

Le marathon de

Paris

Des filles de

Courir au féminin

Marie R

Le début de cette grande aventure a commencé en septembre dernier lorsque mon mari et moi, nous nous inscrivons au marathon de Paris, pour notre 1er marathon.

Pourquoi Paris, parce que c'est là que ma fille aînée est installée depuis 2 ans, que nous visitons régulièrement 2 à 3 fois par an et qui depuis m'attire et que je lui ai promis que le jour où je cours un marathon, ce sera Paris.

Donc ayant l'opportunité d'être logée chez elle, me sentant prête de passer à la vitesse supérieure, après quelques semis; me voilà donc inscrite.

Mon coach m'a donc préparé un plan d'entraînement de 12 semaines, qui a donc débuté la première semaine de janvier.

Ce que j'appréhendais donc beaucoup, c'était la préparation, avec ses sorties longues, les séances de fractionnés, la peur d'avoir une blessure ...

Mais j'ai tenu, j'ai encaissé, j'ai bossé dur, malgré le froid, me suis accrochée à la lettre au plan d'entraînement et au fil des semaines j'ai constaté que j'ai fait des progrès et qu'au final cette prépa s'est passée comme une lettre à la poste, sans embuche, le moral a beaucoup aidé car j'avais vraiment envie de réussir.

J'ai commencé à vraiment y croire que je vais courir un marathon, à jour J -2, le vendredi soir en préparant mon sac de sport (je crois que j'ai vérifié 10 fois si tout y était, tellement j'étais excitée).

Départ le samedi matin pour 4 h de route vers Paris (eh oui je suis une petite campagnarde qui habite en Alsace), avec mes 2 autres filles. J'ai donc le privilège d'être entourée de ma famille pour cette grande aventure.

Arrivés l'après-midi, passage à marathon expo pour le retrait des dossards, la pasta-party, la pression commence à monter.

Après une nuit agitée, très peu dormie, le réveil sonne à 5h45 c'est le grand jour!

Nous partons en métro, en tenue, dossard accroché au T-shirt, direction Les Champs Elysées, presque que des coureurs dans le métro, on les repère vite, il suffit de les suivre, ils vont au même endroit que nous.

Arrivés vers 8 heures nous constatons que tous les coureurs qui arrivent se mettent directement dans le sas. Le stress monte, il faut déjà se placer. Moi qui débarque de ma campagne, j'ai pas l'habitude d'attendre tellement longtemps dans un sas.

C'est l'attente, mais j'ai quand même l'impression que ça passe rapidement, car on papote, c'est tellement grandiose ce que je vis en ce moment avec toute cette foule.

Dernier coup d'œil sur mon petit papier magique, avec mes temps de passage. Car je me suis quand même fixée un objectif de le finir entre 4h15 et 4h20, si tout va bien, j'ai fait la prépa pour, sinon le plus essentiel le finir, c'est le 1er, je vais dans l'inconnu.

C'est le compte à rebours, on annonce le départ, mais pas encore pour notre sas, faudra attendre encore 10 mn, on avance lentement, ça piétine, le sol est jonché d'affaires que les coureurs ont abandonnés avant de partir, c'est écoeurant, il faut regarder où mettre les pieds.

L'arche de départ approche, je passe le tapis, c'est parti, le chrono aussi, je m'élanche, je commence à courir, je cherche mon allure. Le 1er km fait office d'échauffement, j'aperçois la borne km 1, je passe en 5'55, génial c'est mon allure à tenir, tout va bien.

Km 2 puis 3, les bonnes sensations ne sont pas encore là, c'est encore l'échauffement, beaucoup de coureurs, mais mes temps de passage parfait à la seconde prêt. Mon allure est trouvée, mon rythme de course me convient, je me sens de mieux en mieux, c'est génial, le plaisir de courir commence à venir, le public est présent, tout va bien.

Au km 5 je passe en 29'33, super, comme prévu, je continue à ce rythme qui me convient, puis arrivée à Bastille au 1er ravitaillement, le public est tellement nombreux, les coureurs aussi, je ne m'arrête pas aux tables, j'ai ma bouteille en main, je bois, et tout d'un coup on n'avance plus, arrêt net de tous les coureurs, qu'est ce qui se passe, l'embouteillage, un entonnoir, on marche on avance tout doucement, on perd 2 mn, puis s'est reparti. Mince alors, quel merdier, juste au moment où j'avais trouvé mon rythme de course.

Heureusement s'est reparti, on cours à nouveau, les km défilent, je suis bien, il commence à faire chaud, je mouille ma tête régulièrement, c'est plein soleil direction Nation puis Vincennes.

On sort de Paris, parc de Vincennes, changement de décor, le public est moins présent, mais tout autant de coureurs.

Je continue mon rythme sans ralentir, à la borne km 10, je passe en 59'52, c'est parfait, pile dans les temps sur une base de 4h15 et en plus sans m'en rendre compte j'ai rattrapé le temps perdu de Bastille.

Je continue à la même allure, les jambes sont biens, le 15ème km je le passe en 1h29, tout est bon, suis toujours dans la bonne allure. A chaque ravitaillement je reprends une bouteille d'eau fraîche, de grandes tables nous attendent, une parfaite organisation.

Les kms passent, je suis dans ma bulle, on approche du semi, retour dans Paris, le public à nouveau présent qui encourage les coureurs, de temps en temps on m'appelle par mon prénom, ça me booste, quel plaisir de courir à Paris.

Je suis toujours bien, passage sous l'arc du semi (21km) en 2h06.

Les prochains km, toujours à la même cadence, soutenue par le public, allez plus que la moitié du parcours, je suis plus que tout déterminée.

Les Quais de Seine, le public toujours présent qui encourage, je commence à chercher mes 3 filles, car elles m'attendent près de Notre Dame, je cherche, à droite, à gauche, j'aperçois de loin Notre Dame, cherche toujours, puis tout d'un coup une tête que je reconnais, une de mes filles, je lève les bras, je l'appelle, elles me voient, je passe, elles crient "allez maman, allez maman", suis heureuse, elles me prennent en photo, m'encouragent, j'avais les larmes aux yeux, mais je ne peux pas m'arrêter j'ai une course à finir.

Passage sous les tunnels, un peu de fraîcheur, les coureurs qui hurlent, je dépasse un groupe de coureurs qui poussent un jeune handicapé en chaise roulante, quel courage, c'est l'euphorie!!

Sorties des tunnels, des petites côtes, mais je gère, mes jambes vont toujours bien.

Puis quelques km plus loin, toujours quai de Seine, Passy, vers le km 29, une tête que je reconnais, ma fille à nouveau, quel délire, suis super heureuse, mes 3 filles, qui viennent à ma rencontre, courent à côté de moi sur 100m, me reprennent en photo, je lève les bras, j'ai envie de pleurer, mais me retient, il faut que je continue. Je suis tellement heureuse, elles m'ont tellement motivées que ma cadence n'as pas ralentie, je me sens porter des ailes, je passe la borne du km 30 en 3h03. Je suis toujours dans les temps.

A partir du km 30, de plus en plus de coureurs qui marchent, les premiers coureurs arrêtés à cause de crampes, je continue, je dépasse pleins de coureurs, je cours, je cours toujours.

Puis petit à petit, je commence à ressentir les premières douleurs musculaires aux cuisses, aux mollets, je m'accroche, je continue, je suis dans ma bulle.

Passage borne km 35 en 3h37, le temps est encore bon, allez plus que 7 km.. Dernier ravitaillement. On est au bois de Boulogne, il fait chaud.

Mais j'ai de plus en plus mal, je ne lâche pas, je ralentis, mais cours toujours à mon rythme, j'ai envie de m'arrêter, mais ne peux pas, si je stoppe net je n'arriverai plus à repartir, je veux le finir ce marathon.

Entre le 35ème et le 40ème km, c'est au mental que je cours, je dépasse des coureurs qui marchent, et moi je continue à courir tranquille à mon rythme, le plus important maintenant c'est le finir.

Les douleurs aux mollets et aux cuisses ne me quitteront plus, mais je continue à courir tranquille, ne marche pas. Passé la borne du km 40, c'est l'euphorie, allez plus que 2 km, j'ai presque fini, je ne pense plus aux douleurs, et comme par miracle, j'accélère, je ne sens plus rien, je cours de plus en plus vite, je vois l'arche de l'arrivée qui s'approche, je cours, je cours, le public est là qui les coureurs, je passe la borne 42 km, mais c'est pas là qu'il faut s'arrêter, l'arche est plus loin il reste 195 m, je regarde droit devant, ne voit plus personne, slalome entre les coureurs, ça y est, je passe la ligne d'arrivée, c'est fini, je stoppe le chrono 4h29'08 mon temps réel.

J'ai réussi, je suis enfin marathonienne, il y a tellement de monde que je ne sais où aller, je suis perdue, j'avance dans le sas, récupère ma médaille que j'accroche tout de suite autour du cou, tellement j'en suis fière, et qui ne ma quittera plus toute la journée. Je pleure, c'est l'émotion. La sortie du sas est longue, j'ai du mal à marcher, je me rends au stand Guadeloupe-banane, où mon mari doit m'attendre, ne le trouve pas, trop de monde, puis tout d'un coup il est devant moi, il est épuisé, se sent mal, il finit la marathon en 4h10, voulait le finir en moins de 4 h, un peu plus que prévu, mais pour lui aussi c'était son 1er. Ensemble nous nous rendons péniblement, comme un robot vers Les Champs.

Voilà, tout est fini, j'ai réussi mon marathon, le plus essentiel était de le finir, en plus j'ai couru du début à la fin, arrivée sans aucun épuisement, et je peux en être fière.

Le lendemain, aucune fatigue, ni d'ampoule aux pieds, je marche comme un crabe, mais les courbatures sont là pour me rappeler que j'ai couru 42km195

J'ai donc couru mon 1er marathon comme dans mes rêves, sans aucune fatigue, avec le plaisir de courir, et ceci grâce à une bonne préparation.

Je suis une maman de 3 filles, j'ai 45 ans, je me sens rajeunir, comme quoi il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves, il suffit d'être prête mentalement et y croire.

Un grand merci à mon coach, sans qui jamais je l'aurai couru dans ces conditions et qui m'a soutenue pendant toute la préparation.

Je n'ai jamais fait de podium, je suis la tortue de mon club, mais j'ai couru un marathon

Et vous ne savez pas ce que mon mari m'a dit le lendemain : "Au prochain ça ira mieux, on le refait l'année prochaine ?".

Véro

Vous vouliez avoir un CR vous allez être servis :

Dimanche matin 7h30 direction l'ARC DE TRIOMPHE rendez vous avec tout le monde pour les photos nous essayons de nous détendre Cecil fuit enfin sont water bag elle a le dos trempé il est l'heure de rentrer dans le sas le départ est donné sur une musique de Vangelis les frissons partout, la boule dans la gorge, les larmes aux yeux nous passons la ligne de départ 15' plus tard et voilà partie vers l'inconnue. Je stress j'ai peur d'aller trop vite et de ne pas aller au bout j'avais décidé de savoir pourquoi de courir entre 8 et 8.5km/h et dès que ça dépasse j'emmerde tout le petit groupe et j'en suis désolée Eric on est trop rapide il faut ralentir. Dès les premiers km arrêt pipi 50s et oui parmi toutes ses qualités Eric note tout, le bonheur nous repartons au 1er ravito on piétine la rue se ressert de nouveau arrêt pipi et oui je suis une vraie pisseuse avec le stress le 10ème km 1h12 Eric me dit super on est dans les temps et moi j'ai l'impression d'être HS dans ma tête c'est mort puis les 15km 1h48 tout va bien, puis je craque vers le 17ème comme d'habitude mon 1er mur Eric je suis morte alors il me dit pas grave Véro, on va faire 9' de course 1' de marche super le moral remonte alors je mange 1/4 de mon tube de gel et 10' plus tard arrêt ventre tordu le semi arrive 2h36 là on est dans les temps mais ça fait rien le fait d'avoir l'impression d'être sur le chemin du retour me fait du bien et puis quelques km plus loin je recommence à saouler Eric j'en peux plus et oui pour moi les murs sont au 17 et au 27ème alors il me dit au 30km on passe à 4' de course 1' de marche pour arroser ça une pâte de fruit le top qu'est ce que c'est bon le sucre pour le moral arrêt croix rouge les orteils du pied droit me font mal. La fille: bonjour que vous arrive t ilje vais me laver les mainsn de dossardje vous masse ?super merci arrêt de 3'5 de bonheur, puis les km passent les tunnels :le 1er je sors en courant les autres, nous faisons le gros faux plat en marchant Eric me lâche et va sauver Debby vous savez la belle blonde et ben vous savez quoi j'ai couru tellement vite qu'il m'a cherché partout il croyait que je n'étais pas sortie du tunnel qu'est ce que vous croyez j'étais vachement plus loin au moins 500M Et j'attends avec impatience la tente de la croix rouge ça sera au 35ème et là le pompon j'arrive il y a 2 mecs allongés pas en super forme qui se repose la petite nénéte arrive me demande nom prénom n de dossard date de naissance adresse qu'est ce qu'il m'arrive je veux juste un massage aux orteils bon je reviens j'arrive et qu'est ce que je vous mets et moi dans ma tête punaise qu'elle est longue machine c'est sûr que je finirai pas première mais les minutes comptent aussi pour moi bouge tes fesses donc la petite pirouette 6'35 nous repartons et là je sais que je l'aurai MA MEDAILLE aux 40ème il y a de la musique et je danse et Eric me dit a ouais t'arrives encore à danser et dans ma tête je me dit" quelle salope j'aurai peut être pu me bouger avant mais c'est l'euphorie l'arrivée est devant mes yeux, nous là passons mains dans les mains et j'embrasse mon sauveur car s'il n'avait pas été là je pense que je me serai arrêtée et certainement avant le semi, Eric a eu tout le long de cette super aventure les mots qu'il fallait et au bon moment et très peu de personnes ont cette qualité MERCI A TOI

Damato

J'espère que vous avez du temps parce que ce marathon était tellement extraordinaire que j'ai un tas de choses à vous raconter !!! Bon, je ne m'attarde pas sur la rencontre CAF du samedi midi qui était très sympa et j'ai été super contente de connaître un peu mieux certaines d'entre vous (vu qu'on était nombreux il était difficile de discuter avec tout le monde...). Super contente aussi de rencontrer Barbie qui est comme je l'imaginai: du peps, du sourire, de l'humour, de la bonne humeur... bref, tout ce qu'on adore!

Je passe aussi rapidement sur la pasta party qui était très sympa avec deux groupes de musique (africain et rock). J'y ai retrouvé mon pote du club et nous avons dévoré 2 assiettes de pâtes, certes trop cuites mais la joie et la bonne humeur étaient au RDV et c'est le plus important. Ce qui était sympa c'était la présentation des meneurs d'allure et leur joie de vivre. Il y avait aussi un écran géant passant le MDP 2008 et j'ai dévoré l'écran au final dames (elles se sont battues jusqu'au bout, c'était magnifique!).

Samedi soir, couchés raisonnablement vers 22H30. Levé dimanche à 5H30, mauvaise nuit et une pointe d'angoisse "j'y arriverais jamais"... J'arrive tout de même à avaler mon gâteau sport et une tartine de confiture. Puis nous bravons la nuit pour prendre le RER et enfin le métro pour nous rendre à l'Etoile. C'est là que je fais mon 1er pipi entre les voitures et mon mari a piqué un fou rire!!! Je ne l'avais jamais vu autant rire un dimanche matin à 7H20...

Nous retrouvons les filles de CAF pour la photo d'avant course et j'admire le super dossard brodé de Barbie ainsi que la ceinture avec message défilant de Basile! Il est d'enfer ce mec!

7H50, je commence à faire la queue aux toilettes car je sens que le stress accélère la machine. J'en profite pour discuter avec d'autres nanas. Bonne ambiance.

8H40 nous commençons (avec Daniel, mon mari) à nous faufiler dans la foule pour aller sur la chaussée et éventuellement entendre le coup de feu (que nous n'entendrons pas!). Comme nous sommes dans le sas des 4H30 ou +, l'ambiance est à la rigolade, les tenues extravagantes et les banderoles amusantes. Ca y est, nous commençons à marcher et nous approchons du départ. Voilà, nous passons la ligne de départ et enclenchons nos chronos. Il est évidemment impossible de courir à notre allure (nous avions prévu 9,7 Km/h) et mon accéléro ne dépasse pas les 8,9... Nous arrivons au 1er ravitaillement et la cohue nous empêche d'avancer. Puis le 2ème ravitaillement où je prends une bouteille d'eau pour m'asperger la tête tellement j'ai déjà chaud! (nous avons nos camelback). A chaque passage devant un groupe musical, Daniel prend des photos et moi je chante avec les musiciens, je les applaudis et les remercie de nous encourager. Nous rencontrons plein de gens, nous discutons, l'ambiance est vraiment à la fête! Passé un caméraman et nous faisons coucou (j'apprendrais plus tard, par ma tante et une copine, que nous sommes passés à la télé). Arrive le semi et je me rends compte que je n'ai pas vu le temps passer! 25Km, 30Km et mon genou gauche commence à me tirailler. La douleur deviendra de plus en plus violente et me rappelle mon accident de moto de 2003 où je n'ai pas pu poser le pied par terre pendant plus de 2 mois, où je n'ai pas pu courir pendant plus d'une année, où le chirurgien avait hésité à me faire une greffe de peau... Bref, je sais que cette douleur ne me quittera plus et il faut que je fasse avec! Nous nous arrêtons pour la première fois pour nous étirer, Km 35. Daniel se plaint de douleur aux ischios, mais je ne lui ai pas dit que j'avais les cuisses en béton armée moi aussi! Km 37, nous sommes cassés! Nous marchons de plus en plus souvent. Daniel a besoin de s'étirer souvent et mon genou commence à transmettre les douleurs sur toute la cuisse. Km 40, on pense toujours qu'une fois arriver là, c'est fini mais NON! Ce sont les Km les plus difficiles! Daniel me propose de trotter pour finir mais nous n'avons pas fait 100m que tout les 2 nous recommençons à marcher... Km 41, nous reprenons du moral et décidons de ne plus nous arrêter de courir jusqu'à la ligne. Autour de nous, 80% des personnes marchent depuis le Km 38. Nous sentons la souffrance et la fatigue altérer chacun de nous mais nous sommes solidaires et beaucoup gardent encore le sens de l'humour; nous arrivons à plaisanter de nos souffrances.

La ligne d'arrivée est là! Nous passons, mains dans la main et Daniel me dit "STOP", il me prend dans ses bras, m'embrasse tendrement et me dit que nous venons de vivre un moment intense! C'est magique!

Hier, je n'ai pas pu marcher, mon genoux est saturé, mon ligament externe était hyper douloureux, aujourd'hui je commence à remarcher normalement, même s'il me titille encore un peu, mais j'ai réalisé mon objectif n°1: PRENDRE DU PLAISIR et surtout, surtout: JE SUIS MARATHONNIENNE!

Silver

J'espère que vous avez du temps parce que ce marathon était tellement extraordinaire que j'ai un tas de choses à vous raconter !!! Bon, je ne m'attarde pas sur la rencontre CAF du samedi midi qui était très sympa et j'ai été super contente de connaître un peu mieux certaines d'entre vous (vu qu'on était nombreux il était difficile de discuter avec tout le monde...). Super contente aussi de rencontrer Barbie qui est comme je l'imaginai: du peps, du sourire, de l'humour, de la bonne humeur... bref, tout ce qu'on adore!

Je passe aussi rapidement sur la pasta party qui était très sympa avec deux groupes de musique (africain et rock). J'y ai retrouvé mon pote du club et nous avons dévoré 2 assiettes de pâtes, certes trop cuites mais la joie et la bonne humeur étaient au RDV et c'est le plus important. Ce qui était sympa c'était la présentation des meneurs d'allure et leur joie de vivre. Il y avait aussi un écran géant passant le MDP 2008 et j'ai dévoré l'écran au final dames (elles se sont battues jusqu'au bout, c'était magnifique!).

Samedi soir, couchés raisonnablement vers 22H30. Levé dimanche à 5H30, mauvaise nuit et une pointe d'angoisse "j'y arriverais jamais"... J'arrive tout de même à avaler mon gâteau sport et une tartine de confiture. Puis nous bravons la nuit pour prendre le RER et enfin le métro pour nous rendre à l'Etoile. C'est là que je fais mon 1er pipi entre les voitures et mon mari a piqué un fou rire!!! Je ne l'avais jamais vu autant rire un dimanche matin à 7H20...

Nous retrouvons les filles de CAF pour la photo d'avant course et j'admire le super dossard brodé de Barbie ainsi que la ceinture avec message défilant de Basile! Il est d'enfer ce mec!

7H50, je commence à faire la queue aux toilettes car je sens que le stress accélère la machine. J'en profite pour discuter avec d'autres nanas. Bonne ambiance.

8H40 nous commençons (avec Daniel, mon mari) à nous faufiler dans la foule pour aller sur la chaussée et éventuellement entendre le coup de feu (que nous n'entendrons pas!). Comme nous sommes dans le sas des 4H30 ou +, l'ambiance est à la rigolade, les tenues extravagantes et les banderoles amusantes. Ca y est, nous commençons à marcher et nous approchons du départ. Voilà, nous passons la ligne de départ et enclenchons nos chronos. Il est évidemment impossible de courir à notre allure (nous avions prévu 9,7 Km/h) et mon accéléro ne dépasse pas les 8,9... Nous arrivons au 1er ravitaillement et la cohue nous empêche d'avancer. Puis le 2ème ravitaillement où je prends une bouteille d'eau pour m'asperger la tête tellement j'ai déjà chaud! (nous avons nos camelback). A chaque passage devant un groupe musical, Daniel prend des photos et moi je chante avec les musiciens, je les applaudis et les remercie de nous encourager. Nous rencontrons plein de gens, nous discutons, l'ambiance est vraiment à la fête! Passe un caméraman et nous faisons coucou (j'apprendrais plus tard, par ma tante et une copine, que nous sommes passés à la télé). Arrive le semi et je me rends compte que je n'ai pas vu le temps passer! 25Km, 30Km et mon genoux gauche commence à me tirailler. La douleur deviendra de plus en plus violente et me rappelle mon accident de moto de 2003 où je n'ai pas pu poser le pied par terre pendant plus de 2 mois, où je n'ai pas pu courir pendant plus d'une année, où le chirurgien avait hésité à me faire une greffe de peau... Bref, je sais que cette douleur ne me quittera plus et il faut que je fasse avec! Nous nous arrêtons pour la première fois pour nous étirer, Km 35. Daniel se plaint de douleur aux ischios, mais je ne lui ai pas dit que j'avais les cuisses en béton armée moi aussi! Km 37, nous sommes cassés! Nous marchons de plus en plus souvent. Daniel a besoin de s'étirer souvent et mon genou commence à transmettre les douleurs sur toute la cuisse. Km 40, on pense toujours qu'une fois arriver là, c'est fini mais NON! Ce sont les Km les plus difficiles! Daniel me propose de trotter pour finir mais nous n'avons pas fait 100m que tout les 2 nous recommençons à marcher... Km 41, nous reprenons du moral et décidons de ne plus nous arrêter de courir jusqu'à la ligne. Autour de nous, 80% des personnes marchent depuis le Km 38. Nous sentons la souffrance et la fatigue altérer chacun de nous mais nous sommes solidaires et beaucoup gardent encore le sens de l'humour; nous arrivons à plaisanter de nos souffrances.

La ligne d'arrivée est là! Nous passons, mains dans la main et Daniel me dit "STOP", il me prend dans ses bras, m'embrasse tendrement et me dit que nous venons de vivre un moment intense! C'est magique!

Hier, je n'ai pas pu marcher, mon genoux est saturé, mon ligament externe était hyper douloureux, aujourd'hui je commence à remarcher normalement, même s'il me titille encore un peu, mais j'ai réalisé mon objectif n°1: PRENDRE DU PLAISIR et surtout, surtout: JE SUIS MARATHONNIENNE!

Bibiche

Voilà, je suis rentrée depuis hier soir très tard, j'ai lu quelques comptes-rendus du MDP, je vais donc vous faire part de mon MDP à moi.

Il y a eu la hernie cervicale qui m'a fait si peur, les 10 jours avec une tension de navet et donc une fin de prépa très allégée (enfin les quatre dernières semaines ...).

Bon mais il en faut plus pour me faire renoncer à ce marathon et surtout à la rencontre tant attendue. Depuis près d'un an que je lis les aventures de Barbie et que je partage les entraînements, les joies, les doutes de chacune de vous (pas trop de doutes chez les garçons, seraient-ils faits d'un autre bois que nous?). Je me faisais une réelle joie de rencontrer les cafeuses (et les cafeurs!).

J'avais donc prévu de courir et d'accompagner des filles en 4h30, enregistrant les temps de passage pour ce chrono... et puis pas de Fée Clochette à l'horizon de l'Arc de triomphe, les un peu plus de 4h30 avaient leur chevalier servant, Eric (que j'espère revoir par chez lui pour Marvejols et le trail de juin).

Très déçue et très triste à l'idée de partir seule, j'ai donc pris le départ avec NaDom, juste pour qu'elle ne soit pas seule pour les premiers km, sachant pertinemment que ma prépa "à trous" ne me permettrait pas de viser les 4h. Quel plaisir NaDom de t'accompagner jusqu'au 10ème! jusqu'à notre pause pipi, où j'ai marché sur une crotte de chien (le pied droit hein).

Nous avons tellement papoté que le calage s'est fait naturellement pour toi... je regrette un peu de ne pas avoir continué avec toi mais les craintes d'aller au delà de la forme du moment m'ont retenue et j'ai préféré te laisser partir (raisonnable hein).

Finalement la sensation de forme s'est bien maintenue, les km ont défilé, sur le même chrono (6 minutes au kilo). Merci NaDom de m'avoir expliqué comment prendre mes temps (tiens au fait mon Garmin a très bien fonctionné jusqu'à la fin).

Une régularité de métronome, il y a bien longtemps que ça ne m'était pas arrivé!

Et cerise sur le gâteau, des sciaticues complètement calmes! Quel plaisir de courir sans douleur!

Au 36ème, c'est avec grand plaisir que j'embarque Calou.

Pauvre Calou! Complètement trompée sur la marchandise! Je lui avais dit 9,4 km/h, finalement j'étais à 10 depuis le début et pardon si tu as du mal à me suivre Calou!

Voilà!

Comme dirait Eric que du plaisir... plaisir de la rencontre, plaisir de courir un marathon sans douleur.

Juste un petit bémol, ne pas avoir trouvé la Fée Clochette.

PS Pour celles à qui je n'avais pas su répondre c'était mon 11ème MDP, avec le premier le plus beau grâce à vous toutes et tous.

JP75018

Après avoir galéré cet hiver pour revenir en forme, j'étais très optimiste jusqu'à samedi, car mon plan d'entraînement (plan de Bruno Heubi sur 9 semaines à 4 séances par semaine) s'était très bien passé, sans fatigue et avec une bonne maîtrise de l'allure marathon visée: 4'12"/km.

Par contre, contrairement à mon habitude, j'ai très mal dormi et j'ai fait l'erreur de ne pas du tout m'échauffer: j'ai juste sautillé sur place dans le sas 3H avec Michael du VRC92 qui avait un objectif légèrement plus rapide que moi pour son 1er marathon, alors que j'aurais dû trotter pendant 15 minutes.

Le coup de feu retentit et après quelques secondes, on commence à marcher, passage sous l'arche de départ et déclenchement du chrono au bout de 30 secondes, ensuite on peut courir sans trop être gênés.

Puis, 2ème erreur : je suis parti de suite en 4'12"/km, ce qui était trop rapide vu ma forme du jour, j'étais de suite à 86/87% FCM dès le départ. Je me suis dit je tente le coup et ça va peut-être baisser un peu plus loin.

Les jambes elles sont bonnes, les temps de passage sont respectés pile poil. Je laisse partir Michael vers le 10ème avec un ballon rouge qui va bien trop vite à ce moment (je doublerai ce ballon un peu plus loin).

Je sens bien une très légère fatigue dès le 15ème où je prends un 1er gel, sans parler d'une légère douleur sous les pieds dues à des ampoules en formation (mais ça n'est pas gênant) là encore j'aurais dû lever le pied...

La FC ne redescend pas, je me contente de courir dans le tempo et de bien boire 1/2 bouteille à chaque ravito, 2ème gel au 20ème et passage au semi juste sous les 1H29' à mon chrono dans une super ambiance qui a tendance à faire accélérer dans le faux plat descendant qui suit au lieu d'en profiter pour récupérer.

Je déballe mon gel environ 500m avant le prochain ravito afin de l'avoir avalé avant de boire, problème j'avais zappé que le ravito du 25ème était au 24ème! Je bois donc sans prendre de gel (trop dur de prendre le gel avec une bouteille en main et pas envie d'avoir le goût du gel jusqu'au prochain ravito).

Ca commence vraiment à devenir dur après le 26ème, pour la 1ère fois je ralentis légèrement et volontairement, en me disant que je vais garder des forces pour accrocher les ballons rouges quand ils vont me dépasser.

J'étouffe dans le tunnel des Tuileries et les ballons commencent à me doubler avec la meute des prétendants aux 3H, je tente de m'accrocher pendant quelques minutes mais c'est trop dur pour moi. Je lâche à ce moment toute idée de chrono, vu qu'il reste trop de distance pour ne concéder que 2'30" et améliorer mon record perso.

L'idée d'abandonner ne m'a cependant jamais vraiment effleuré, je décide juste de limiter la casse, de bien prendre mon temps aux ravitos et je réussis à garder dans la difficulté, mais sans trop souffrir une allure variant entre 12 et 13 km/h, et je double à peu près autant que je suis doublé.

A ma grande surprise, j'entends Michael qui m'appelle vers le 32ème alors que je le dépassais sans le voir, il a vraiment pris le mur de plein fouet. Je lui dis bien de s'accrocher à moi et qu'on va terminer ensemble à cette petite allure mais c'est encore trop rapide pour lui et je continue seul après quelques encouragements. Je le reverrai très déçu à l'arrivée, il a eu beaucoup de mérite de finir.

La fin est un peu "mécanique", en fait je pense déjà au prochain marathon avant de terminer celui-ci... Je réussis quand même à me faire un peu violence dans le dernier km pour accélérer un peu, vraiment content d'en avoir terminé, même surpris de finir en 3h06' alors que ça faisait plus de 10 km que je ne regardais plus le chrono, je pensais être au moins en 3h10'. Et surtout, grosse envie de recommencer pour plus de succès je l'espère!

Petit bilan :

Les - :

- Objectif sous les 3H loin d'être atteint et 3'30" de plus qu'à Nice-Cannes en Novembre malgré un niveau amélioré et de bonnes conditions de course.

- Une bonne préparation foutue en l'air à cause d'erreurs d'avant course et de gestion de course suicidaire en toute connaissance de cause!

- 2 grosses ampoules et léger mal au genou alors que mes DS-Trainer avaient été nickel sur les sorties longues.

Les + :

- Bonne ambiance sur la course
- J'ai assez bien géré sur la fin, c'est une bonne expérience mentalement pour la suite, notamment pour des distances plus longues
- Cardio très bien calibré (150m de plus que les 42,195 théoriques)
- J'aime encore davantage le marathon!

Les choses à refaire :

- La préparation était bonne, je pense que c'est elle qui m'a permis de limiter la casse à la fin.
- L'alimentation et l'hydratation avant et pendant la course étaient bonnes.

Les choses à changer :

- Bien dormir la veille
- S'échauffer environ 15'
- Partir légèrement moins vite que l'allure cible, surtout si le cardio monte trop.

Soleil

J'ai essayé de faire court enfin moins long mais impossible

Il faut commencer par la genèse de cette histoire. Juillet 2008. Yan notre voisin nous demande de participer à une course à pied organisée par ses copains.

Rendez vous est pris pour septembre, « mon premier 10 km ».

Je n'arrive pas très entraînée, voire pas du tout.

Yan pense que je peux passer sous la barre de l'heure. Moins d'une heure, il rêve !!!

Le jour J, je suis en forme et heureuse de participer à ma première course. Un peu inconsciente aussi de ce que j'entreprends.

Je vais la finir en 58 minutes. Pas glorieux, mais Yan avait raison : je suis sous la barre de l'heure...

Au rugby, il y a la 3e mi-temps. Et bien, nous aussi, nous organisons après chaque course un repas de récupération ; enfin, le terme récupération n'est peut être pas adéquat !

À cette occasion, ils parlent du Marathon de Paris. Quelques jours plus tard, j'apprends qu'ils se sont inscrits. Je suis déçue, ils ont oublié de me demander si je souhaite participer à cette fête avec eux (le mot fête va se révéler ne pas être approprié !)...

Qu'à cela ne tienne... je prends mes gros doigts (oui à cette date, ils sont encore gros !) et je m'inscris à mon premier marathon. Non mais ! Je vais leur montrer que je peux aussi !

Mon premier 10 km sera pour moi une révélation : si je veux courir, je dois maigrir. Oui j'ai 10 kilos de trop...

Quelques jours plus tard, je m'inscris chez Weight Watchers avec l'objectif de perdre du poids afin courir plus facilement et plus vite.

Novembre 2009, ma 2e course, un 10 km. Je termine en 55 minutes.

Début janvier, arrive le dilemme du choix de mon plan d'entraînement. De quoi suis-je capable ? Là tout de suite, de pas grand-chose...

J'ai perdu 7 kilos, je me sens mieux, je sens que je cours plus vite... mais de là à définir mon objectif...

Allez, je me lance ! Et sur les conseils de mon mari, je choisis un plan de 4h30. Qui vivra, verra !!!

Mon plan prévoit 10 semaines d'entraînement. Je dois commencer le 26 janvier.

Mais comme je ne connais pas la rigueur et la discipline à m'appliquer pour réaliser un plan entraînement de façon optimum, je décide de commencer le 19 janvier et de faire deux fois la première semaine. J'espère ainsi m'habituer à des termes totalement inconnus pour moi : Fmc, vma, seuil, etc. Tant qu'à souffrir, autant commencer une semaine avant !!!

Je vais enchaîner mes 10 semaines — non 11 ! —, avec pour seule difficulté, la météo. C'est bien ma chance, nous vivons l'un des hivers les plus rigoureux depuis 20 ans ! Et c'est justement là que je commence mon plan d'entraînement...

J'ai couru dans la neige, sur le verglas, dans le vent et la grêle. J'ai attrapé des engelures et pendant des semaines j'aurai une douleur dans le mollet (une tendinite), mais je suis fière de n'avoir jamais renoncé. J'ai fait toutes les séances, sans exception.

Le 5 mars, je fais mon premier semi en 1h58, sans trop de difficultés ; mais suis-je bien consciente que je vais devoir en faire le double dans un mois ?

De J-5 au matin du marathon mes seuls réconforts seront mon régime alimentaire et ma rencontre avec Cecil et Tati !!!

Depuis des mois je me prive et là, au-delà du droit de manger, j'en ai même le devoir, si je veux tenir.

Juste pour certaines, qui vont se reconnaître : pendant mon régime pré marathon, j'ai perdu 1 kilo !!!

Je suis complétement stressée et je n'ai qu'une chanson en tête « on s'en fout on n'y va pas on n'a qu'à se cacher sous les draps..... » (Benabar)

Le 5 avril 2009, « 33e Marathon de Paris ». J'en suis !

Le réveil est programmé à 5h15, mais de toute façon, depuis 3 heures du matin je ne dors plus. J'ai déjà le cerveau en mode marathon...

5h15. Là, devant mon petit déj., je me demande pourquoi je me suis inscrite ; je doute de moi, j'ai peur. Je ne veux pas faire transparaître mes doutes à mon mari pour ne pas lui créer un stress supplémentaire. Il fait son deuxième marathon et je sais que pour lui aussi, ce n'est pas simple.

Moi qui suis une grosse mangeuse, je n'arriverai pas à manger tout ce qui est prévu, je ne mangerai que ce qui me fait plaisir (merci Françoise pour la recette du flan semoule).

6h30. Départ pour la Capitale et ses beaux quartiers. Nous trouverons même une place pour nous garer à 500 mètres du départ — sur l'avenue Foch ; juste à côté, le panneau arrivée ! Donc, si je veux retrouver ma voiture, je suis obligée de finir mon marathon ! Nous sommes tous très heureux d'être là ; je ne sais pas si, à cet instant, c'est de la joie ou du stress qui me donne cette euphorie et je ne suis pas la plus atteinte par l'euphorie... Nos supportrices sont prêtes, elles vont faire le marathon dans le métro, elles ! Dernière séance photo sur l'avenue Foch pour notre sponsor, un dernier pipi — oui, je l'avoue, j'ai baissé ma culotte devant des milliers de personnes dans les plates-bandes de l'avenue Foch, moi qui suis pudique d'habitude !

8h15. Nous nous plaçons dans nos sas respectifs. Pour moi, ce sera le sas rose ; d'ailleurs pour cette occasion, j'ai choisi une tenue à dominante rose...

8h45. Le départ des élites est donné. Nous, les roses, nous ne passerons la ligne de départ qu'à 9h. Effectivement, faire passer 37000 coureurs, cela prend du temps !

Voilà, c'est parti ! Les premiers kilomètres vont être longs ; je ne suis pas dans mon rythme, ma fcm est à 120 ; il y a 15 minutes que je cours et je sais déjà qu'à cette vitesse, je ne serai pas sous la barre des 4h15. L'ambiance dans le peloton est bonne, on chante, on rigole, on sourit encore aux photographes... Cela ne va pas durer très longtemps... Oui, je suis déjà de mauvaise humeur ! Je n'ai pas rencontré les filles du forum et en plus je ne suis pas à vitesse, donc mon objectif s'éloigne de minute en minute. Je ne trouve pas les meneurs d'allure ; à ce moment précis, j'imagine qu'ils sont derrière !!! Nous arrivons au bois de Vincennes, j'ai envie de pipi — hé oui, on ne se refait pas ! —, j'ai pris de l'argent avec moi pour aller faire mes besoins dans un café, mais dans le bois, il n'y a pas de café ! Je vais donc, pour la deuxième fois de la journée (et de ma vie) montrer mes fesses. Après cet arrêt de maintenance, je repars vite pour rattraper mon retard et là, au loin, j'aperçois pour la première fois les meneurs d'allure rose.

J'accélère pour les recoller, et même les doubler au 18e kilomètre. Une douleur dans mon mollet gauche apparaît. D'habitude, j'ai mal, mais au droit ! Je décide de prendre les anti-inflammatoires que j'avais emportés, au cas où... Arrivée à la hauteur du semi, je n'ai pas trouvé nos supportrices. Cela va me mettre un coup au moral. En plus, je suis dans une course de 37000 personnes, mais je ne parle avec personne, c'est très difficile pour moi qui suis d'une nature timide.

Enfin, nous arrivons sur les quais et je redoute le passage des tunnels. Sur les forums j'ai lu tout et son contraire, ce qui chez moi crée une angoisse supplémentaire, mais franchement, là tout de suite, je n'ai pas besoin d'une angoisse en plus...

Le 1^e tunnel, bien ! Le 2^e aussi ! Et arrive le plus long, celui des Tuileries. À présent, avec le recul, je peux vous le dire, c'est le moment que j'ai préféré. Des hola vocales m'ont donné des frissons, et même les premières larmes arrivent. À cet instant je pense aux gens que j'aime, et pour eux je sais que je dois finir. Cela m'aidera à tenir.

Au kilomètre 35, je souffre, j'ai les jambes lourdes, très lourdes, j'ai l'impression de faire du sur place ; j'essaye de me rassurer en regardant mon temps et je constate que je suis sur un rythme de 4h25. Le 37^e kilomètre va être terrible. Je me fais doubler par les meneurs d'allure rose, moi qui pense avoir de l'avance... Le moral est au plus bas, je souffre en silence. Et oui, au 37^e kilomètre, je n'ai pas encore parlé, j'ai juste chanté avec certains — surtout dans les trente premiers kilomètres, après je n'avais plus la force ni l'envie —, et déjà je me demande pourquoi je m'inflige une telle souffrance. Maintenant que les meneurs « rose » sont dans ma ligne de mire, je ne dois pas les perdre de vue, je me cale entre les deux pour être sûre de finir en dessous de 4h30.

Le passage du bois de Boulogne me semble interminable ; je sais que je vais finir, mais vraiment dans la douleur ; ma fcm est à 165, soit 92%.

Je sais déjà que les jours à venir vont être durs, et je ne me suis pas trompée...

Enfin la ligne d'arrivée, elle que j'attends depuis si longtemps, elle est là prestigieuse...
4h27 !

Voilà, j'appartiens maintenant au monde des marathoniens ! Je pense à cet instant à ma fille qui, elle, est en compét aussi ! Elle m'avait demandé de faire moins de 4h30...

Maintenant place au CHAMPAGNE et à tous les plaisirs de la vie !

Ma préparation à ce marathon, je la compare à une vie au couvent... Merci à mon mari, à mon coach, à mon lièvre corse, à Gaelane qui a mangé, parlé, écouté marathon pendant des semaines, à Sarah. Et à vous toutes les filles du forum...

La fée Clochette

Comme on va être très nombreuses à le faire, je vais faire bref (essayer en tout cas !)

Super course, super météo.

Départ facile, 25 km cool avec juste 3 minutes de retard sur mon objectif.

Grosse difficulté dans le tunnel (j'ai cru que j'allais tomber dans les pommes !) et ensuite...dur à partir du 30^{ème}.

Je n'ai pas voulu trop forcer donc j'ai alterné course/marche. J'ai terminé en "sprintant" (je devais aller à 10 à l'heure, mais j'avais l'impression de voler !!)

J'ai pleuré tout le long: au départ avec le décompte et la musique, en passant la ligne de départ, quand des supporters m'encourageaient, à partir du 30^{ème} quand j'ai senti la fatigue arriver, quand j'ai vu Brinouille et Sophie, quand j'ai marché et bien sûr une fontaine en passant la ligne d'arrivée (j'ai été filmée en gros plan, ça va être chouette et je pleure encore en vous le racontant !!).

Pas de grosse douleur, ni de crampe, ni rien, juste une grosse fatigue et les jambes en carton.

Temps réel: 4h54 (un peu loin de mon objectif)

Aujourd'hui j'ai mal derrière le genou droit, mais c'est tout

Je suis archi fière de Peter Pan, qui, malgré ses blessures (genou et cuisse) termine comme une fleur, sans forcer en 3h25.

Merci à toutes et à tous d'avoir été là pendant la prépa et sur le parcours.

Merci aussi à tous ceux que j'ai rencontrés, ça a été vraiment très agréable et j'ai passé un excellent moment en votre compagnie au restau samedi

Estelle

La plus grande distance que j'avais courue jusqu'ici, c'était au Semi Marathon de Paris, où j'avais fait 1h55. En appliquant la règle de + 10% par rapport à la vitesse sur semi, j'arrivais à un objectif théorique de 4h13. Je m'étais fixé comme objectif pour ce premier Marathon de finir, idéalement en plutôt bon état, et j'espérais faire moins de 4h30 - et ce d'autant plus que mon entraînement a été tronqué, j'ai fait 2 semaines de randonnée à ski au lieu de courir sur la toute fin de l'entraînement. Le finir, c'était d'autant plus important que je courais aussi pour l'association Laurette Fugain, et que les dons de nos parrains seraient liés au nombre de coureurs franchissant la ligne d'arrivée.

Je passe plutôt une mauvaise nuit, me réveillant régulièrement et me levant finalement vers 5 heures. Ça me laisse le temps de me préparer tranquillement avant de partir vers 7h35 (j'ai de la chance, je peux aller à pied depuis chez moi jusqu'à l'Etoile en une vingtaine de minutes). Je vois plein de coureurs venir de partout et converger vers l'Etoile... Impressionnant.

Je m'installe tranquillement dans les sas de départ, avec une petite demi-heure d'avance. Le départ est lancé et on commence à marcher vers la ligne de départ, sous le soleil. Ces moments sont très émouvants, j'essaie de les graver dans ma mémoire : ça y est, j'y suis, ça fait 3 mois que je me prépare, il ne me reste plus qu'à courir maintenant...

Le premier kilomètre est difficile, car il faut slalomer au milieu des ponchos et des pulls que des coureurs n'ont pas pris la peine d'abandonner sur le côté mais ont laissés au beau milieu de l'avenue. Je regarde ma montre en passant le premier panneau kilométrique : 6'30". Moi qui pensais faire 6' par kilomètre, je suis un peu inquiète. Mais ça s'arrange par la suite : 6'01", 5'59", 5'57", 5'58". Et le premier ravitaillement, déjà. Je me force à manger un peu et surtout à boire. Là, mauvaise surprise : un gros goulet d'étranglement et tout le monde est contraint à marcher : je regarde ma montre : 34'09"... et 35'59" quand on peut recommencer à courir. Beaucoup de coureurs sont vraiment énervés, ce que je comprends. Pour moi qui avais prévu de marcher par moments, je relativise en me disant que ce n'est pas grave de « perdre » 2 minutes, ça m'aura fait une petite pause qui me servira plus tard.

6e kilomètre en 8' du coup, logique, puis je repars à 6' par kilomètre. Ma mère, ma sœur et son bébé de 8 mois m'attendent au 8e km, quel bonheur ! La petite fait un grand sourire en me voyant et ça me booste à fond. Du coup je fais 5'30" sur le 8e kilomètre, euphorique : oups, il faut que je me force à ralentir. Les kilomètres défilent et je me sens sereine, je cours tranquillement et m'alimente aux ravitaillements, en restant entre 5'50" et 6' par kilomètre (hors pause marche aux ravitaillements). Si tout continue comme ça, je tiens les 4h15.

Kilomètre 18 : je sens mes quadriceps se raidir. Aïe ! Ce n'est pas très dérangeant mais je ne crains que ça ne se transforme en vraies crampes. Je continue sur le même rythme en me concentrant sur l'évolution de mes sensations. Et justement, mes quadriceps sont de plus en plus durs. Je passe le semi en 2h09, tout en me disant : à partir de là, je rentre dans l'Inconnu... Ma montre ne peut plus enregistrer les temps de passage (je ne savais pas, j'étais limitée à 20 « laps »), ce qui tombe bien car je décide de ne plus me focaliser sur le chrono : le plus important c'est d'arriver au bout et pour ça je ne dois pas avoir de crampes, donc il faut que je me ménage.

Au kilomètre 23 ma mère et ma sœur sont à nouveau là, ce qui me redonne une bouffée d'énergie. C'est dur entre le 25e et le 30e, j'alterne marche et course, et mon corps me réclame de m'arrêter. Je discute sur quelques centaines de mètres avec un gars de l'association Laurette Fugain, ça me change un peu les idées. J'ai surtout peur que mes douleurs empirent, pour le moment elles ne m'empêchent pas vraiment de courir, même si elles me ralentissent (j'ai l'impression de courir avec deux barres de fer à la place des cuisses). Je sais que mon frère,

sa femme, et leurs 2 enfants de 3 ans et 6 mois doivent être vers le 30e, je les guette et ça m'aide à continuer. Je croise pas mal de coureurs de l'association Laurette Fugain, on s'encourage mutuellement : « il faut finir ! ».

Kilomètre 31, kilomètre 32, argh, j'ai du louper mon frère. Comment vais-je tenir encore 11 kilomètres « toute seule » ?... Je trotte en boitillant, quand je vois mon neveu perché sur les épaules de son papa : je sprinte vers eux et je leur saute dans les bras, toute souriante (si bien qu'ils ont l'impression que je suis en pleine forme !), j'embrasse mon neveu, et je papote une minute avec mon frère qui court à côté de moi avec son fils sur les épaules : voilà qui me donne des ailes !

Puis les kilomètres continuent de défiler, assez vite finalement, je suis surprise à chaque fois que je vois un nouveau panneau, même si ma vitesse est nettement inférieure au premier semi : j'alterne trotinement et marche. D'ailleurs je me fais dépasser par le meneur d'allure des 4h30. A partir du 35e, je me dis que ça y est, je suis sûre de terminer : j'en suis à 3h40'43", il est encore possible de faire moins de 4h30, et c'est l'objectif que je me mets désormais en tête. J'essaie d'accélérer, mais mes jambes sont si raides ! C'est étrange, avant de courir ce Marathon je m'imaginai essouffée, en fait ce n'est absolument pas ça le problème : je me sens en pleine forme, c'est « juste » que mes jambes ne me répondent plus. Je dépasse quand même à nouveau le meneur d'allure des 4h30.

Kilomètre 40 : ça commence à être l'euphorie, en moi et partout autour ! Plein de spectateurs qui nous encouragent, qui nous félicitent. Je « sprinte » comme je peux jusqu'à l'arrivée : en fait je trotte comme un canard boiteux - ce que me confirme la vidéo sur le site. Amusant cette distorsion entre sensation et réalité : de la même façon, en passant devant les photographes avant la ligne d'arrivée, j'ai l'impression de faire un grand sourire en levant les bras en l'air, alors que sur la photo du site j'ouvre la bouche dans une grimace d'effort et mes bras sont à peine à l'horizontale !

Et finalement, ça y est : je suis épuisée, j'ai tout donné, et après avoir franchi la ligne je sens les larmes me monter aux yeux : je suis marathonnienne ! Fierté, bonheur, joie de retrouver mes supporters et de passer l'après-midi avec eux, satisfaction de sentir que j'ai mal mais pas tant que ça...

Je suis fière de moi, et je sais que je réessaierais un nouveau Marathon - en gérant mieux mon entraînement (et ma course ?) pour éviter que les douleurs commencent si tôt. Et puis, pour battre ce qui est, donc, mon record : 4h28'10"

Ronald Tintin

Sous un magnifique ciel bleu et un soleil radieux, je me retrouve sur la ligne de départ de ce 33^{ème} Marathon de Paris.

Pour faire abstraction du bitume, je pense mentalement à cette personne géniale qui me soutient pendant que je fais des efforts physiques.

Quelques secondes avant le départ, je lève une dernière fois la tête vers le Ciel en ayant une pensée pour le jeune Mohamed Ali (de l'Association Laurette Fugain) !!! ;-)

A 8h45, C'est enfin le départ (Avenue des Champs-Élysées) ! Pour éviter de partir trop vite, j'ai donc pris le temps d'apprécier l'avenue des Champs-Élysées qui reste la plus belle avenue du monde !!! Le sourire aux lèvres, je fais un petit coucou au public et croise les doigts pour les autres concurrents.

Km 1 (Avenue des Champs-Élysées) : 4'16"

Km 2 (Place de la Concorde) : 8'40"

Ces 2 premiers km m'ont servi d'échauffement. En abordant le 3^{ème} km (Rue de Rivoli), il faudrait peut-être aller un peu plus vite. Heureux d'être là et avec une allure où je suis très à l'aise, j'avance tranquillement sans trop me fatiguer.

Km 5 (Rue de Rivoli) : 21'12"

Alors que je me suis entraîné sans jamais me ravitailler, je m'efforce de prendre de l'eau. Cela ne pardonnera pas vers la fin. Erreur fatal !

Malgré tout je continue à tracer ma route.

Km 10 (Boulevard Soult) : 41'43"

Je prends une bouteille et m'efforce de boire alors que j'aurais très bien pu m'en passer. Mais au niveau de l'allure tout va bien même si c'est un peu trop lent.

Km 15 (Route de la Pyramide) : 1h02'30"

Trop sympa le bois de Vincennes !!! Ce fut l'un de mes meilleurs moments de ce marathon. J'étais tellement content de voir des connaissances au point de ravitaillement si bien que je voulais même m'arrêter pour saluer tout le monde. Ne pouvant pas faire demi-tour, j'ai appelé d'une voix surpuissante en faisant un petit coucou de la main droite:

- Pontgib !

C'est vrai que j'oublie parfois que je suis en train de courir. Et hop ! Je suis le wagon.

Entre le 17^{ème} et le 20^{ème} km (De la Route du Pesage à l'Avenue de Gravelle), je trouvais que c'était un peu trop lent et cela m'a un peu endormi. J'ai eu le temps de m'imaginer une petite histoire très plaisante !!! :-)

Km 21,1 (rue de Charenton) : 1h28'00"

Parfait le semi marathon ! J'ai trop la forme. Là, je bois un peu d'eau. Soudain, la voix charmante d'une copine parmi la foule crie :

- Aller Ronald!

Moi toujours ravi, je lui fais un petit coucou en lui répondant :

- Merci miss!

Pour l'instant rien à signaler.

Km 25 (Quai des Célestins) : 1h44'23"

Je prends une bouteille d'eau et je savoure deux gorgées.

A ma grande surprise, il y a 3 copines qui m'ont reconnu et qui me supportent grave tout en cœur :

- Aller Ronald !

Bah oui, ne pouvant pas m'empêcher, je les salue avec un grand sourire car c'est la moindre des choses.

Km 30 (Avenue de New-York): 2h06'18"

Voyant le temps de passage, je me suis dit qu'il n'y a pas le feu. J'ai donc pris mon temps pour boire.

A quelques mètres de là, encore un de mes supporteurs me lance :

- Bien joué Ronald !

Vers le 33^{ème} km (rue Mirabeau), j'ai commencé à avoir un point de côté. Oups ! Je me dirige alors vers la droite pour ne pas déranger les autres concurrents tout en continuant à trotter.

Km 35 (Avenue de la Porte d'Auteuil) : 2h34'03"

Au ravitaillement, je prends de l'eau pour m'asperger. C'était bien sympa car j'avais par moment l'impression d'avoir chaud.

Tout en alternant marche et course, on s'encourageait les uns les autres. J'ai bien apprécié cette solidarité entre les coureurs. Cela m'a un peu attristé que certains abandonnent connaissant bien l'investissement que demande la préparation d'un marathon. Sniff sniff sniff !

Ah le bois de Boulogne ! Toujours aussi ennuyeux et grisant. J'avoue que je pouvais courir puisque je n'avais aucune douleur, mais je ne voulais pas me fatiguer comme je l'avais décidé dès le début. Faut savoir rester fidèle à soi-même jusqu'au bout !

A l'approche du 40^{ème} km (Chemin de Ceinture du Lac inférieur), je me suis remis à courir. Le simple fait de revoir le public m'a mis du baume au cœur car l'ambiance me manquait. Ça me plaît bien tout ce monde qui crie !!!

Bien avant la course, j'avais estimé que 3h15 était un temps raisonnable. Voyant que 3h15 allait passer, j'ai fait le nécessaire pour franchir la ligne d'arrivée juste à temps. C'était limite sur ce coup là et c'est qui m'a le plus marqué sur ces 42,195 km !!! :-)

Très heureux d'avoir fait cette course car ce fut un bon moment de divertissement pour moi.

Km 42,195 (arrivée du marathon : Avenue Foch):

3h15'49" ! Record personnel explosé de 20 minutes !!!

Après la ligne d'arrivée, j'ai eu le sourire comme d'habitude et la forme. J'ai papoté avec les uns et j'embrassais d'autres en leur félicitant pour leur exploit. N'est-ce pas super tout cela ? C'est une de mes habitudes quand je termine une course. Jusqu'au bout l'émotion ! :-)

Je n'ai jamais autant ri et bavardé après un marathon. Cela reste donc un très moment que je ne suis pas prêt d'oublier:-))))))

J'ai effectivement atteint mon but qui était de faire un marathon en visant à la fois la Performance et le Plaisir sans me fatiguer. J'ai même fait exploser mon record personnel de 20 minutes et qui est maintenant de 3h15'49"!!! Ce ne sera pas bien compliqué de le faire exploser de nouveau ;-)

C'est d'autant plus cool dans la mesure où mercredi (3 jours après), j'ai pu faire une séance de VMA (4 fois 300 et 4 fois 350m à 18km/h) !!!

Rien de bien étonnant puisque je ne me suis pas fatigué et j'ai donc repris les entraînements.

Toutefois, ce marathon m'a donné envie d'aller plus vite pour être encore plus Performant et avoir toujours plus de Plaisir. Bref, je veux tout simplement encore plus d'animation pour le suivant !!! J'ai comme qui dirait un déclic pour la suite. Cela m'a apporté des réponses à mes questions et j'ai eu la confirmation de certaines choses. Je suis plus que jamais serein !!!

A présent, mon regard se tourne vers mon véritable nouveau Grand Défi qui m'a réellement motivé. Toujours aussi fidèle à moi-même, il me fallait donc une course qui retiendrait mon attention par son côté difficile mais pas impossible. Comme par enchantement, j'ai pensé à un 100 km.

Je vous donne donc RDV pour Mon nouveau Grand Défi 2009 : 100 km de Millau (26 septembre 2009) car cela me paraît très intéressant et je suis très curieux de voir ce que cela peut donner !!!

Isabelle

Voilà, dimanche 5 avril 2009 (jour de mon anniversaire) j'ai réalisé un de mes rêves en étant bénévole au marathon de Paris à l'arrivée et remettre les médailles à de très nombreux coureurs (je n'ai pu compter).

C'est presque plus dur que de courir le marathon mais quelle belle expérience.

La journée commence à 7 h du matin et se termine à 16h. On doit préparer les médailles, environ 37 000 à sortir des boîtes et de leur emballage et les accrocher sur des portiques afin de pouvoir les reprendre facilement lors de l'arrivée des coureurs. Les bénévoles sont nombreux heureusement !

On mange car ensuite on est parti pour 6 h non stop (sans boire, ni manger, ni pause technique) et ça y va !

Les premières émotions sont avec l'arrivée des handisports, on les félicite, on leur passe la médaille autour du cou, leur courage et leur joie nous fendent le cœur.

Puis les élites ne vont hélas pas jusqu'à nous car passage par les officiels et contrôles anti dopage. On les aperçoit quand même. Le record a été battu cette année. Le vivre en direct est exaltant.

Ensuite, des 2h30 à 3h30, nous avons encore le temps de mettre la médaille autour du cou et de discuter avec les coureurs.

A partir des 3h30 et jusqu'à 4h30 c'est de la folie, des milliers de coureurs affluent. Tous ceux à qui j'ai remis une médaille ont été cités par leur prénom (inscrit sur le dossard) pour être félicité. Je n'avais plus de voix. Malheureusement, il est impossible de voir tout le monde (c'est à la chaîne).

Passé cet énorme flot arrivent les 5 - 6 h et plus = quel courage !

On vit des moments incroyables, on rencontre des gens que l'on connaît comme Cécile et Thierry avec qui j'ai couru à Tokyo, des connaissances d'autres courses ou de randos, des hollandais qui arrivent avec la TV et là j'ai été filmé en direct, un brésilien qui tellement heureux défait et me donne son bandana en souvenir, un italien qui m'embrasse sur la bouche, on en fait des bises, on a des confidences ... On ne vous fait pas la bise mais le cœur y est.

On est touché car certains sont très joyeux : ils ont battus leur record ou termine leur 1er marathon, d'autres pleurent car ils n'ont pas amélioré ou sont dans la souffrance ou d'autre termine leur périple 7 marathons 7 continents en 80 jours.

De tous âges, de toutes nationalités, de toutes tailles et poids, de tous niveaux, c'est ça le sport. Ils sont tous venus la chercher LA MEDAILLE.

Les coureurs sont formidables car ils remercient les bénévoles chaleureusement. Ils étaient heureux et la météo était de la partie.

J'étais contente de représenter la capitale.

Tati

Samedi la veille du marathon j'ai passé une journée très agréable en commençant par la course du petit déj' en compagnie d'Eric, Barbie, NaDom, Fafa. Météo très agréable, à midi on s'est retrouvé au resto où j'ai la joie de rencontrer ceux que je ne connais pas encore : VeroCavalaire, Fée Clochette, Kiki, Damoto, Steph95, excusez-moi si j'ai oublié quelqu'un et même que Barbie m'a dédié son livre que j'ai acheté et commencé à lire le jour même !

Cecil, zen jusqu'au présent, a failli tordre le couteau, moi je m'en fous complètement, même si je me suis fixée un objectif, c'est bien la 1ère course ou le chrono passe vraiment au second plan...

Dimanche à 7h30 on se retrouve avec les CAF et CLM pour la photo. Je vais avec Pilou pour déposer nos sacs, c'est un vrai bordel, même avec une très bonne organisation, il est difficile de gérer plus de 30000 personnes. Les toilettes, j'oublie vite fait, je verrai ça en cours de route.

Nous voilà dans le SAS en train de piaffer d'impatience et se poser la fameuse question « Mais qu'est-ce que je fous là ? ».

L'ambiance est folle, la journée est trop belle. Le départ est donné, je tiens un petit bout de route avec Cecil et elle disparaît dans la foule devant... Au 5ème km. je ne veux pas prendre le ravito, mais il y a foule, impossible de courir et je perds au moins 1 minute et demi... ah, zut, je perds des précieuses minutes, à cause de ça je vais rater mon objectif de 4h45, mdr. C'est beau la naïveté pour son 1er. Dire que à partir du 26ème je ne penserai plus aux minutes perdues...Semi terminé en 2h23, presque parfait et sans fatigue (comme le dit si bien Cecil « the fingers in the nose »)... Certains supporters lisent mon prénom sur le dossard en encourageant, ça fait tellement plaisir. Chaque km me rapproche du 26ème où il y a nos supportrices qui nous attendent : FredM et Fafa pour nous amener au bout de ce marathon. Arrêt pipi juste avant le 26 sur les berges de la Seine, mais à ce stade là ça m'est égal si on me regarde ou pas, lol. Et puis je décide de le faire avant de rejoindre Fred, on ne va quand même pas s'arrêter.... (La naïveté persiste) Cecil me rattrape, je suis surprise, je croyais qu'elle était devant. Elle a l'air de souffrir, le genou surtout.

On rejoint Fred et Fafa et on continue tout en papotant... mais les jambes ne m'écoutent plus, il fait trop chaud et les plantes de pieds brûlent. Fred me parle, m'assiste aux ravitos en portant une bouteille d'eau et les quartiers d'orange... Je ne peux pas malheureusement tellement parler, pourtant j'aurais tant aimé... Mon super camel bag

est vide, même si c'est un truc super, trimballer ça sur un marathon c'est vraiment pénible. Je marche de plus en plus, les tunnels et les faux plats c'est épouvantable. Les ballons des 5 heures nous doublent, allez, cassez vous, je ne veux pas vous voir ! Enfin le 36ème, Sophie et Miss Zebre sont là, déchaînées, et nous arrivons en marchant. Au point où j'en suis, les filles, je vous prends en photo, j'ai tout mon temps, lol. Brinouille continue avec nous, elle encourage les gens sur le parcours, ils sont ravis de son costume. Peu après on retrouve Calou, je suis contente de la voir, « Mais qu'est-ce que tu fais là ? Tu ne devais pas accompagner Bibiche ? » Paraît il que Bibiche était très en forme et Calou l'a lâché... Je me retrouve avec 3 supportrices pour moi toute seule sauf que je ne peux pas leur parler, enfin, quand je marche, je parle. Elles me disent que j'ai droit de les envoyer promener si j'en ai marre, ben noon, ce n'est pas ça !

Calou me déleste de mon camel bag dans les derniers km, soit il maudit, ce machin ! Je deviens d'un coup plus légère. Se profile le km. 41. Les filles me disent : à partir du 41ème tu ne marches plus, tu cours jusqu'au bout ! Je m'arrête net : alors je marche maintenant ! Mes supportrices sont mortes de rire, oh, la lâcheté ! Oui, oui, mais aujourd'hui j'ai les circonstances atténuantes ! Je leur dit que le 1er qui me dise que je ne suis pas marathonnienne, je lui crache dans la figure... Bon, il est où, ce maudit Arc de Triomphe ? Calou rigole « Ils ont dû le déplacer ». Vouiii...

Enfin, je vois l'arrivée, je fonce, les enfants de Cecil m'encouragent, je pique un sprint devant les photographes, il ne manquait plus que je marche devant eux ! D'ailleurs il y a une photo où ma foulée ressemble à celle de Marathonne : les deux pieds décollés du sol.

Elle est franchie, la ligne, en 5h17 :58. Les bénévoles distribuent les médailles, certains la donnent dans un sachet plastique, d'autres les ont déballés pour les passer autour du coup. Je me dirige vers le Monsieur qui me passe la médaille autour du coup et dit : Vous l'avez mérité...

Les filles me retrouvent très vite et je pleure dans leurs épaules.

Merci pour votre soutien, les filles, sans vous ce serait tellement plus triste et plus éprouvant aussi. Les derniers kms étaient vraiment interminables, je pense que sans vos encouragements j'aurais marché beaucoup plus. Merci de m'avoir emmené au bout de mon rêve !

Mireille

Quand Barbie m'a dit qu'elle allait terminer son périple par le MDP, j'ai pensé "dommage que le marathon de Londres soit aussi proche, j'aurais bien aimé être là!", c'était sans compter sur sa débrouillardise et me voici avec un dossard mais non! Raisonnablement je ne peux pas le courir ! Et voilà comment je me suis retrouvée dimanche matin dans le sas des 3h30 avec Barbie, Olivier et...Basilio. Mon plan (et celui de mon mari qui m'accompagnait mais n'avait pas de dossard) était simple: je pars avec Barbie et après avoir récupéré mon homme nous parcourons en sa compagnie les 8 premiers km, un vrai plaisir ce départ, la descente des Champs Elysées est vraiment magique, le ballon de Basilio nous permet des rester groupés c'est la fête.

Arrivés à Nation nous abandonnons nos coureurs, nous installons à un café pour prendre un thé et regarder passer le reste de la troupe. Ensuite, le métro et nous nous plaçons au 30° km pour attendre le passage de Barbie et recommencer à courir avec elle. Nous scrutons la course avec attention, ce n'est pas le moment de la rater, mais c'est vrai, pas d'inquiétude, il y a le ballon! Notre emplacement nous a permis de voir passer les premières féminines, impressionnantes dans l'effort, puis nous avons pu mesurer la souffrance, il est vrai que nous étions au niveau du fameux mur et je peux vous dire que certains l'ont vraiment pris de face!

C'est Barbie qui nous appellera quand elle passera devant nous et nous allons parcourir les 12 derniers km avec elle, nous amusant des facéties de l'inépuisable Basilio, lui, je veux le louer pour Londres, je n'ai pas vu le temps passer! (il est vrai que je n'ai pas couru l'intégralité du marathon). Au bas de la rue Foch, mon mari n'a pas été arrêté et a pu franchir la ligne d'arrivée avec nous pour participer au triomphe de Barbie. Ah oui, une petite précision qui a son importance: je n'avais pas placé la puce sur ma chaussure, elle était dans ma poche et je l'ai rendue à l'arrivée, je ne voulais pas être taxée de tricheuse, j'étais là pour Barbie et pour participer à la belle rencontre des filles et des garçons de CAF. Je n'ai pas été déçue, les restos de samedi soir et dimanche midi ont

été des rendez vous pleins de chaleur et d'amitié je regrette seulement d'être si loin de Paris car j'ai le sentiment que les filles ont plus souvent l'occasion de se rencontrer sur les courses. Mon mari a été ravi de son week-end, j'avais un peu peur qu'il s'ennuie avec toutes ces pipelettes fanas de CAP, et bien vous savez quoi? Depuis notre retour c'est lui qui me dit "tu es allé voir sur le site, que dit-on du marathon ?". Je le surprends en train de se connecter vous me l'avez complètement transformé!!! En tout cas il ne trouve plus que je passe trop de temps devant l'ordinateur...

Lorenza

Et oui, ça y est, c'est fini, il est derrière nous, ce fameux MDP!

Je ne vais pas vous ennuyer avec un CR très pointu, je vais juste livrer quelques impressions personnelles. Dans mon dernier post j'étais "déprimée avant le MDP", maintenant je suis "soulagée après le MDP"!

Je m'étais entraînée pour un objectif de 4h, et j'ai fait 4h06, donc, forcément, je suis un peu déçue, mais, encore plus, ravie d'avoir pris part à ce grand rendez-vous où chacun est là pour des raisons bien personnelles.

J'ai beaucoup aimé:

- l'ambiance incroyable sur les Champs avant le départ
- le parcours, sa diversité, ses rues et monuments magnifiques, la relative sérénité des deux bois traversés
- la musique, les encouragements des spectateurs qui pouvaient lire nos noms sur les dossards et qui constituaient un "boost" énorme!
- la pensée que j'étais en train de courir un marathon prestigieux
- la présence d'amis sur le parcours
- après le marathon, le lendemain au travail, la gentillesse des gens à mon égard (je ne savais pas qu'il y en avait autant qui étaient au courant de mon projet. Le fait que je boitais a dû aussi leur mettre la puce à l'oreille!)

J'ai moins aimé:

- le bouchon au 1er ravitaillement, une bonne minute de perdue!
- la difficulté d'accéder à ces fameux ravitaillements, vu la foule; j'ai "perdu" mes 2 copines au km 15!!
- l'absence d'éponges sur les tables prévues à cet effet. Les plus rapides avaient tout raflé!
- Je n'ai pas aimé du tout:
- le fameux MUR, apparu tout à coup, sans prévenir, vers le km 37, qui m'a fait beaucoup ralentir, contre ma volonté!!
- le bon quart d'heure de queue qu'il a fallu faire après l'arrivée pour pouvoir enfin accéder au point de rencontre; j'avais très froid malgré le coupe vent.

Mais bon, globalement, que du bonheur!

Je pourrai enfin répondre, quand on me demandera si j'ai fait un marathon, "oui, Paris 2009"!!

Kiki

L'idée d'un marathon me titillait depuis quelques temps : des rencontres motivantes avec des marathoniens, les lectures de CR sur CAF (Ken et le Médoc) et Kikourou (Cathie), l'occasion de me lancer un défi pour l'année de mes 50 ans et l'émulation du groupe (Tati particulièrement) et me voila inscrite au MDP.

Moi la provinciale qui a une appréhension de Paris ! Peur de me perdre, de ne pas savoir gérer les transports en commun pour être à l'heure...

J'annonce mon inscription aux membres de mon club et j'ai une multitude de conseils et d'encouragements de la part des marathoniens.

Curieusement je ne dis rien à ma famille pour ne pas les décevoir. Mais dans les villages tout se sait, j'aurai un vrai fan club derrière les écrans TV ce dimanche matin.

Hôtel choisi en agence à proximité du départ (10mn à pied) et billets de train réservés, j'entame ma prépa en plein hiver, le 12 janvier. J'ai eu 2 plans qui se sont avérés être les mêmes par le coach du club et Cathie. Seules les indications de la vitesse différaient (en km/h pour l'un et en temps au km pour l'autre).

Comme tous, j'ai eu des semaines chargées et d'autres plus light, des moments de doute et d'euphorie...

La semaine qui précède, je stresse pour le voyage. La course passe au second plan. Samedi midi, une fois tous les repères pris, lorsque je me retrouve au resto, je remets les pieds sur terre, demain je cours mon premier marathon.

Dimanche matin, je me réveille à 4 h, grosse migraine. Je prends mon médicament habituel et à 5h me voila en pleine forme. En attendant l'heure de réveiller mon mari, je me tartine les pieds d'une première couche de crème Nok.

Ensuite tout va très vite, je m'habille, re-crémage des pieds, déjeuner avec le gatosport, bouclage de la valise, lecture des messages d'encouragement, arrivée au lieu de RV pour la photo de groupe, entrée dans le SAS, attente, puis départ.

Ca y est, on court sur les Champs Elysées. Tati et Cécile partent devant nous, je reste avec Eric qui prodigue de précieux conseils et Véro que je laisse dans le bois de Vincennes. J'essaie de suivre le meneur des 5 h jusqu'au km 35 car pour moi après le semi, c'est l'inconnu. Il nous rassure : le mur du 30ème est une légende si on a bien géré les ravitaillements. Effectivement je ne l'ai pas rencontré. Par contre dès le 25ème, mes jambes se tétanisent et deviennent douloureuses.

Un petit coucou de Fafa me booste. Ca fait vraiment du bien d'avoir un soutien. Mon mari m'appelle sur le portable pour savoir où j'en suis et vers quel heure je compte arriver. J'en suis au 32ème et n'ai aucune idée ! Il m'a dit par la suite avoir été inquiet de ne pas m'avoir vu passer au 30ème (il est arrivé trop tard !).

Les km défilent et j'avance mécaniquement et au mental lorsque cela va moins bien. Je me jure que c'est mon premier et dernier marathon, mais je n'abandonnerais pas. Je pense à ma famille, mes enfants, les copains du club, bref à tous ceux qui pensent à moi et m'ont aidés et encouragés dans la démarche.

Je visualise l'arrivée et la suite : envoyer des messages à tous pour dire que je suis marathonienne.

En attendant, j'alterne marche rapide et course et réussit à terminer les 2 derniers km en courant. Mon mari m'attend à l'arrivée. Je lui dédie ma réussite pour sa patience pendant les 3 mois de prépa...

Je ne peux même pas lever les jambes pour m'étirer ! Je rejoins le groupe CAF au Cristal, il y a trop de monde. Je rentre à l'hôtel pour me changer. J'ai les gestes au ralenti... Ma fille est fière de moi, les copains du club aussi. Je suis sur un petit nuage. Vu mon état, nous décidons d'aller directement à la gare.

J'arriverai à m'étirer dans le TGV. Retour à la maison à minuit et demi : perçage de l'ongle noir (un seul qui ne s'était jamais manifesté jusqu'à présent !), massage des jambes à l'huile Weleda et dodo.

Un super week-end parisien passé à une allure impressionnante fait de belles rencontres avec les membres de CAF et CLM.

La nuit portant conseil, je pense déjà à un prochain marathon !!!

Nadom

Allez les filles, j'essaie de vous faire un beau compte rendu ! Un compte rendu « souvenir » et en même temps un qui puisse servir à toutes celles qui veulent se lancer dans l'aventure...

Je voulais attendre un peu avant de le faire mais je viens de lire vos commentaires en « nous attendant » !! Et je trouve ça génial de voir que vous surveilliez l'arrivée comme ça. C'est génial !!

Le vrai début c'est le marathon expo du vendredi...mais si je commence comme ça, il me faudra 4 pages et je crois qu'il y en aura un paquet de CR !! Donc je vais me contenter de la course et je crois qu'il y aura déjà une tartine... lol Ah si un truc avant qui est important peut être...j'ai super bien dormi !! Si, si on m'avait dit peut être que je dormirai, les magazines nous mettaient un peu en garde... ben moi j'ai fait 22h- 6h sans souci ! lol

Rendez-vous pris à 7h30 sous l'arc de triomphe. Nous nous disons bonjour et bon courage mais je file « aux vestiaires » pour y déposer mon sac. Il y a un « bouchon », gros bouchon même à 15 minutes du départ officiel. Les entrants et les sortants prennent le même passage ce qui occasionnent beaucoup d'attente et un peu de

bousculade il faut bien le dire. Je ferai un détour pour repartir, ça rallonge un peu et il faut bien dire que je n'étais pas en avance !! Petit indicateur : 8h35 départ officiel des handisports...je ne suis pas encore dans le sas !! mdr Je m'appête donc à faire mon petit marathon « toute seule » car personne n'était vraiment dans mon allure...des garçons de CLM bien sûr mais moi je voulais des copines du forum...pfff et ho surprise !!! à 8h25 notre bibiche me téléphone et me dit que elle a bien vu que j'étais tristounette de le faire seule et décide de venir avec moi dans le sas des 4h et de commencer avec moi !!! Trop trop contente Nadège !!! on se rejoint dans le sas et on papote (tiens comme c'est étonnant !! lol) jusqu'au départ.

Hop !! Départ !! Bon ben...nous on ne bouge pas on le sait bien...on attend... et en fait 13 minutes après tout doucement, sans bousculade et toujours en papotant nous voilà parties. Si je peux dors et déjà dire que ce premier marathon est une réussite, l'objectif étant de ne pas souffrir le martyr et de le terminer, je dois dire que c'est grandement grâce à Bibiche. Merci Bibiche !! Nous avons donc fait les 10 premiers km ensemble, elle m'a canalisée, nous avons papoté et c'est vraiment passé vite. Impressionnant. Après notre « pipi commun » au 10ème, un petit gel et une goutte d'eau, je me sentais bien j'ai donc accélérée un petit coup...

Au 10^{ème} j'ai rendez vous avec des collègues que je ne vois pas...grrrr mais bon je sais qu'il me retrouve au 30ème. Les kilomètres défilent, et ma foi...je trotte...je trotte... et je trotte encore. J'ai toujours un peu peur qu'une douleur apparaisse par surprise mais...nan... tout va bien. Je trotte !! mdr !! Il y a FredM et fababouchon au 26ème, ça fait très plaisir de les voir. Heureusement que FredM a de bons yeux !! lol Nous passons sous des tunnels où les cris fusent et les gens se donnent du courage. Je reçois quelques textos de « bon courage » et des collègues qui se placent sur le parcours et qui me le disent. Mon frère qui reçoit les temps de passage m'encourage aussi comme un petit coach : « allez frangine tu lâches rien, t'es bien là, continue !! ». J'adore et c'est vrai que la fatigue fait que ces petits trucs de rien du tout prennent une importance considérable !! lol

Le 30ème arrive...et toujours rien... tout le monde me disait que ce serai dur à partir de ce moment là alors je scrute mes sensations mais ça va !! mdr Bon ben... je trotte alors !! Encore et toujours !! Mon collègue me rejoint et fera 3 km avec moi, et ça me fera bien plaisir. En fait, je me sens très bien, j'accélère un peu je le sens, je passe en dessous des 5mn30 au kilo et je dépasse plein de gens...entre le semi et l'arrivée j'ai remontée 6000 personnes !! J'ai fait le premier semi en 2h03 et le deuxième en 1h58. C'est ça le secret d'un bon marathon les filles : c'est bibiche !!! mdr Oui c'est un départ réfléchi, tranquille et sans se presser !! Du coup tout est agréable parce que je ne souffre pas trop...c'est dur bien sûr mais ça va, on a quand même dépassé les 30 km !! Je croise Barbie et son fan club qui me dise que j'ai l'air en forme et qui me taquine un peu... Basilio crie « attention laissez là passer !!! » mdr et ça me fera rire pendant au moins 30 secondes !! Barbie a l'air fatiguée mais elle me dit être bien entouré et que ça ira. Bien sûr que ça ira, je n'ai pas de doute là-dessus... je me retourne pour que Oliv me prenne en photo et hop je continue à ...trotter !!

Autre rendez pris avec une autre collègue et ses enfants au 37^{ème}. Ils m'ont fait une pancarte « allez Nadège » alors que je ne les connais pas ces petits bouts !! Je suis là à deux doigts de pleurer !! lol C'est fou l'effet que ça fait ! Du coup, je marche 500 m, plus loin pour prendre le dernier gel et essayer de ne pas pleurer...lol. Oui je suis une grande « pleureuse » !! mdr A chaque fois ça me prend 30 secondes pour manger mon gel, boire et récupérer un peu en marchant et je repars.

Le 38^{ème} arrive et hop ah ça y est j'ai mal quelque part !!! Mes quadriceps me disent qu'ils en ont marre !!! Je leur dis qu'il reste 4 km ils ne vont pas m'embêter maintenant !! lol On sert les dents et on y va !! C'est donc là pour moi que ça commençait à devenir dur. Mais l'ambiance change, les encouragements sont différents. Même les coureurs s'encouragent au passage d'une ligne de kilomètre. Les « c'est la fin » fusent et finalement le passage au bois de Boulogne ne m'a pas semblé si terrible. C'est euphorique en fait... J'appelle mon frère en lui disant « 41 !! » il m'encourage et me passe ma sœur. Ils sentent bien que je suis fatiguée. Mon frère me dit « t'as fini là, 1km c'est 6 minutes ! Savoure, souris aux gens, tu termines un marathon putain !! Profite !! ». Il a raison. Je raccroche et c'est génial !! Je lève les bras de temps en temps, c'est comme une pulsion. Les gens crient, c'est génial !!

Je passe la ligne...ouaaa...et devinez quoi... je pleure !! mdr Je rappelle mon frère qui me félicite et me demande pourquoi je pleure !! mdr Ah les mecs je vous jure !! lol J'avance, je regarde les gens, on mets son kway, on enlève la puce... je me demande si je souffre là tout de suite maintenant...et je sais que mon point faible ce sera mes quadriceps malgré mes exos de chaise !!! lol Mais je crois que je m'en sors pas mal !! Je retrouve ma

collègue et son mari, ils resteront avec moi 1h, pour s'occuper de moi, papotter...je les remercie mille fois. Ce moment là aussi est important. Sans eux, j'aurai seule à l'arrivée et ce n'est pas cool ! lol Je me change sous le kway, très très pratique !! J'inspecte mon petit corps vite fait : pas de frottements bizarre, ni aux pieds ni ailleurs, juste deux petits ampoules aux petits orteils ! Définitivement je crois que je m'en sors pas mal !! lol Par contre c'est après que ça se gâte !! Deux heures après l'arrivée et jusqu'au soir, gros problèmes gastriques !!! mdr Je ne pourrais pas rester au restaurant avec les filles et ce fut un calvaire de rentrer jusque chez moi !! lol Evidemment pas de bus donc j'ai bien marcher 30 minutes !! lol Enfin bref je ne sais pas si c'était lié au marathon mais en tout cas mon cocktail de récupération à moi c'est : smecta-coca-immodium !! mdr Rassurez vous c'est fini et je vais bien !

Ah oui et mon temps « brut » c'est 4h14 et mon temps « réel » c'est 4h01

Ce que je referai ou fera à l'avenir:

*mettre le sac au vestiaire : j'appréhendais mais au final c'est rapide et bien pratique

*Mettre des smecta et immodium dans mon sac

*continuer à ne pas prendre ma musique pendant les courses : je ne m'ennuie jamais, je parle avec les gens, je profite du spectacle

*Mettre du talc sur mes petits pieds

*garder ma ceinture porte bidon avec eau et gel ce qui m'évite de m'arrêter aux ravitaillements tout le temps

*marcher quand je mange 1minute à peu près, 4 gels au total me suffisent, un mini cake d'effort le matin et hop !

*prendre ma bière rituelle du samedi soir malgré les « hein !!! Tu bois de l'alcool !!! » mdr !! Des garçons CLM inquiets de mon avenir sur marathon à cause d'une bière !!

*gérer ma préparation en 3 séances par semaine avec un footing « optionnel », ne pas y aller si vous êtes fatiguées, ne pas culpabiliser de ne pas y aller, écouter les conseils de Babou !!!

Ce que je ne referai pas

*m'arrêter au ravitaillement du 5ème kilomètre : beaucoup de bousculade pour prendre de l'eau alors que j'en avais encore !!

*mettre un collant mi long trop vieux qui descend tout le temps !! mdr Faut que j'investisse ! Me laisserai-je tenter par une jupette !!??

*choisir une course le premier jour de mes règles !!! grrrrrrr quelle galère !! mdr

*prendre mon gps à 2000 dollars !! Qui n'a pas fonctionné jusqu'au bout !! grrrr Il a buggé sur 2 kilomètres ! pffff Ah la technologie !

*ne pas inviter mon gentil voisin aux beaux yeux bleus à venir me faire un massage le soir...je suis sure qu'il aurait dit oui!! lol

Pour conclure... mille mercis à... Barbie finalement !! Ben oui !! Je sais que ce site à pris une ampleur assez inattendue mais finalement c'est quand même grâce à toi au départ ! Donc merci beaucoup. Sans CAF, je n'aurai pas osé, je n'aurai pas vécu ça, je n'aurai rencontré tout ces gens, partagé tout ça...c'est juste impressionnant, génial, enrichissant... Je crois que vous voyez ce que je veux dire !! lol

Alors merci Barbie, merci à vous les filles, à mon chouchou Eric, et à tous les autres...et pour celle qui hésite...lancez vous... !!! A chacun son défi !!

Cecil

Et bien voila, une nuit de sommeil, et je réalise tout juste que je l'ai fait, dans la douleur certes, mais, je crois bien que j'ai le droit de le dire: je suis marathonnienne !

Si je ne dois en avoir fait qu'un, il fallait que ce soit Paris, pas NY me direz vous? Non PARIS la ville qui m'a vu naître (le passage devant l'Hôpital st Antoine m'a décroché un cri de joie!), celle où j'ai soigné mes enfants malades, celle où je sors la nuit, la ville qui me fait vivre, cette ville et son marathon fut a la hauteur de mes

attentes, c'était extraordinaire, une organisation du tonnerre, des supporters déchainés qui crient notre prénom, c'est extra, pas un passage désagréable (j'ai pas dit difficile!)

Je ne vous ferais pas un récit détaillé (je ne sais pas faire) mais seulement des impressions marquées à jamais dans ma mémoire, le premier semi, "trop facile", ben si c'est ça la marathon, y'avait pas besoin d'en faire un plat !!! Une minute d'avance sur mes tempes de passages pur 4H45, j'ai l'impression de voler !!! ça se gâte sérieusement au 25^{ème}, heureusement ma fafa m'attend au 26 et je l'attends fermement pour me donner un coup de pied aux fesses, ce qu'elle a su faire tout en douceur, elle est très douce fafa !!!!!

Ça fait six mois que tu te lèves marathon, que tu te couches marathon, tu ne vas pas abandonner maintenant !!!!! Voilà la phrase qui m'a fait abandonner l'idée de prendre un taxi pour rentrer!!!!

De 30 à 40, c'est interminable, j'alterne course et marche, j'ai des douleurs aux genoux terribles et j'ai l'impression qu'une voiture m'a écrasé le bassin !!!!! Mais je ne sais pas ce qui me fait continuer..... Le 40^{ème} arrive et me libère, je dis à fafa, 40 bornes !!! j'ai couru 40 bornes !!!!!!! Je décide avec l'accord de ma fafa, de finir tout en courant, et que je ne m'arrêterai qu'à l'arrivée, et elle arrive vite, très vite, et puis voilà que je vois mes enfants qui m'appellent et qui se lèvent pour venir courir avec nous les derniers mètres (on devait aller vite quand même car Clémentine, malgré ses hurlements, n'a pas réussi à nous rattraper !!!!), je crie, je hurle, je saute, je regarde fafa, et je crois qu'elle comprend, JE SUIS HEUREUSE? Et voilà, le dernier bip, je passe les 42,195km, les doigts dans le nez!!!(Non je rigole)!!!!

Fin de l'aventure

Paris m'a vu naître dans l'illégitimité il y a 42 ans, et bien 42 kilomètres plus tard j'ai fait ce marathon, la tête haute.

Merci à Fafa, Tati, Eric, toute l'équipe de CAF qui a été très présente ces derniers jours, nous formons tous une équipe formidable....

Stéphanie

Bon et bien j'me lance : levée à 5h du matin nous prenons, mon mari et moi un bon petit déjeuner avec pain confiture banane et du thé ; 6h30 nous prenons le métro pour arriver vers 7h sur la place de l'étoile, la température est juste bien (moi qui est peur du froid), nous allons dans une tante nous changer (on a su après que c'était pour les "non voyant" désolée), bref il est 7h30 on se dirige vers le départ et là je loupe évidemment le RV pour la photo, c'est trop tard. Mon mari se dirige vers le Sas des 3h30 et moi 3h4. Zut, ça y est j'ai envie de faire pipi !! Oh non, ça gâche tout, le départ est donné et ça ne va pas très bien donc je m'arrête juste avant le 1er km pour un arrêt pipi, je retrouve la foule et passe le 1er km en 6'21 !! L'horreur, ça devait être 5,20. Tant pis, je me sens mieux et je prends mon rythme. Au 5^{ème} c'est le 1er ravito et là "le drame" ça bouchonne !! Pourquoi ? Ben on ne saura jamais mais les gens piétines et siffle !! Bref, mon moral commence à baisser vu le chrono qui défile (bon vous l'aurez compris, je fais ce marathon pour un temps) bref on repart mais dans les petites rues ça s'bouscule ! Arrivée au bois de Vincennes ça va mieux je suis à 53 mn au 10^{ème}, encore une minute de retard !

Par la suite ça roule bien, je connais le parcours par cœur puisque c'est là que je m'entraîne le dimanche matin, et là avec la foule ça fait tout drôle. C'est bien il y a beaucoup de spectateurs qui encouragent. Arrivée au semi je suis à 1h53, ça va je suis partie pour 3h50 finalement (j'ai tout écrit dans la main pour 3h50 et bracelet pour 3h45), Mes tendons brûlent de plus en plus surtout le gauche, j'ai hâte d'arriver au 26^{ème} car il y a Fafa logiquement, après ce 1er long tunnel étouffant je me mets bien à droite et je vois enfin les filles, ça fait plaisir, les tunnels n'en finissent plus et pensant finir de les passer en voilà un autre !! Pouh ! 4 c'est trop. Au 30^{ème} je prends un gel "power" avec de l'eau tout va bien sauf mes tendons, j'ai une petite pensée pour Babou à ce moment de la course. Après le 30^{ème} c'est long l'avenue Versailles mais j'me dis : plus que 12km, arrivée au bois de Boulogne je commence à trouver long entre le 33 et 35^{ème} mais arrivée au 36km je me mets toujours à droite voulant apercevoir un Zèbre mais personne ! Vous êtes où les filles !!? Au secours j'ai mal, j'ai besoin d'encouragements ! Mais rien personne, certains coureurs s'arrêtent pour boire un coup de beaujolais, berk.

Arrivée au 40^{ème}, je souffre de mes tendons mais tant pis je mets la gomme, comme l'année dernière, je vise les 3h50 maintenant et je fonce, je donne tout, j'oublie la douleur, un dernier coup d'œil au chrono... Le dernier km

est génial sous la foule et j'arrive à 3h48 52 contente finalement vu les pépins du départ. Les photos sont sûrement ratées car, comme à chaque fois, ils rechargent leurs appareils quand j'arrive !! C'est dingue ! En tout cas le 1er a fait 2h05 c'est le record de l'épreuve à Paris !! (un Kényan) mais la 1ère française fait 2h24, elle est 4ème et c'est son 1er marathon !! C'est dingue !

Après la ligne d'arrivée, j'ai eu un sacré mal de tête qui vient de passer, bizarre.

Enfin, après avoir mangé un bon goûté : pain, fromage blanc, confiture banane mon mari lui, c'est du salé : jambon, saucisson , berk.

Bon, on a bien mérité notre séance de cinéma dans quelques heures (on va voir "Safari").

J'espère que Tati, Nadom et les autres filles sont bien arrivées.

Et puis ce n'est pas l'tout mais faut s'entraîner pour le 86km du Morbihan, fin juin, je ne sais pas comment j'vais faire !!

Sophi

Petit avant goût avant l'avalanche de CR qui nous attend.

Ce matin, levée 7h pour une petite séance à jeun d'une heure. En deux trois mouvements, j'avale en suite mon petit déj et à 9h je rejoins Brinouille à République. On a décidé de se rendre au 36ème en vélib, les premiers coureurs étant attendu à 10H30. Brinouille a sorti la tenue de Zèbre et on pédale sereinement jusqu'à l'autre bout de Paris.

Porte d'Auteuil, nous voilà...maracas sont de rigueur. Le rdv était prévu au 36ème à droite mais on va choisir de se placer juste en bas de la côte (un peu avant le 36ème) et à gauche!!!! Ben oui pas de place à droite. Avant les leaders de la course, on encourage les handisports qui ont pris le départ avant tout le monde. Puis la voiture de tête de course arrive, et un groupe de 5 se tient en tête. Je ne suis finalement pas très impressionnée par leur vitesse bien qu'un bon 20 km/h !!!! Brinouille me met donc au défi de faire quelques foulées avec le prochain qui passe...ok j'ai fait mon sprint sur 50 mètres!!!!

La tête de course étant passée, Brinouille super organisée, sort son papier avec les numéros de dossard et temps de passage des coureurs que l'on connaît. On se donne à vive voix en attendant de voir passé quelques têtes connues. Brinouille va même se faire un joli petit sprint pour rattraper un coureur volant de l'eau. La 1ère française est très bien engagée et très près de la tête de course féminine. Et le premier de CAF est donc Fred avec qui on essaie de faire quelques mètres. Ronald et JP018 nous échapperont...mais toujours de vive voix, nous encourageons les coureurs d'ailleurs le prénom sur les dossards...c'est bien pratique. Calou nous retrouve enfin avec les froufous de pompoms girls...un trio de supporteurs acharnés nées. Coté course, le flux de coureurs s'est densifié et on rate sur le coup pas mal de monde...Nadom que je rattrape au vol en pleine forme. Barbie surgit de nulle part et prend une petite photo avec nous.

Nous verrons ensuite : Bibiche très rapidement, la fée clochette, Tati et FredM (accompagnatrice). A ma montre il est déjà 14H et tend pour moi de rentrer...je m'excuse donc milles fois de ne pas avoir attendu : Cécil (accompagnée de FaFa), Eric et Vérocalvaire. Belle journée de supportrice et qui m'a donnée très envie d'être le 31 mai au Futuroscope...de la souffrance certes mais que volonté.

Muriel

Dimanche 5 avril 2009. Dis donc, ça ne serait pas le marathon de Paris, aujourd'hui ?

Réveil : 06h05. Incroyable mais vrai mais j'ai bien dormi. J'ai enfin retrouvé le sommeil qui me faisait faux bond depuis une semaine...

Je mange mon gâteau spécial à 1000 calories la part (non, pas un moelleux au chocolat, les filles, mais presque...) avec un p'tit café (oui, c'est très diurétique mais non, je ne peux pas m'en passer).

06h30 : Mon homme émerge et me prépare vaillamment les "munitions" pour ma course, soit trois petits bidons de boisson spéciale à accrocher à ma ceinture, spéciale elle aussi + des gels de glucose censés me faire oublier un peu mes muscles endoloris et me fournir du carburant. Certes on n'est pas des machines mais la seule volonté n'est parfois pas suffisante, surtout avec 42(,195) km en ligne de mire.

07h : après une bonne douche chaude, je m'enduis de crème anti-frottement aux endroits sensibles (trop glam' puis enfile ma tenue de combat, toute noire avec juste une touche girly : mes lunettes roses !

7h20 : on saute dans le métro, en début de ligne. Au fil du trajet, le wagon se remplit de coureurs tantôt mal réveillés, tantôt rigolards et blagueurs (les inconscients...), tantôt pas très douchés (hum), tantôt étrangers (ils se traînent leur valise pour regagner leur sweet home après la course).

8h : Arrivée à Charles de Gaulle Etoile, sortie sur les Champs-Élysées. Et là, on ne m'a pas menti, il y a une ambiance de feu ! Je sirote en tremblotant ma boisson spéciale d'attente, encouragée par mon homme –qui regrette décidément de ne pas pouvoir courir cette année- et je me poste dans mon sas (objectif : 4h30, on y croit), le tout dernier. Les haut-parleurs hurlent dans toutes les langues, Bertrand Delanoë fait un petit discours. Une hola s'improvise.

8h35 : c'est le départ des marathoniens handisport (ils font la course en fauteuil). L'angoisse et l'excitation montent d'un cran.

8h45 : ça y est, le coup d'envoi est donné sur la musique de Vangelis, "Les Chariots de feu", terriblement efficace (si si). La prochaine fois, promis, je vous le chanterai. Comme nous sommes les derniers à partir, on passe sur la ligne de départ 15 minutes après les premiers, vers 9h.

Je m'élançe !! Pendant les 5 premiers km, je suis happée par des petits détails agaçants : ma ceinture de boisson n'est pas assez serrée, elle flotte un peu (toujours tester un équipement avant une grande course...), j'aurais dû faire la queue aux cabines WC (la faute à cette foutue boisson d'attente, j'ai bu toute la bouteille), j'ai chaud (la faute à pas de chance). Et, plus inquiétant, mon cardio est monté très vite. Ça n'est jamais bon signe quand le cœur s'emballe en début de course, c'est très difficile de le faire redescendre après... La faute au manque de sommeil accumulé toute la semaine ? Au stress insidieux mais bien palpable ?

Peu importe, je ne suis pas très rassurée. Mais la rue de Rivoli est si belle et si ensoleillée que je ne vais pas me laisser démoraliser. Tout le monde papote autour de moi, certains blaguent avec les badauds. Bref, c'est la fête, avant de rentrer dans le dur...

5km : arrivée à bastille, ravitaillement et petit embouteillage. Ça râle, ça peste. Et puis ça repart.

8 km (09h55) : Nation. je suis bien mais je n'ai pas encore trouvé mon rythme. Des porteurs passent, transportant une petite fille myopathe qui filme toute la course. Ils sont applaudis et encouragés.

10 km (10h10) : le Bois de Vincennes. Je n'y tiens plus et fais une pause pipi au milieu des arbres... et d'une dizaine de marathoniens. Tant pis s'ils ont vu mon popotin. La boucle dans le bois me paraît longue, très longue, je m'arrête souvent, je bois régulièrement, mais je ne me sens décidément pas très en forme. Je décide de mettre mes écouteurs et là, miracle, ma playlist spécial marathon me porte et me fait enfin rentrer dans la course. Pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ?? Je souris et je me concentre.

21 km (11h30) : je dois retrouver mon homme porte de Charenton, il va faire la deuxième moitié de la course avec moi. Et je me réjouis à l'avance de le voir, cette première partie sans voir aucun visage connu a été un peu déprimante. Ouf, on arrive à se retrouver malgré la foule et là, en repartant avec lui (et son magnifique sourire) à mes côtés, je prends conscience de ce qui nous attend. Mais je suis portée par ce soutien énooorme et tellement bienveillant.

25 km : on s'engouffre sur les quais au niveau de Pont-Marie. Le soleil est au zénith, et Tout-Paris vient encourager les masos en baskets. Il fait chaud... On est portés par la foule, d'autant que notre prénom figure sur le dossard. Pour ma part, j'ai droit aux "Allez mumu" d'une escouade de pompiers, ce qui me remotive pendant 1/4 de seconde... On alterne longs tunnels frais sur du plat avec des remontées en pleine lumière, très très dures à gérer (penser à souffler et à raccourcir la foulée, heureusement que mon Philippe est là pour me rappeler les principes de base)...

30km : le fameux "mur" psychologique (et physique !); beaucoup de coureurs abandonnent à ce stade. Et c'est vrai que les musclent crient leur douleur. Chaque arrêt ravitaillement promet une petite torture au redémarrage (la faute à l'acide lactique qui profite des ces pauses forcées pour envahir les muscles). Mais vaille que vaille, les

deux parpaings qui me servent de jambes veulent bien avancer une foulée après l'autre... Mon chéri me photographie de temps en temps, dans un sursaut d'énergie, je parviens à redresser le menton.

35 km : le bois de Boulogne. Je suis au radar, mon corps m'obéit je ne sais pas quel miracle... C'est rien de dire qu'à ce stade, on compte les kilomètres qui restent. On ralentit un peu, mais le rythme reste bon (mais comment c'est possible ?).

Et là..... 40 km !!!! Je sais que j'irai au bout quoi qu'il arrive.

L'euphorie me gagne. Je plonge mes yeux dans ceux de mon homme et lui dis : "à partir de maintenant, je profite !!". Ce sont les deux km les plus heureux depuis que j'ai commencé à courir, il y a bientôt trois ans. Le dernier, surtout, est euphorisant. Je franchis la ligne (au bout de 4h58) sous les hourras et les haut-parleurs. Et moi qui pensais m'effondrer, en larmes, je marche tranquillement, accoudée à Philippe. Je suis sereine, heureuse, on me remet ma médaille. Et je sais déjà que cette expérience, je voudrai la revivre un jour, à Paris ou ailleurs.

Ça vous dirait, l'année prochaine ?

