

Nous étions 13 du COSMA (chacun décidera si ce nombre lui a porté bonheur ou pas...) pour cette première édition du marathon de la Loire.

Rendez-vous était pris à 17h, samedi, sur le village marathon pour retirer les dossards. Une formalité, organisation au top et on a même eu la chouette surprise d'approcher de près les kenyans prévus pour gagner l'épreuve du lendemain en 2h20. Magnifiques (même leur visage est aérodynamique !), ils se sont gentiment prêtés à une séance de dédicaces de dossards pendant que nous goutions l'Akerman sans alcool (certains abuseront légèrement de la version avec alcool le lendemain mais ça on ne le sait pas encore...)

Tout est OK, direction la pasta-party, chez Sandrine pour ma part puisqu'elle a la gentillesse de m'accueillir avec sa « team family business » dans son fief. Je vous passe les discussions enflammées sur l'heure du départ, faut-il s'échauffer avant ? La nécessité absolue ou pas de manger 3 heures avant le départ, le lieu de postage des supporters, ... C'est bon, tout est prêt, au dodo !

Petite nuit, mais je pense qu'on était tous pareil. Réveil : 6h30. J'engloutis mon gâteau sport (coco/pépites de chocolat, mon préféré) et je me recouche un peu. Séquence habillage, pose du dossard sur le maillot (j'inaugurais des aimants : nul !!). En route pour la deuxième fois du weekend vers le village marathon.

Traditionnelle queue aux toilettes ... mais non pas traditionnelle du tout, on attend à peine 5 minutes, ça sent bon et il y a du papier. Incroyable !!!! Les organisateurs remportent incontestablement le prix de l'hygiène.

Je rejoins mon SAS et mes compagnons du COSMA qui sont déjà tous là.

Une petite ola et c'est le départ. Mon cardio indique un pique de pulsations à 181 au passage de la ligne. Stressée, moi ?

Claude a décidé d'appliquer la stratégie du départ lent, je me cale sur lui.

Km 1 : ça part mal, il fait 150 m de trop ! Le coach est furieux, ses calculs sont faussés. Moi je me dis qu'un petit malin a dû pousser le panneau, c'est pas si grave...

Km2 : ça colle mieux avec nos montres mais coach trouve qu'on est un peu rapide.

On continue...

Un peu après le km5, premier ravito. Je m'arrête le temps d'avaloir mon verre d'eau mais coach, en vieux briscard m'a déjà distancée... C'est la panique !

Heureusement, Super-Bruno est là ! Envoyé par coach, il doit m'aider à « recoller ». Ne me demandez pas ce que Bruno fait là à ce moment là, j'en sais rien !

Toujours est-il qu'il doit trouver ma conversation (ffff- ffff-ffff- ffff : ce sont des bruits d'expirations/inspirations) fort ennuyeuse, il se met à chanter un truc que vous n'avez sans doute jamais entendu de votre vie (j'espère qu'on pourra l'entendre au prochain pot) une chanson sur une jeune fille qui se baignait nue dans la Loire... Grand moment !

Fort efficace d'ailleurs puisque nous rejoignons très rapidement et sans effort le coach.

Super-Bruno a accompli sa mission, il file comme le vent.

Km10, le coach n'est pas content, nous avons 1 mn d'avance sur le temps de passage noté sur sa main. Moi, ça me rassure plutôt.

Km20, tout va bien. Il y a déjà 2 km que je surveille car ma fan-zone doit être dans le coin. Un drapeau rose (mon mari est abonné au stade-français), des cris enthousiastes, ils sont là ! Je vais bien, c'est trop bon !

Km22, c'est quoi cette douleur dans la fesse ? Mince alors, ça descend dans la jambe et jusqu'au pied. Non ! Flute, pas déjà ! Le coach est en forme, lui. Il maintient l'allure alors que cette douleur m'angoisse et me ralentit. Je le laisse filer. Après-tout, je m'étais fixée 5,30 de moyenne, je suis à 5,26.

Km23 : 5,28...

Km24 : le sourire et les encouragements de Cosme qui a fini son premier relai en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Il a dû se laisser happer par les kenyans ! Sophie racontera après qu'elle n'a même pas eu le temps d'aller aux toilettes (ils étaient pourtant super-propres Sophie... non ça ne m'obsède pas ;)

Un peu plus loin, mon chanteur préféré est là. Je lui tends un gel poisseux et une vieille bouteille vide en lui intimant l'ordre de trouver une poubelle. Pas aimable, la marathonnienne en stress.

Km26 à peu près, NON ! Un tee-shirt COSMA qui marche. C'est Anne, trahie par son pied. Je l'entends encore nous dire sur la ligne de départ : « on se retrouve à l'arrivée, j'espère que vous n'allez pas me rattraper ».

- Allez Anne, vient avec moi, c'est pas grave
- Non je vais te ralentir.
- T'inquiète pas, j'en peux plus de toute façon, j'ai mal à la jambe .

On part toutes les deux, Anne me propose gentiment de porter la bouteille d'eau qui commence à me peser sur les bras mais que je n'ose pas jeter de peur d'avoir soif avant le prochain ravito.

Elle tient un peu mais je sens qu'elle a mal et je culpabilise. Si sa douleur s'aggrave, c'est nul. Elle finit par me rendre ma bouteille et je file le cœur en berne. Piqueur de rappel : c'est vraiment injuste un marathon !

Km30 : pas de mur mais toujours aussi mal à la jambe droite et moral au plus bas.

J'ai mis la musique. Gloria Gaynor me gueule dans les oreilles 'I will survive' et me redonne un peu d'énergie. Life is Life suit et ça fait un kilomètre de passé.

Magic System, maintenant. « C'est pas compliqué, il suffit d'accélérer » Non, mais c'est une blague ! Ils ont qu'à courir eux, on verra si c'est pas compliqué !!

Km33 : le coach n'est plus du tout en ligne de mire et la moyenne a chuté 5,31.

La Compagnie créole me chante que c'est bon pour le moral et vraiment, là, je me dis que j'ai des goûts de chiotte en musique !

Km35 : ravito ! Je m'accorde une pause, je prends mon gel en marchant, je bois et je suis entrain de penser très très fort que je vais faire toute la côte en marchant.

Pas de bol ! La mère et la tante de Sandrine sont là. Elles me grillent en train de marcher. Je suis vexée comme un pou !

« Allez, courage, Stéphanie, les enfants et Pascal sont la bas ! »

Hors de question qu'ils me voient marcher. Je repars, dans la côte. (qui doit être un faux-plat mais qui me semble insurmontable !)

Mais 2 petites furies arrivent en hurlant.

- allez maman, c'est génial, vas y maman !! Elles courent 200 mètres avec moi et ça me fait un bien fou. D'autant que juste après il y a une descente. Ouf ! La moyenne est descendue à 5,33, elle ne bougera plus !

km36 : il en reste 6 ! C'est deux tours de bassin au parc de Sceaux, tu sais faire !

km37 : plus que 5, ça se compte sur les doigts d'une main !

km38 : On voit la ligne d'arrivée, on entend la sonot ! J'y suis, c'est bon !

Mais je me suis emballée un peu vite, 4 km, c'est long, très long ! Même si je vous les fais défiler un peu vite là, je vous assure, il dure des plombes !

km39 : C'est quoi ce maillot COSMA devant. Non !! Charles, tétanisé par les crampes. J'arrive à sa hauteur, allez courage, on y est presque, suis moi ! Mais non, c'est trop dur pour lui à ce moment là. Je continue. Toi, tu as la chance de pouvoir encore avancer alors tu lâches rien !

km40 : plus que 2 !!!!! C'est fini là.

Mais avec le décalage des km, ma montre vibre toujours avant. Prenons, le bon côté des choses, je suis contente 2 fois !

Un monsieur sur le bord m'annonce 1700m. 4 tours de stade !

Allez, « tu ne peux plus exploser maintenant » comme me disait Ludo aux séances du vendredi soir quand je peinais à terminer un 400m il y a 2 ans.

Km41 : J'aperçois Claude devant, il alterne marche et course. Un petit effort et je le rejoins.

Il reste 300 m, j'arrive à sa hauteur et on vole vers la ligne d'arrivée que l'on passe à la même seconde !

Et surtout bien avant les 4 heures même au chrono officiel.

J'ai réussi !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

JB m'attend avec sa coupe de champagne (avec alcool).

Mes enfants sont là, je récupère mon téléphone et je peux envoyer un SMS à ma grande, restée à Cachan pour bosser mais qui a dû penser à moi toute la matinée.

Je ne sais pas trop décrire la joie profonde de ce moment là mais MERCI, MERCI, MERCI coach.

Merci d'avoir couru le premier semi avec moi parce que ça m'a rassurée et que le temps passe beaucoup plus vite à deux. Mais surtout, merci de m'avoir dit un jeudi soir de janvier

- non, toi, tu ne pars pas faire une heure d'endurance, tu restes avec nous pour des 1000m

- mais avec vous, tu ne te rends pas compte, j'y arriverais jamais, vous préparez un plan en 3h45 !

- tu resteras un peu derrière c'est pas grave, bien entraînée, je te vois faire 3h53.

Il manque 2 minutes, désolée coach, mais, tu sais quoi ? Tant mieux parce que,

- 1) si tu avais deviné mon temps au marathon pour la deuxième année consécutive, ça devenait grave flippant !
- 2) et puis, ça me donne un objectif pour le prochain 😊

Et oui, j'ai des ampoules aux orteils, une démarche de pingouine enceinte quand je descends les escaliers mais, à J+2, je suis déjà en train de me demander : lequel je fais l'année prochaine ?

Stéphanie

PS : je mets la suite des remerciements en PS car c'était déjà super long (désolée mais j'ai fait le plus vite possible, 42 km c'est long !). Je mets les prénoms en gras pour que les intéressés puissent aller directement à leur partie, s'ils veulent zapper le reste.

PS1 : Merci à **Sandrine** parce que, si tu ne me l'avais pas soufflé, je n'aurais jamais eu l'idée de m'inscrire dans un club de course à pied. Et si tu n'avais pas été craner sur le stand de ce pauvre breton au stand du Mont Saint Michel, en lui annonçant un 3h46, on se serait peut-être pas dit après tout pourquoi pas ? Un marathon ? Chiche !

PS2 : Merci à **Nadia**. C'est grâce à toi que je suis descendue sous les 1h50 au semi de Vincennes, sésame pour un marathon en moins de 4 heures. Et surtout, merci pour toutes les séances de VMA. J'aurais jamais tenu sans toi.

PS3 : Merci à **Anne, Olivier, Fanfan** d'avoir supporté mes jérémiades pendant 10 semaines mais, j'vous promets, vous êtes trop forts pour moi et c'était vraiment dur de vous suivre !

PS4 : Merci à **Thierry** parce que même si tu ne peux plus courir, tu as quand même eu la gentillesse de faire un petit tour de stade avec moi un soir où la séance avait été particulièrement difficile et tu as su me remonter le moral.

PS5 : Merci à **Cyril** pour les encouragements et les photos.

PS6 : et enfin, merci à **tous et à chacun** pour le mot, la blague, le geste ou le sourire que vous avez toujours au bon moment et qui font que le mardi et le jeudi, bah.... J'peux pas j'ai entrainement.