que je suis en train de lui répondre. Je raccroche assez rapidement et passe près de Pascal (1 copain photographe) qui est venu m'encourager et immortaliser mon passage au 10ème kilomètre

KM 10 -Photo souvenir avec 1 inconnu

2ème ravito, je prends 2 gels au passage dont 1 que je consomme tout de suite et continue ma course.

1h02 - 11 km (FC moy =153/ FC max =171)
Je fais attention à ne pas me griller et lève 1 peu le pied pour descendre d'1 puls (histoire de rester entre 150 et 152 comme prévu par Titi).

KM 12 - Loïc dans la foulée des 1 ères féminines et Nico dans le groupe des 3h30

Encore quelques mètres et je devrais apercevoir ma femme et ma fille. Je sens de nouveau l'émotion qui monte.
Je les cherche. Ca y est, elles sont là. Charlotte du haut de ses 4 ans m'encourage : « Vas y Papa, tu gagnes hein… » pendant ce temps, ma femme en profite pour prendre quelques photos.

KM 12- mes supportrices sont au rendez vous

Je continue, je me reconcentre sur ma course, avec 1 peu de chance, je le reverrais vers le km 15.

1h25 -15 km (FC moy =152/ FC max =176)
Profitant d'1 petit arrêt pour me soulager, les 2-3 pers qui m'entouraient prennent le large. Pas grave, je continue sur ma stratégie de course : faire ma course au cardio en suivant les consignes de Titi.
Je repasse devant Pascal qui en profite pour me mitrailler au passage.

KM 15 - 1 petit sourire pour la photo, mais pas le temps de prendre la pose.

Dommage, je n'ai pas revu mes femmes avant de quitter Louviers. Peut être plus loin sur le parcours.

1h54-20 km (FC moy =152/ FC max =153)
Il est temps d'accélerer pour suivre mes consignes de courses (FC<155). Je suis toujours aussi bien et je fais toujours ma course en fonction de mon cardio, histoire de ne pas faire de bêtises.

2h01-21 km (FC moy =156/ FC max =162)
Passage au semi, je me sens toujours aussi bien. Je commence à cogiter : comme que je dois monter en puls sur les 20 prochains kilomètres, je vais peut être passer sous la barre des 4h !!! On verra bien, ce n'est pas le moment de se mettre la pression, en dessous des 4h je ne sais pas, mais en dessous des 4h30 c'est sur. Et ça, ça me redonne du cœur à l'ouvrage.

2h26- 25 km (FC moy =155/ FC max =159)
Les kilomètres s'enchaînent, aucun problème, je suis super serein même si il me tarde de passer ce fameux mur des 30km.

2h55- 30 km (FC moy =156/ FC max =162)
Comme me l'avait prédit Titi, le mur passe comme une simple formalité.
Sans même m'arrêter, je prend une bouteille au ravito, complète mon bidon, rajoute 1 recharge de poudre et continu mon petit bonhomme de chemin vers l'arrivée. Je suis toujours bien alors que je commence à doubler les 1ers marcheurs. J'accélère encore pour suivre les consignes (FC< 158)

KM 30- Ca y est, le mur est tombé

3h26-35 km (FC moy =158/ FC max =168)
Allez plus que 7km. 1 petit aller retour de quelques kilomètres en bord de Seine me permet de croiser mon pote Nico qui est en train de marcher. Je l'encourage. Il a ate de clôturer cette saison en demi teinte et de s'octroyer 1 repos bien mérité. Il m'encourage et me demande de le rejoindre. J'accélère encore comme prévu (FC<160).

Cet aller retour est interminable. Les jambes tiennent le coup (merci Titi de m'avoir si bien préparé) mais ça commence à être plus dure. Allez, il faut se reprendre. Ce n'est sûrement pas maintenant qu'il faut se laisser aller.
Heureusement, Marc profite de mon passage sur son pas de porte pour m'encourager et faire quelques clichés, ça fait du bien de voir des têtes connues !

KM 35 – Nico passe le 1er devant Marc, mais je ne suis pas loin

Km 39, Nico est en vue. Je le récupère en conservant mon rythme. C'est super, on finira ensemble, je n'aurais jamais cru cela possible.

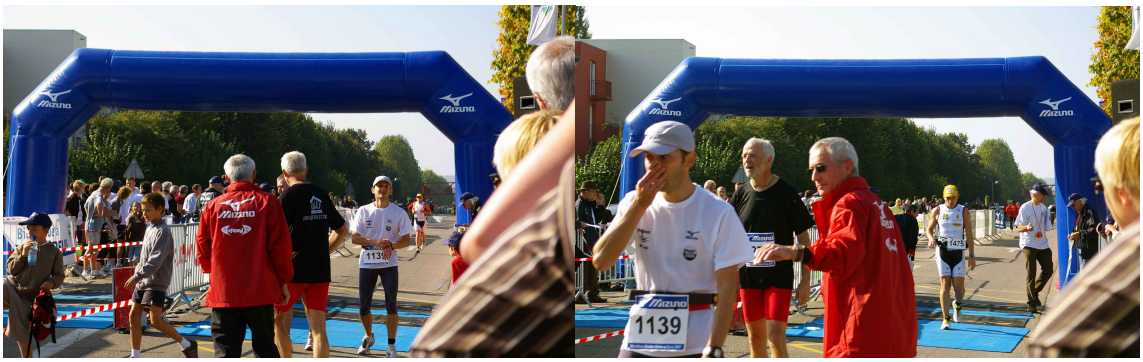
KM 39 –Nico et moi, ensemble, pour les derniers kilomètres

3:57- 40km (FC moy =159/ FC max =174)
Ca y est, on arrive en vue de la ligne d'arrivée (mais de l'autre coté). Il faut encore faire le tour du pâté de maison et je serais marathonien, en plus de 4h c'est sur mais je serais bien loin des 4h30 prévu initialement.

A un changement de direction, Nico me double, en fait non, c'est moi qui ralentis. Je le recolle, nouvel objectif moins de 4h10. Allez, il faut s'accrocher.

Ca y est, je vois la ligne d'arrivée et cette fois, on est dans le bon sens. Le chrono affiche 4h09. C'est maintenant qu'il faut s'arracher. Il faut passer sous les 4h10. Allez une dernière accélération et je serais marathonien. J'accélère mes jambes suivent sans problème, j'en remet encore un coup et me voila marathonien.

4:09:49 - 42.195 km (FC moy =164/ FC max =187)
Premier reflex, arrêter le cardio et marcher.(pour la 1ére fois depuis près de 4h). Nico n'a pas pu suivre, il arrivera 10 sec plus tard.



KM 42,195 – Ca y est, on y est arrivé !!!

J'essaye de reprendre mon souffle, à ce moment je respire 1 peu comme 1 asthmatique en pleine crise. Les bénévoles s'inquiètent un peu, mais ce n'est sûrement pas maintenant que je vais tomber.

Je regarde autour de moi, j'entend la voix de ma femme puis celle de ma fille. Elles sont venues, ce n'était pas prévu. Je suis au bord des larmes.

Ma femme est super contente pour moi, ma fille en rajoute « je suis fière de toi Papa », je prend un peu de distance histoire de ne pas craquer dans leurs bras (par fierté peut être).
J'y suis arrivé. Encore quelques minutes et je retrouve un état presque normal.

Allez 1 coup fil au coach, histoire de le remercier pour tout ce qu'il m'a permis de faire et je pars profiter des masseurs.

Ce fut une super aventure, 4h09 de plaisir, comme Titi me l'avais prédit.

Juste un petit regret, ne pas avoir fini sur la ligne avec mon pote Nico.
Mais comme il me le dira plus tard : « *l'essentiel est que tu aies pris plaisir à passer la ligne, et çà je pense que c'est mieux de le vivre en solo et d'en reparler à plusieurs après. On fait la course "seul" il faut la finir "seul" pour savourer ce moment...* »

Merci à ma femme et ma fille pour m'avoir supporté durant ma prépa et ma course et merci à Titi pour les miracles qu'il a accomplit et la patience dont il a fait preuve.