

Me voilà seul face à la page blanche. L'idée de faire le compte rendu du marathon me semble aussi difficile que de le courir tellement j'ai de chose en tête en y repensant.

Tout a commencé à Cesson avec les potes lorsqu'on a décidé de faire le Mont St Michel. Et puis, changement de vie, me voici à Québec depuis fin Avril. Exit le Mont St Michel, vous pouvez lire le CR de Frankie a ce sujet.

J'ai donc reporté mes ambitions sur les marathons locaux. Québec ? Pourquoi pas mais c'est fin Aout et il peut faire très chaud. En plus la famille arrive fin Juillet en plein milieu du plan. Donc je troque le Mont St Michel contre Montréal.

Bruno me concocte un plan aux petits oignons (comme d'habitude) et je lui tire mon chapeau car même si Internet facilite la chose, l'entraînement sans aucun contact réel n'est pas facile.

Coté prépa, pas grand chose à noter. Pas toujours facile de se motiver pour sortir seul quand je pense aux copains qui doivent se marrer à Cesson. J'encaisse les grosses séances et je fais finalement le demi marathon de Québec comme ultime répétition. Le choix de Montréal a été judicieux car après la grosse chaleur de l'année dernière, le marathon de Québec est tout simplement annulé à cause de l'ouragan Irène. Le demi marathon se passe dans des conditions exécrables et je profite pour emmener un collègue sur son premier semi.

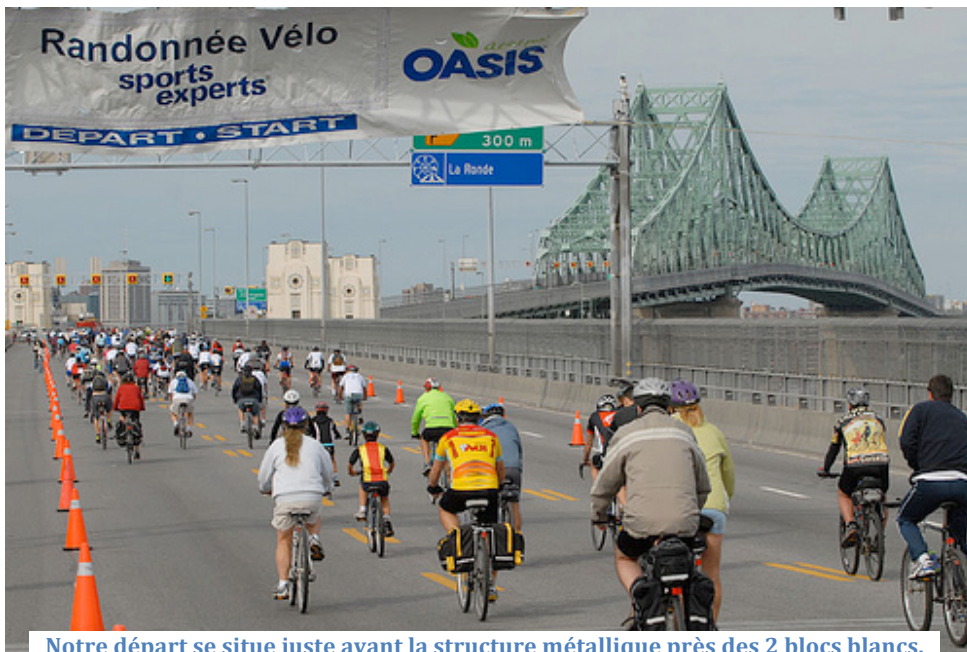
Finalement, nous y voilà. J'ai bien résisté à la pression et j'arrive serein sur la ligne de départ. J'ai préparé mon sac comme jamais. Le dossard a été fixé la veille, je peux me lever et m'habiller les yeux fermés. Tout va bien. J'ai reçu un gros paquet de messages de France cette semaine. Merci les chums !

L'organisation annonce fièrement 24000 participants au Marathon de Montréal. Nous sommes à peine 3000 au départ du marathon. Les autres feront un marathon au choix de 21, 10 et même 5km. C'est dire si la distance est démythifiée ici. Les sas sont tout de même prévus et la mise en place se fait sans stress. De toute façon, nous avons été prévenus. La course se déroule sous drapeau rouge (pas le droit de se baigner, mince !) Ici ça veut dire, chaleur et surtout humidité. Pas loin de 20 degré au départ à 8h30. Ce n'est pas le jour pour un record.

Nous ne nous bousculons pas au coup de sifflet Petite frustration de démarrer sur le pont Jacques Cartier et de bifurquer au bout de 200m pour ne pas le traverser.

Voici la carte du parcours. Le marathon (le vrai) est en rouge.





Notre départ se situe juste avant la structure métallique près des 2 blocs blancs.

Nous attaquons donc le tour des îles de Montréal. La première est un grand parc d'attraction et nous slalomons entre les manèges. Je suis bien. L'échauffement sommaire ne me permet d'avoir des sensations parfaites dès la première foulée. Ca viendra. La FC est montée doucement, je n'ai pas eu à entamer la marge que Bruno m'avait laissé pour gérer le départ. Gros moral. Par contre il va faire chaud. Des le 2^e km je suis en nage.

Après 5km, nous traversons un bras du St Laurent pour faire le tour du circuit de formule 1. Ca y est, la machine est en route. Je pense aux conseils de trajectoires de Bruno pour les cross. Et je me fais un petit plaisir en doublant des concurrents sur les vibreurs. Les kilo défilent. Je surveille la FC qui essaie de monter discrètement et prend bien soin de boire au ravitaillement.



18e Km

Nous traversons enfin le St Laurent pour arriver dans le port de Montréal. Ce n'est pas la partie la plus sympa du parcours. Un peu monotone mais je m'applique à suivre les consignes. Contenir la FC, tenir un rythme ... D'ailleurs je n'ai pas encore parlé de l'allure prévue. J'ai travaillé 4'57/km pour un objectif (une utopie plutôt) de 3h30. Je suis serein car je sais que si je reste sur 3h40 ça sera vraiment bien. Et vu les conditions je suis content d'être en 5'03 depuis le début sans avoir à forcer. De toute façon aujourd'hui c'est secondaire, l'idée est d'aller au bout.

Mais si je peux en mettre une à Frankie, je ne vais pas me priver.

20^e km, je suis toujours dans les clous. Je flirte doucement avec la limite mais les sensations sont toujours bonnes, et le moral au top. Je passe devant la famille et comme tout le monde je me sens soulevé. J'ai pas accéléré d'un poil mais j'ai pris 5 puls. ☺. « Allez Papa ! », ça fait toujours son effet.

La grosse difficulté se trouve à 25^e et je l'entame sans souci. Je m'applique encore une fois à ne pas dépasser 175 bpm. Il se trouve que je monte quand même un peu

haut et on en reparlera. Nous nous faisons doubler par les premiers du demi qui sont partis depuis 3km. Dans la

cote, la différence de rythme est impressionnante mais pas démoralisante tellement la marche est haute.



26e Km

De nouveaux encouragements après le 26^e ...

J'avais un peu sous estimé la longueur de la montée et les 2 kilo suivants sont un peu longs a mon gout. Le moral s'est un peu effrité. Je me rends compte que le marathon va bientôt commencer.

Je profite de quelques moments de lucidité pour faire de rapides calculs. En lâchant un poignée de secondes par kilo, je suis quand même dans les 3h45 et ca me plait. Je tiens comme ca jusqu'au ravitaillement du 32^e. La c'est la tuile. En arrivant près des tables je ne suis pas bien. La tête tourne un peu. Je m'arrête carrément pour laisser passer et boire un verre d'eau. Ca me donne une furieuse envie de vomir. Du coup je n'ose pas prendre de sucre. Pourtant je n'ai pas surconsommé. 2 gels depuis le départ. Je ne comprends pas bien.

Après débriefing, j'ai flirté un peu trop avec la limite au 26^e, il est l'heure de payer. Je me suis aussi appliqué à bien boire à chaque ravitaillement. Ce qui donne un bon verre d'eau tous les 3km, c'est à dire beaucoup, peut être trop pour moi qui ne bois finalement pas tant que ca (d'eau, c'est pas la peine de ricaner). J'ai voulu compenser la chaleur, j'ai peut être exagéré.

Je repars doucement. Plus question de temps, ou de plaisir. La lutte a commencée. Je réussis a courir 2km. Puis une crampe (un début de crampe). Je m'arrête, marche un peu. L'arnica m'aide à la faire passer (je serais tranquille jusqu'à la fin) mais le moral à basculé. Je ne pense pas vraiment à abandonner. L'idée est bien sur passée furtivement mais non. J'ai tout plein de bonnes raisons de continuer (la famille, Bruno, les potes, mon amour propre). Aucune n'est vraiment convaincante (mon amour propre est d'ailleurs resté sur les trottoirs de Montreal, si vous le croisez), mais je continue. Ca n'est sans doute pas si dur que ca.

Je coures un peu, je marche et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. Je veux finir sous les 4h et ca ne posera pas vraiment de problèmes.



32e Km



copains pour leur soutien et leurs messages et à vous pour la lecture.

Je passe la ligne d'arrivée sans émotions. J'essaie d'en profiter mais je n'ai pas le sentiment d'aboutissement ou d'extase. Je relève la tête pour montrer mon beau maillot.

J'ai surtout beaucoup plus mal aux jambes dès le moment où j'arrête de courir. Il me faudra un peu de temps pour me remettre, manger et reprendre des couleurs.

Un long massage par une charmante demoiselle (il n'y avait pas foule à la tente des kinés) est une très bonne façon de ne pas avoir mal aux jambes le lendemain. Ça marche très bien et ça, ça ressemble à un petit moment de bonheur.

Finalement, j'ai moi aussi couru un marathon de 10km. C'est vrai que c'est difficile, j'aurais pas du m'échauffer pendant 32km juste avant.

Comme tous (ou presque) je suis prêt à y retourner, pour connaître le plaisir de l'arrivée et le sentiment du boulot bien fait. D'ici là, course en raquettes, ski de fond et sirop d'érable.

Merci à Bruno et à la famille pour leur temps, aux