

J'ai écrit le CR des moments forts de cette grande aventure pour me souvenir de tout car un premier marathon il n'y en a qu'une seule fois. Et puis pour préparer les suivants....

Marathonienne ? Pourquoi pas moi ? Et pourtant qui l'eut cru ?

Sûrement pas moi ! Il y a 1 an à peine je galérais pour finir mon 1<sup>er</sup> semi. Alors penser à faire le double même pas en rêve...et pourtant il a suffit de lancer le défi...et moi je marche au défi ! Ok je fais la prépa...et puis c'est le défi club...finalement me voilà inscrite : dossard 2415..à 1 chiffre près c'est MON numéro. Top là on est parti pour 10 semaines...Mais 10 semaines c'est un sacré engagement en temps !! A la lecture du programme de Marc je manque la syncope, je suis une quiche sur la piste et je sais que certaines séances ne seront pas atteignables ; pas pour l'instant en tous cas...je doute...Je négocie mes heures pour pouvoir faire toutes les séances de Mardi avec le club. Le jeudi je les ferai seule avant de partir bosser en adaptant car je n'ai pas de bosses à proximité de la maison. Le Samedi je travaille 1 fois sur deux..pas facile..Pas de pbs pour le Dimanche. J'entraîne Dany dans l'aventure et nous faisons ensemble la prépa, avec des hauts et des bas.

Les mardis piste : dur dur, sur la même base que les meilleurs en fonction de nos vma mais je vais sérieusement piocher pour tenir les séances.

Jeudi je les passent de mieux en mieux.

Lors des séances du dimanche les filles nous parlent de leurs 1ers marathons et j'apprends de leur expérience. Ne rien laisser au hasard. A partir de la semaine 5 et le changement d'heure j'ajoute une 4<sup>ème</sup> séance le samedi d'1h35 à d'1h40, avec accélérations.

Au fil des semaines j'arrive pourtant à tenir le rythme, en sortie longue ça passe et lors des accélérations quand je vois que je n'arrive pas à suivre les filles je m'accroche à mon rythme. Le but : Rester régulière et aller au bout des séances.

Pourtant je n'arrive pas à caler ma foulée marathon, je suis soit au dessus, soit trop bas. Et puis les premiers RdV : Orvault (contre l'avis de tous, mais après tout comme une sortie longue. Décidée au dernier moment je l'avoue) sans de difficultés particulières 2h03, contre 2h37 l'année dernière...ça vaut le coup les entrainements pistes !

1 semaine après La Brière, sans récup à part du vélo le lundi, après une semaine d'entraînement marathon, première partie nickel et puis au 15<sup>ème</sup> très dure, mal gérée soif, faim plus de jambes du tout malgré mes gels, et le craquage...je n'ai jamais été aussi près d'abandonner sur une course et ça me fais peur. Mais..j'ai fini par le boucler grâce à Catherine qui m'entraîne alors peut-être que le marathon ??

Pourtant je suis tellement vidée à ce stade que j'abandonne la piste et fais mes entrainements en extérieur le mardi avec les filles en maintenant les fractionnés mais moins intenses...D'autant qu'un épanchement de synovie au genou me gêne sérieusement ! à ce stade je ne gagnerai plus en vitesse alors autant se

concentrer sur le long..d'ailleurs quand Marc nous prévoit 2h10 le dimanche on passe à 2h30 voire 2h38 jusqu'à la fin, au plus dur je passe 61 kms dans la semaine...mais la fatigue se sent de plus en plus, j'évite de justesse de grosses gamelles, le mental en prend un coup...les douleurs ligamentaires arrivent de plus en plus tôt dans l'entraînement...enfin on diminue en intensité, et la pêche revient...je me rend compte que spontanément j'adopte toujours la même allure...serait-ce ça l'allure marathon ?

Mais avec la pêche les doutes réapparaissent la fin de la prépa approche et le grand plongeon avec. Partagée par l'envie d'y aller et la peur d'échouer. Parait que ça s'appelle le « syndrome pré-marathonien »...nous voilà bien ! Les filles du club m'assurent que je peux le faire, mon ami Lionel me rabâche « aies confiance en toi »...bon je sais qu'au pire s'arrêter ne provoquera aucun cataclysme, mais je VEUX franchir la ligne, et mon craquage à St André me trotte encore dans la tête !

Dernière sortie longue avec Dany, on se cale, on se prépare mentalement, ne pas flancher, se préparer à avoir mal et continuer, franchir la ligne même en rampant chacune pour nos raisons, moi...parce que je ne veux pas caler...et j'ai encore des comptes à régler, et si on peut rester dans la fourchette 4h20 (selon notre meilleur temps au semi) et 4h30...sachant que Marc nous estime à 4h45-4h48....

S-1 RdV avec l'équipe du centre attitude notre partenaire. Présentation du plan alimentation par la diététicienne, le podò, le kiné, le physio...au moins on sait quoi faire pour le suivant et pour l'après marathon.

J-5 : dernière séance d'entraînement. Tout se passe bien. Place à la récup.

J-3 : je prépare tout, la ceinture, les tubes, la tenue, le pain Gatosport maison à conserver au congélo pour le petit dj du jour J., les menus spécifiques ...Dany se fiche de moi car j'ai besoin de tout planifier. Ca « D-Stress » d'avoir tout prêt !comme au temps des compéts des filles.

J-2 : séance de massage avec le kiné de Centre Attitude pour dernier check-up !

J-1 : petit entrainement light sur le Canal pour limiter la casse. Bien je sais encore courir.

Lecture sur le net : le programme proposé par le marathon de Nantes annonce des sorties longues de 3heures pour ceux qui n'ont jamais couru la distance :la PANIQUE ! je n'ai jamais été au-delà des 2h38 et on part sur 4h30...je suis une Grande malade ! Mais peut-être ne cumulent-ils pas les séances

Samedi/dimanche comme nous le faisons pour habituer notre corps à aller chercher des ressources quand il est fatigué, à toujours repousser le début des accélérations pour les faire en fin de séances..Au moins j'aurais appris ça, à relancer en fin de parcours. Je passe des heures sur le net à lire tous les conseils, à tout mémoriser. Derniers conseils et encouragements de Lionel, de Marc. Je les garde précieusement en tête.

Ca y est j'ai mon dossard : il est sagement épinglé sur mon maillot et attend ...

Dernier message à Dany version Jedi.

Jour J : dormi 3heures... promis je n'irai pas au-delà dans l'ascension des défis. De toute façon après le marathon il ne reste que l'Ultra ! je n'ai qu'une hâte voir l'heure arriver et en découdre. Dernier contrôle, la prépa anti coup de pompes est prête, le GPS bien chargé. RdV avec Dany à 8h15 à l'éléphant. Le reste de l'équipe est là pour la photo au pied de l'éléphant. Tout de suite le stress retombe. J'ai enfilé mon super sac poubelle car la météo est fraîche !!! photos...et c'est parti...pour notre grand défi.

Enfin chacun se place dans son temps «espéré ». Nous, collées derrière le ballon rose « 4h30 ». A côté de nous l'ami Fred est là tout frais, mort de rire devant notre stress, pressé lui aussi d'y aller. Frénésie générale. Les copains qui n'ont pas pu prendre le départ en trépigment à côté...

Avec Dany nous nous rabâchons les consignes de Marc : Prudence, ne vous laissez pas embarquer par l'énerverment du départ, les 5 1ers en dessous de votre vitesse, ne sautez aucun ravito, jusqu'au 38 restez prudentes : il y a une dernière montée. Nous nous mettons derrière le ballon rose 4h30.

Pan c'est parti maintenant on y est ! Ballon rose part à fond de train : pas du tout l'allure prévue ça, OKI on a compris nous on veut la ligne donc ballon rose s'en va et nous restons tranquillo derrière ! c'est super le départ, il fait beau, les gens nous encouragent, nous savourons, mais attention au chrono alors des que l'on se laisse embarquer oups, rectif.

Sur le parcours 6 passages de ponts, (le dernier au 40<sup>ème</sup> !) et 2-3 « côtes ». On file vers la préfecture. 1<sup>er</sup> ravito à la piscine, disciplinées nous attrapons un verre d'eau au vol, on passe devant la préfecture et on revient vers l'éléphant pour la 1<sup>ère</sup> boucle, au passage nous voyons les pancartes « 39 » et nous rêvons de les revoir plus tard, on file, on repasse au point de départ, 2<sup>ème</sup> pont, avant de partir pour de bon, un dernier coup d'œil à l'arche avec un pincement de cœur car nous espérons la revoir...cette fois on est vraiment dedans....

Il nous faudra 5 bons kms pour nous réchauffer et moins sentir nos muscles. Nous faisons des coucou à nos copines réparties sur le parcours pour nous encourager, (**Merci à elles toutes,**) c'est sympa, des gens que nous ne connaissons pas nous encouragent, surtout que nous sommes que 9% de filles sur la course !

Tous les 5 kms je contrôle nos temps de passage et nous tenons la « route ». Dany vérifie elle s'assure de la bonne hydratation du binôme ! Nous traversons notre 3<sup>ème</sup> pont via Trentemoult ! On nous encourage, et encore une copine sur le parcours, les copains nous croisent ils sont sur le retour ! Pierrick traverse pour nous encourager : Grande Classe ! et ça nous donne de l'énergie. On a toujours le sourire, heureuses d'être là. C'est très joli comme coin et les gens super sympas, je suis impressionnée car beaucoup connaissent l'ACC, notre club ! Même les cyclistes que nous croisons nous lancent des « ALLEZ les filles de l'ACC ». 4<sup>ème</sup> pont.

Copine en visu sur le parcours ! coucou c'est cool d'être là **Merci -))))**

Et là dans la descente encore une, nous fait l'immense plaisir d'être là aussi , à nouveau bouffée d'oxygène. Puis direction St Sébastien, là ce n'est pas drôle : une ligne droite de trop plein de kms ! c'est ch.. !

Une ancienne de l'ACC en vélo nous accompagne un bout de chemin en demandant des nouvelles, c'est sympa mais pas facile de rester concentrées sur notre foulées, trop vite, pas assez....mais bon on passe le 21 sur le boulevard des pas enchantés , joli nom, en 2h17 tps officiel, 2h15 temps gps.: 2 de + que ce que nous avons prévu... Dany commence à souffrir du genou, je lui file ½ ibuprofene pour tenir. La douleur passe, moi les mollets commencent à devenir durs, je les détend en essayant de modifier la foulée, le souffle est là, habituellement sur un semi nous sommes complètement nazzes à ce stade, là ça va et on s'étonne d'entendre les bips des kms qui déroulent. AU passage nous remercions les bénévoles de l'organisation sans lesquels nous ne serions pas là !

Tiens ? mon directeur de Banque, coureur lui aussi, a tenu sa promesse et il m'encourage sur le parcours ! c'est sympa. Par contre toujours prudentes les filles : on reste à notre foulée, on boit aux ravitos, (à partir de là nous décidons d'attraper les verres au vol et de s'éloigner pour ne pas avoir de mauvaises tentations), et entre les ravitos la potion magique (trop sucrée à mon goût mais au moins pas de coup de mou).

AIE ! maintenant les choses se corsent : plus de terrain plat on commence à monter...Je n'aurais jamais imaginée en rentrant de Luz que je ferai une course sur cette route, ni que je passerai le pont de Bellevue en courant ! (et de 5) on passe le 25, les jambes s'alourdissent mais le moral est là, on commence à dépasser des gens par ci par là, on se prend le pont de Bellevue, c'est beau ok cette vue, mais quel vent !!! et puis pas glop la montée...mais on va arriver au 28 sur Ste Luce, une longue côte nous attend, on la prend prudemment, on n'accélère pas, sous une pluie battante, le vent et le froid !!!...par contre jusque là nous étions toutes les deux, une nana à 500mètres devant nous, elle est à allure constante mais nous avons repéré qu'elle ne s'arrête pas aux ravitos. Pourtant elle a l'air de bien mener sa barque. On la rattrape entre les ravitos et elle nous lâche ensuite mais ce n'est pas grave. On ne nous double pas donc nous respectons notre allure !

Le 30<sup>ème</sup> arrive, on a peur du mur, on s'y prépare, un coup de potion magique, et on détourne l'attention...Dany est pressée de l'avoir franchi ce 30<sup>ème</sup> fatidique, sur le chemin on croise plusieurs personnes qui s'arrêtent, au passage on signale au poste de sécurité un jeune mec tout blanc qui titube un peu derrière nous. Ça nous renforce sur notre façon de gérer on a raison d'être restée sur la réserve !..et là MAGIE ! copine en vue, elle qui était hier en trail... nous traversons la route pour lui toper la main, ca fait du bien au moral depuis St Séb on n'avait plus vu personne, et qqs mètres plus loin la petite famille de Dany : elle en est toute émue !! il faudra que je la retienne car elle a des ailes maintenant !!!! ça aide à passer le cap !

Tiens notre copine de devant s'est arrêtée au ravito et elle a dû avoir du mal à en repartir car elle n'est plus là ! au ravito suivant nous serons dans le jardin des plantes et là ce sont les cop' de l'ACC qui seront là ! mais faut bien avouer que là on commence à être fatiguées...muscles très durs, un petit caillou m'agace sous la plante des pieds, il sort d'où celui là ?? ce 35<sup>ème</sup> il ne finit pas d'arriver ! Nous dépassons quand même beaucoup de coureurs, encourageons les femmes qui

s'arrêtent, j'engueule un conducteur furieux d'être ralenti par des débiles de coureurs, le pauvre il ne me connaissait pas celui là, et puis ça défoule, Dany en est morte de rire !

Enfin voilà le jardin des plantes : un peu casse pattes mais c'est le stand ACC et ils nous accueillent avec tellement de chaleur ça fait plaisir que du coup des ailes nous poussent, une cop nous accompagne en vélo un bout de chemin et nous « ordonne » d'être affichées sur les résultats du club !!! donc d'aller au bout ! oui maintenant malgré la douleur des jambes, des mollets, les chevilles qui tirent nous irons au bout nous le savons. On partagera mes restes de potion magique jusqu'à la fin.

Attention on ne lâche pas les chevaux non plus n'oublions pas la côte de 38<sup>ème</sup>...Tiens cette fois ce sont mes petits loups qui sont là qui nous encouragent, je ne verse pas ma larmichette mais je suis vachement touchée !! Je sais qu'ils sont fiers et du coup j'oublie tout, les doutes sont loin derrière moi, de toutes façons je la franchirai cette P..de ligne et en courant ! 39<sup>ème</sup> cette fois c'est mon mari qui est là, lui aussi est heureux de voir que je suis encore là, on file, dernier pont, en vue, il y a encore des cop à l'approche de l'arrivée, Marie nous accompagne en courant, elle est presque plus émue que nous de nous voir tenir notre défi et vivra avec nous ces derniers kilomètres les plus longs et les plus beaux. Un coucou au vol à celles qui sont arrivées.

C'est pas d'bon sens de nous faire tournicoter autour de l'arrivée quand même !

Nous passons à côté de la ligne d'arrivée mais nous avons encore 2 kilomètres à parcourir...L'ami Phil est là aussi : j'apprends que Fred a fait 3h45 c'est cool je suis contente pour lui, on arrosera ça à l'inauguration. Je recommande à Dany de ne pas zapper le ravito du 40<sup>ème</sup>, elle commence à être en manque de sucre. Je l'attrape au vol mais elle doit s'arrêter pour prendre un verre, je n'ai pas vu et je commence à lancer l'accélération...oups, elle m'appelle « me lâches pas » bien sûr que non donc je ralentis qu'elle me rattrape.

Et on repart mais d'avoir coupé l'accélération j'ai un peu de mal à repartir, Dany passe devant et garde le regard par terre, j'ai peur qu'elle soit passé dans le rouge mais on est près du but. On repasse des filles qui étaient devnat nous au début, je repère les « dangers » estrades, pavés et je lui sers de poisson pilote, moi les douleurs sont là et bien là, mais elle est où cette arrivée ? je repense aux recommandations de Lionel, je lève le nez, je savoure, le quai les anneaux...et dire qu'en partant ce matin je n'y croyais pas !!!

1ère arche, on appelle notre cop au podium : 1<sup>ère</sup> VF2 !!! je crie de joie, encore 100m, 2 ème arche, 50, on franchit la ligne en se tenant par la main.

Marathonienne nous sommes ENSEMBLE ! -))) . Et sans jamais marcher en plus !

Une fois la médaille autour du cou nous rejoignons l'équipe nos familles, fières de notre défi, demain nous allons payer notre effort mais demain est un autre jour et refaire le marathon nous aidera à passer la journée !

Nous n'avons pas connu de vrai coups durs, mal oui mais on s'y attendait et ce fut moins dur que mon premier Orvault, moins dur que St André..moins rapide

aussi ! nous aurions sans doute pu mettre moins de temps mais nous voulions la ligne et n'étant pas sûres de nous nous avons opté pour la prudence !  
Maintenant place à la récup en faisant du vélo piscine, et puis je commence déjà à penser au suivant, à mes faiblesses et à ce que je vais devoir travailler pour le finir en moins de temps si possible mais en gardant toujours l'envie de relancer l'aventure.

Merci aux amis qui étaient là sur le parcours, et à ceux qui étaient dans ma tête et me soufflaient la marche, la course à suivre -))))).

Merci aussi à Marc et Jean-Pierre pour leurs prépas et encouragements