

Mon CR du marathon de Cheverny

Après mon cuisant échec de l'année dernière – blessure en pleine préparation du marathon du Mont Saint Michel, j'ai décidé de remettre ça en 2012. Tout c'est décidé à l'AG du club en novembre lorsque le marathon de Cheverny a été proposé. Lors du repas, il y avait le flan à la noix coco de Jocelyne, je voulais en prendre une troisième part, j'ai donc regardé mon coach, il m'a regardé, j'ai souri, il a souri, j'ai bêtement hoché la tête, il a dit : «Cheverny, Yoann est partant ! »

Nous voilà donc début février à attaquer la fameuse préparation marathon, celle qui m'avait achevée l'année dernière. Ce n'est pas que je l'appréhendais mais je n'en gardais pas forcément un super souvenir : sortie longue interminable, spé marathon à courir comme le lapin de piles Wonder autour de la piste. Mais tout bien mérite son dû, il fallait donc en passer par là.

Thierry me conseilla en me disant que c'était mon premier marathon, qu'il ne fallait pas m'emballer au niveau des chronos, on est donc parti sur une base de 5'00'' au kilo, soit à peu près 3 h 30. Mais la préparation a été fortement perturbée par mes déplacements professionnels, par les gripes et autres saloperies du moment.

Le semi de Saint Gilles est le révélateur de ma forme : 1 H 55, j'ai simplement explosé au 16ième kilomètre alors que j'avais fait les 10 premiers kilos en allure marathon. Je n'arrive pas à encaisser les séances et surtout à les enchaîner. Ceci est plutôt problématique quand on sait que dans un mois, on doit faire 42 km195.

Bref, loin d'être dans une forme olympique, avec des pulses trop hautes, Thierry recale donc l'ensemble à 5'30'' au kilo, les pulses avoisinent alors les 160 en allure marathon, ceci doit me permettre de ne pas exploser au marathon. Si les dernières semaines filent à toute allure, moi je finis péniblement ma préparation. De celle-ci, je garderai que ce n'est pas évident d'enchaîner les 4 sorties hebdomadaires, les enfants, la femme, le boulot, les courses, le ménage..... Aaaaah, il faut vraiment être méga-organisé pour faire un marathon.

Le jour J arrive, c'est le grand déplacement de la JA Melesse, il y a en tout 18 personnes du club et Tilio, le petit de Thierry. Le GO Alain a organisé le départ suivant la méthode de Maître Charlie dite de l'Arbre : une savante ramification qui doit mener toutes ces coureurs essaimés (les feuilles) à point de rendez vous central (le tronc) en passant via les branches – personnellement oublié de la mailing list et donc de tous les sujets de discussion, je suis ce qu'on appelle dans la théorie de l'Arbre, la feuille morte. Balayé par le vent, j'ai réussi à rattraper le wagon et pris rendez vous au Super U de Châteaugiron samedi matin. Jean-Marie nous retrouvera directement à Cheverny.

Nous avons passé un samedi après midi très sympathique à Blois– les guides du château de Blois en parlent encore – voir blog de Charly, avant d'aller chercher nos dossards au Château de Cheverny. A ce moment là, la pression monte un peu car j'ai aperçu la ligne d'arrivée, j'ai le dossard entre les mains : on ne peut plus reculer, on est face à la montagne, direction l'inconnu. Puis vient l'heure de se retirer, d'aller se concentrer. Pour cela, Thierry, le second GO, avait très bien fait les choses en réservant des chambres dans une colonie appartenant aux pupilles de l'Education Nationale, au milieu des chèvres, derrière une digue !! Tout est vrai, rien n'est déformé !

Après une super pasta party organisée dans l'orangerie du Château, nous avons regagné nos pénates car le lever se fera à 6 H du matin. Les derniers conseils du coach avant dormir sont cruciaux et orienteront ma course pour demain. Je bois les conseils de Thierry comme du petit lait : au vue de ma préparation merdico-catastrophique, il me préconise de suivre uniquement mes pulses et de rester sous les 160 jusqu'au 10 Km puis après 170 jusqu'au semi. J'avoue que mon amour propre de champion du dimanche en a pris un petit coup : partir d'un objectif de 3H30 en début de préparation pour arriver à « si tu veux arriver, court pas trop vite » la veille, il faut pouvoir l'encaisser et savoir écouter. Car le coach c'est lui, mais demain c'est moi qui cours et je serais tout seul alors j'ai ouvert mes oreilles.

6 H 00 : je suis déjà réveillé, mais j'ai bien dormi. Branle bas de combat, tous les marathonien descendent au petit déjeuner, les duo-istes font la grasse matinée car ils partent une demi après nous. En effet si certains de nous font le marathon, d'autres ont opté pour la version en Duo. Il y des duos hommes, des duos féminins, des duos mixtes. Par exemple, Alain et JDY qui n'ont pas réussi à se mettre d'accord sur la répartition des rôles pour le duo mixte, on fait le duo homme. Duo où ils finiront à la 9^{ième} place, talonné par le team Patrice et Loïc.

De retour à la chambre, j'en profite pour finaliser la préparation magique : miel, orange pressée et eau que je déposerai au stand pour mes ravitaillements du 5km, 15 km, 25 km et 35km. Puis toute l'équipe monte dans les voitures et c'est le grand départ : direction Cheverny.

8 h 00 : Premier constat, il fait froid, 5°C. On trotte rapide, on s'échauffe en petit groupe. J'hésite encore sur ma tenue mais le froid me décide à opter pour le cuissard. On s'enduit de crème, on se sparadrape les tétons, on enfle les nouveaux maillots, on est prêt.

Pour lutter contre le froid et comme nous n'avons pas de gants, la Team Collen opte pour les chaussettes. On voit bien que les autres coureurs sont jaloux d'une telle inventivité, surtout celle avec un maillot à poids.



9 h 00 : sur la ligne départ, si je ne fais pas le mariole, j'ai la banane car le décor est magnifique, l'ambiance est détendue – ce n'est pas le stress des sas comme sur un grand marathon – et je suis avec Thierry et Charlie. Je déroule le premier kilomètre avec Charlie, Thierry remonte déjà la foule. Puis Charlie me quitte au bout du 2^{ième} kilomètre, je finis donc

la première petite boucle de 4 kilomètres confortablement en 5'30'' au kilo de moyenne avec une FC de 150, tout roule. Je profite de repasser devant le château pour me délester de ma veste auprès de Jean Lou, je garde mes gants-chaussettes et file vers la grande boucle. Le parcours est dans un premier temps de nature forestière – au milieu des arbres - et de type 'toboggan' - qui monte et qui descend. Tout va bien, je suis avec le ballon des 4h00 et ses amis, ou plutôt le ballon des 4h00 et ses amis sont avec moi. C'est vrai quoi vu mon rythme est de 5'30''/kilo, il ne devrait pas être là ce ballon, il a au moins 2 minutes d'avance !!

Au 5^{ième} kilomètre, je retrouve ma première bouteille de ravitaillement, celles de mes amis ne sont plus là. Je l'emporte avec moi et bois une petite gorgée à chaque kilomètre.

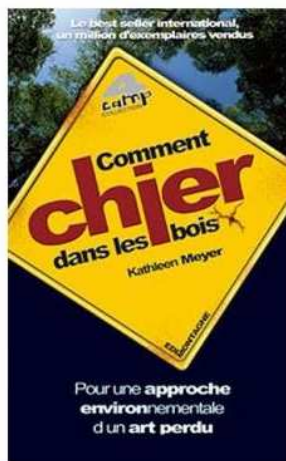
On 15^{ième} kilomètre, on sort des bois et on affronte le vent de face, sur une terrible ligne droite en faux plat montant, avec en point de mire le château de Cheverny. Mais au dernier moment, on repique sur la gauche et on repart pour une balade à travers les vignes.

NDR : Lors du ravitaillement, je n'avais pas fini ma bouteille de 50cl alors j'ai laissé celle du 15^{ième}, et je referais pareil au 35^{ième} kilo – je pense donc opter pour des formats 33cl la prochaine fois.

10 h 57 : Au semi, je passe avec le ballon des 4H00 qui hurle à sa meute : « on a 2 minutes d'avance », j'ai donc moi aussi de 2 minutes d'avance sur le ballon des 4 heures qui est pourtant à côté de moi, vous me suivez, ou je recommence ? Mais le plus important n'est pas là, le plus important c'est que ma FC se maintient à 160, tout roule, et en plus je respecte les consignes de Thierry à la lettre – ou inversement, je respecte les consignes de Thierry et tout roule....

Ensuite on arrive au château par le Parc, je me fais doubler par Philippe, Alain et Loïc qui achèvent leur premier relais, puis je fais connaissance avec les graviers qui ont été fatals à Bruno en 2009. Ainsi s'achève la 2^{ième} boucle et on repart : même boucle, même joueur !!

La théorie veut que ce soit la même boucle, mais en réalité si le parcours qui est toujours de nature forestière – au milieu des arbres, le type 'toboggan' - qui monte et qui descend - a laissé place au type 'montagne russe'. Puis s'ajoute à cela, des ennuis techniques qui m'obligent à faire des poses, et là je conseille à chaque coureur de lire ce livre avant de faire un marathon – on peut le lire aussi pendant le marathon mais dans ce cas là il faut prévenir les organisateur qui risque de lancer les recherches alors que vous êtes tranquillement plongé dans votre lecture au pied d'un arbre :



Ce livre a sauvé mon marathon. En effet, comment ne pas douter lorsqu'au 24^{ième} kilomètre, je vois passer ce p...n de ballon des 4h00 et sa meute alors que je suis caché derrière un arbre ? Prendre sur soi et se dire qu'aujourd'hui c'est une journée sans – sans PQ aussi, merci le comique au fond ? A partir du 24^{ième} kilomètre, mon marathon s'est transformé en une chasse au ballon des 4H00, mais je comprends vite que je ne réaliserais qu'un des trois objectifs aujourd'hui : finir le marathon. Encore faut-il le finir car ma vitesse passe à 6'/kilo à partir du 33^{ième} kilomètre et chute inexorablement à chaque kilomètre qui passe. Au sortir du 37^{ième} kilomètre, au croisement de la D52, alors que je sors d'une cave sombre, j'aperçois Charlie en train de siroter une bière et manger du pâté. Est-ce que je suis victime comme les Dupont et Dupond d'un mirage ? Est-ce les vapeurs d'alcool m'embrument la vue ? Aurais-je foncé dans le fameux mur du marathon ? Non, tout cela est bien vrai, je suis en train de dépasser Charlie alors même que j'avance à la vitesse de la lumière – ou plutôt à la vitesse des frères Lumières.

13 H 00 : La fin est terrible, je paye mon manque de préparation, les derniers kilomètres sont un chemin de croix, d'ailleurs le concurrent n°33 me l'a confirmé plus tard.



Station N°2, Jésus est chargé de sa croix

Toutefois, grâce à Françoise, Alain, JDY, Valérie et Patricia qui vont me porter, je vais revoir la lumière et retrouver la grâce des chronos. Je termine mon premier marathon en 4h08'55'' au temps réel.



Et un grand merci au club qui a organisé ce déplacement de 2 jours. Le groupe était bien ensemble, que nous avons tous l'impression que nous étions partis depuis une semaine. Vivement la prochaine !

Yoann