



Marathon de Vincennes

Par Sylvain Ruyer

1 an que je suis inscrit au club des foulées royales et je n'ai qu'un regret : ne pas l'avoir connu plus tôt !

Un club où tout le monde s'entraide et des moyens modernes (site internet et reseaux sociaux) qui nous permettent de progresser très rapidement. Lire les récits comme celui de Stéphanie au championnat de France, nous encouragent énormément.

Début juillet, en parlant d'un prochain marathon avec silvain D, il me parle de celui de strasbourg et moi de Vincennes.

silvain D avait fait un temps phénoménal lors de son premier à Paris en passant largement sous les 3h30. Lui vise 3h15 et moi 3h30, mais pour ne pas faire la préparation tout seul, je prend son plan d'entraînement. Jean François qui a plus d'experience se joint également à nous.

Lors de cette préparation, je sens que je progresse beaucoup et je vise 3h25. Le jour J est arrivé, je retrouve Philippe qui s'aligne sur le semi, et Jean François .

Il y a du monde et je n'arrive pas a me fauiler et je me place loin des 3h30 ! J'allume ma montre et rien, le GPS ne capte pas le satellite, j'éteinds, je rallume, rien a faire! Bon va falloir courir à la sensation...

Les conditions climatiques sont idéales, froid sec, le départ donné, je reprends, facilement au bout de qq km, le meneur d'allure des 3h30.

Au 20 km, des supporters nous encouragent et nous disent que le ballon des 3h15 est à 3 minutes. Que faire, suis je en sur régime! Je me sens bien alors je décide de garder le rythme et me dis que les minutes gagnées seront les bienvenues au 35eme lorsque je ralentirai.

En 3 ou 4 km, je reprends le ballon des 3h15, je n'y crois pas. Au 35 km, c'est dur, très dur, je pense à jean François, silvain et ceux qui font les templiers. Le meneur d'allure des 3h15 me reprend au 40eme, c dur, mais ils sont partis loin devant moi. Le 40eme km est interminable et j arrive à reprendre au 41eme (allez, plus que 5 minutes) je franchis la ligne en 3h14.

Une organisation impeccable, un parcours varie et très beau (forêt et bord de marne). A ceux qui veulent faire un marathon en idf, il est top.