

## CR du duo marathon de Cheverny (23,200 km)

Bon, alors je me lance sur mon deuxième compte rendu de course à pied. Le premier était pour mon premier semi-marathon à Cancale-St Malo il y a deux ans maintenant.

J'ai déjà bien pensé en faire un à chaque grande course, notamment mes deux semis suivants mais je n'ai trouvé ni le temps et ni surtout l'inspiration.

Mais là, Bruno vient de finir et publier son CR du marathon de Cheverny et certaines personnes lui demandent quand est-ce qu'ils pourront lire le mien suite aux 23 kms courus sur ce même marathon en duo.



Déjà, ce week-end s'annonce très sympa. Nous partons tous les deux Bruno et moi avec le club de la J.A Melesse, en laissant les trois gars tout seuls à la maison les deux jours. C'est un week-end test pour eux. J'avoue, je suis pressée d'y être, toute la semaine j'y pense en me disant qu'il y a des avantages à ce que les enfants soient grands et nous encore « jeunes » pour pouvoir profiter de belles sorties rien que pour nous.

Voilà, je ne vais pas m'étaler sur toute la journée du samedi. Ce qui importe là est la course du dimanche matin. Bizarrement, je ne stresse pas. Je me sens plus cool que lors de mes premiers semis alors que cette fois je cours 23,2 km. Je m'en sens capable, j'ai intégré le fait que je pouvais courir au moins 21 kms sans problème. De là, à me lancer sur un marathon c'est une autre affaire auquel je ne suis pas du tout, du tout prête.

Après une nuit courte, couchée 23h et levée 6h : un bon petit déjeuner avec le fameux gâteau sport (pain d'épice), je me prépare avec les filles, toutes fières de pouvoir étreindre nos nouveaux maillots de la J.A Melesse. Nous y accrochons notre dossard sur lequel est inscrit mon nom à côté de celui de ma copine de course Marina. Malheureusement elle ne peut pas être là suite à une blessure. Je vais donc le courir avec Estelle, nouvellement inscrite au club que j'apprends à connaître. Elle s'est retrouvée aussi sans coéquipier à la dernière minute. Je suis ravie de rester en duo féminin.



Départ en tenue à 7h30, arrivée au château de Cheverny une demi-heure plus tard. L'ambiance est détendue dans la voiture des filles, le soleil est là, le ciel est bleu mais la température est basse (5°). Une fois arrivée, je retrouve les gars et notamment les marathoniens qui se préparent et s'échauffent. Moi, j'ai un peu plus de temps, les duos ne partent qu'une demi-heure après le marathon. J'ai vraiment beaucoup de mal à me réchauffer, le vent est froid et j'hésite beaucoup sur le fait de rajouter ou non un tee-shirt sous le débardeur de la J.A.

Ca y est, il est 9h, c'est le départ du marathon. Moi, je m'échauffe en courant en contre sens de la course juste un peu avant le 4<sup>ème</sup> km, en compagnie de Françoise, Jocelyne et Patricia. Nous voyons les marathoniens passer. Nous guettons et encourageons tous ceux que l'on pourra reconnaître. Je vois Bruno arriver. Il semble en forme et me lance son tee-shirt et ses gants qu'il avait gardés au départ.

Je sens que le temps passe et que ça va bientôt être mon tour. Je donne mon coupe-vent à Jocelyne qui ne court qu'en deuxième partie et je m'avance avec Françoise et Patricia devant les grilles du château. L'ouverture signalera l'avancée sur la ligne de départ qui a lieu dans l'allée juste devant le château. Le vent est toujours froid et je me pose la question de savoir si j'ai bien fait de ne rien mettre sous le débardeur. D'autant que nous rejoignons les gars qui courent le premier relais et qui eux ont mis un tee-shirt dessous. De toute façon, il est trop tard pour changer. Tant pis, maintenant nous sommes sur le départ et voilà le décompte qui commence....2mn ; 30s ; 20s ; 5 ; 4 ; 3 ; 2 ; 1 ; et voilà la corne de brume qui retentit. C'est parti pour 23kms 200.

Nous commençons par un tour dans Cour-Cheverny, une boucle de 4kms. Petite mise en bouche avant les hors d'œuvres.

Il n'y pas trop de monde, je me laisse doubler comme d'habitude, respectant mon cardio qui ne doit monter à plus de 160 avant le 5<sup>ème</sup> km. J'ai vu Patricia et Françoise partir devant mais je ne m'en fais pas. Je sais que ça va être un peu long et qu'elles partent toujours plus vite que moi. Je me méfie. Je me répète qu'il ne faut pas que je me grille trop tôt. Je prend le rythme et finis cette boucle sans encombre particulière. Je bipe les kms sauf le km4 que j'avais aperçu lors de mon échauffement mais que j'ai loupé lors de la course. Il est juste à la fin de la première boucle, au carrefour où il y avait beaucoup de monde, notamment les gars de la J.A qui courent le deuxième relais et qui sont là pour nous encourager. Je leur donne en passant mes gants de soie que j'avais quand même gardés. Je commence à avoir chaud même si je sens l'air froid sur mes bras.

Je passe la foule pour m'enfoncer dans la forêt sur un chemin un peu abîmé et gravillonneux. Une coureuse que je ne connais pas sur le bord prend le temps de me demander s'il ne fait pas trop froid en débardeur. Je lui crie que j'ai chaud. Le vent est moins présent car la forêt nous protège. Je trouve l'ambiance forestière agréable et vois le chemin qui file en ligne droite loin devant moi. Je gère les montées et les descentes en jetant un œil à mon cardio très

régulièrement. Je peux monter à 162-163 maintenant que le 5<sup>ème</sup> km est passé. Mais bizarrement, je trouve que j'ai du mal à le faire monter, alors que les jambes tournent assez vite. Je ne peux pas plus de toute façon alors, je ne force pas trop.

Le chemin est en dévers et je fais attention à me mettre juste sur le bord à droite qui est plus plat. Finalement, je trouve le temps un peu long mais je garde un rythme régulier à côté d'une fille avec laquelle je vais aller jusqu'au dixième km. J'avais entendu dire qu'il y avait de grandes lignes droites. C'est vrai ! Justement voilà le deuxième ravitaillement juste avant le premier virage qui annonce le 10. Je prends le temps de boire le verre entier et attrape un abricot sec que je garde dans le coin de ma bouche pour laisser le sucre fondre. J'ai juste le temps de prendre la pause pour le photographe officiel de la course.

C'est reparti ! Je passe le 10 en 52'47s. Pas mal, je ne suis pas mécontente. Du coup, je me dis que sur un vrai 10 maintenant, c'est plus facile pour moi de passer sous les 50, car là je me suis freinée. J'ai perdu ma « voisine » de course qui est restée au ravito plus longtemps que moi, mais j'ai récupéré deux messieurs dont un qui porte son camel bag. Nous continuons à trois. Et voilà le 11<sup>ème</sup> en 4'31s : tiens sur le moment je pense que j'ai dû me tromper à biper je mets plutôt aux alentours de 5mn au km, Bruno va encore me dire que je ne sais pas me servir de ma montre. Non, je me raisonne et adopte plutôt la solution d'un mauvais kilométrage.

Voilà le 12<sup>ème</sup> km, rien à signaler. J'avance, j'avance, les jambes tournent malgré quelques tensions. Les sensations ne sont pas extraordinaires mais ça va. Il n'y a pas beaucoup de monde au bord de la route, nous sommes toujours dans la forêt et assez loin du château. Les quelques personnes présentes sont des randonneurs ou des cyclistes. Mes deux compagnons me permettent de garder le rythme et j'essaie de ne pas penser à ce qui m'attend, le plus dur reste encore à faire. Je prends même le temps lire les jurons du capitaine Haddock inscrits sur des panneaux au bord du chemin : « Moules à gauffres » ; « Tonnerre de Brest ».....



Je suis mon cardio qui monte difficilement, je plafonne à 163 pulses alors que si je fais le calcul, je devrais pouvoir aller au-delà de 165 à ce moment de la course. Mais je n'y arrive pas, j'ai l'impression que les jambes avancent bien assez vite. Pourtant je trouve que j'ai accéléré et c'est le cas : j'ai fait le 14 et le 15<sup>ème</sup> en 4'56 et 4'57. Peut-être est-ce le fait d'avoir doublé la voiture balais du marathon au niveau du 13<sup>ème</sup> km qui m'a donné des ailes ? Partis une demi-heure avant les duos, ces marathoniens n'ont fait qu'à peine 1/3 de leur course. C'est là que je suis bien contente de n'en faire que 23.

Le ravitaillement du 15<sup>ème</sup> km : un verre d'eau, un abricot sec et ça continue.

16<sup>ème</sup> km en 5'14 : bof ; cardio : 166 enfin ça monte ! J'essaie de me rebooster, c'est pas génial.

17<sup>ème</sup> km : 5'27 ; cardio : 165. Je vois que le cardio descend et le temps au km augmente. Ça commence à être dur et je me mets à penser à l'arrivée. Vivement la fin ! Je n'ai pas réussi à rattraper Françoise que j'aperçois de temps en temps 50m devant. Patricia, n'en parlons pas, je n'y arriverai pas, elle est encore plus loin devant.

18<sup>ème</sup> km : 5'25 ; cardio : 165. Idem. Je maintiens le rythme mais je ressens une baisse de régime. En plus il y a du vent maintenant, nous sommes sortis de la forêt et ce ne sont pas les pieds de vigne qui vont nous abriter.

Je fais mes calculs et me dit que je ne suis plus qu'à 3kms du semi. Je me donne des points de repères : le ravitaillement du 20<sup>ème</sup> qui me permettra de faire une dernière coupure et puis les 2 derniers kms, ce n'est que du bonus.

Du coup, je ne me mets à penser qu'à ce dernier verre et à ce que je pourrai prendre de plus pour m'aider à finir.

Tiens le voilà ! Je prends un verre d'eau et ce coup-ci un deuxième de jus d'orange. Et toujours un abricot sec que je garde un petit peu dans la bouche avant de l'avaler difficilement.

J'ai du mal à repartir. Je reconnais une fille qui m'a doublée dans la première boucle du 4<sup>ème</sup> km. Finalement, j'ai commencé à doubler vers le 9<sup>ème</sup> km et j'en ai sans doute rattrapé certains. Ca me rassure.

J'aperçois l'arche du semi-marathon marqué au milieu de la route. Un petit groupe de 4-5 personnes devant moi la passe en se tenant par la main et en criant. Eh, ce n'est pas fini ! Je prends soin de bien biper ce 21km et quelques mètres : 1h51'02s. Je suis ravie et surprise ! Bon temps, peut-être que je ne vais pas faire aussi long que ce que je me disais. Cette pensée me relance, ou peut-être est-ce le verre de jus d'orange avalé quelques kms plus tôt ?



En tout cas, je fais ce 22<sup>ème</sup> km en 4'48. Nous rentrons dans le parc du château qui annonce la fin. Enfin ! J'ai dépassé le semi, j'en suis déjà fière. Maintenant je veux finir en beauté. Je me redresse pour ne pas paraître avachie. Oui ! oui ! J'ai encore la lucidité de faire attention à mon allure. Le chemin très caillouteux du parc ne m'aide pas, Françoise nous en avait beaucoup parlé.

Je me fixe le gars devant que je veux doubler et j'y arrive. Aller, ça y est, j'aperçois le château derrière les arbres. J'essaye de donner un dernier coup de collier : le cardio plafonne faiblement à 163, je ne comprends pas. Tant pis ! Plus qu'un virage à droite et c'est l'arrivée. Ah, non, le chemin tourne encore un peu à gauche après le petit pont en zigzagant entre les arbres. Ca n'en finit pas. Les quelques personnes ayant eu le droit de rentrer dans le parc et les organisateurs nous disent de tenir bon, que c'est l'arrivée. Je suis vraiment assez essoufflée, allez ! Je regarde ma montre en espérant peut-être faire moins de 2h. Mais non, les minutes défilent trop vite ! Je m'engage maintenant sur cette dernière petite ligne droite pleine de

cailloux qui mène à la sortie du parc du château et à la fin de ces 23,2 km.

Un gars lance : « pour la deuxième boucle (les marathoniens) serrer à gauche, pour les duos serrer à droite ». Ca tombe bien, je suis déjà à droite. Je vois Françoise qui vient de passer la ligne. Mais je



n'aperçois pas Estelle. J'espère qu'elle est prête ! Mince je lui avais dit que je mettrais 2h10, et ça fait juste un peu plus de 2h. Je passe la ligne, j'aperçois Estelle derrière le gars qui a fini juste devant moi. Il me gêne mais j'arrive à taper dans la main de ma coéquipière qui part sur le champ. Je souffle !!! Mince j'ai bipé ma montre mais je ne l'ai pas arrêtée complètement, ce que je fais mais avec sans doute une petite minute de retard.

Je m'apprête à avancer avec Françoise qui m'attendait lorsqu'un gars avec une sorte de scanner en forme de poêle me demande si mon dossard a été scannée. Je lui dis que non, et il rectifie le tir en un « tour de poêle ». Bah, c'est malin, avec ce micmac, je suis sans doute enregistrée avec un peu de retard sur le temps. Tant pis, moi j'ai mon temps exact à ma montre et puis je me dis que de toute façon, il n'y aura pas d'autre course équivalente. Celle-ci reste unique avec ces 23kms et ça été un plaisir de m'y confronter.

Je récupère vite et suis super contente d'y être arrivée en 2h01mn11s. Je n'en reviens pas, je pensais vraiment mettre au moins 2h05, et pour ne pas être trop optimiste je disais 2h10 à tout ceux qui me demandaient.

Voilà encore une course terminée.

Voilà encore une distance inaugurée pour moi.

Et non, je sais ce que certains pensent, je n'en rajouterai pas.....

Je remercie tout ceux qui ont réussi à lire mon CR jusqu'au bout.

Bénédicte (fait le 14 Avril 2012)

Duo marathon avec Estelle le 1<sup>er</sup> Avril 2012

