



Comment ne pas être satisfait de son semi marathon en ayant battu son record ? En courant comme  a...

Par une très belle matinée, je pars direction Bois d'Arcy pour aller exploser mon record sur semi marathon en toute tranquillité et sans transpirer. Et ben non  a ne se passe pas comme  a....

Il doit être 7h00. Je me lève et déjeune tranquillement. Un petit coup d' il par la fenêtre. Il pleut. Je viens de passer une très mauvaise nuit (mon lit s'en souvient encore) sans trop savoir pourquoi. Et j'ai l'impression d'avoir les jambes un peu dures. Et ben je ne pouvais pas plus mal

commencer.

Arriv     Bois d'Arcy, je vais vite chercher mon dossard et retourne à ma voiture pour une petite sieste de 20 minutes (j'ai vraiment mal dormi). J'apercevrai Alex Bodereau un peu plus tard ainsi que Gaëlle Parratte.

Je pars m'échauffer à faible allure. Mon cardio indique d  j  des pulsations  lev  es par rapport à d'habitude à faible allure. J'ai l'impression que  a va être dur. Mes prévisions sont revues à la baisse. Finalement, j'espère faire 1h26-28. Durant l'échauffement, je rencontre Cédric (il finira 3 me de la course en 1h15'23) et on continuera l'échauffement ensemble (c'est d  j  plus le même rythme). Finalement, l'échauffement avec Cédric finira par me réveiller.

Je me place sur la ligne de départ et j'attends. Il y a plein de coureurs devant moi (sur plus de 5 mètres) qui sont devant la ligne de départ. Comme c'est pas qualificatif, personne ne recule et me voilà mal placé. C'est pas normal mais bon c'est pas grave, je cherche pas le record (c'est ce que je crois à ce moment là)

Le départ est donné et ce que j'ai pressenti se produit, je suis bloqué dans les 300 premiers mètres, obligé de suivre l'allure des autres. Dès que je peux, je me sors de là et j'accélère. Passage au premier kilomètre en 3'50 (chiffre à retenir). Alain Legrand (du flep) me suit comme à Mantes la jolie la semaine dernière. Il m'avait battu de 20 secondes à Mantes. Je remonte vite (très vite) les coureurs, ceux du 10 km comme ceux du semi.

Incroyable la course à pied des fois !!! 5 minutes auparavant j'espérais faire 1h26-28 et là je me sens bien, terriblement bien (et je cours vite 3'45-50 au kilomètre sur semi). L'entraînement !!!

Entre le 2 et 4 km (3'50 au km), je rattrape d  j  les coureurs du 10 km qui finiront en 40'00 (c'est l'avantage de faire beaucoup de courses, on connait les temps des copains). Alain est le seul à me suivre. Même les coureurs du 10 km ne suivent pas. Et la pluie fait son apparition !!!

Entre le 5 et 6 km , on a rejoint le groupe de coureurs qui finira en 1h 23-24. Je les dépasse en disant à Alain d'habitude je rejoins ce groupe là au 17 km . On n'est qu'au 6 km !!! Je regarde

sans arrêt ma montre de peur d'être trop haut en pulsations. La réponse du cardio : NON.

Entre le 7 km et le 8km, je décide de forcer l'allure (3'45 au km) car à Mantes la semaine dernière , je m'étais un peu endormi entre le 8 km et le 15 km. Maintenant c'est sûr, je veux aller chercher le 1h23'16. J'ai les jambes et je me pose plus de question. Je bouche seul le trou entre le groupe des 1h23-24 et celui des 1h22-23. Alain ne suit plus et reste avec le groupe des 1h23-24.

Du 8 au 9km (3'45 au km), l'allure du groupe 1h22-23 me parait pas super et je lâche ce groupe aussi. Peut être que je viens de commettre ma première erreur sur ce semi. Mais cette fois deux coureurs suivront mon allure, un de Saint-Quentin et l'autre de Beynes et ne me laisseront pas partir comme  a.

Passage au 10 km. 38'10. Les coureurs du 10km de Conflans apprécieront (si le 10 km est bien placé). Je regarde ce fichu cardio. Toujours identique. Et ben je continue !!!

Du 11 au 14 km. On est toujours à trois (un de Beynes, un de St Quentin et moi) . Devant ils sont loin et derrière aussi. On mènera à tour de rôle avec le coureur de Beynes. Le coureur de Saint Quentin se contente de suivre. L'allure est de 3'50 au km. Et oui la même allure qu'au premier kilomètre. Seulement on est dans la forêt et le sol ne rend pas bien !!!

Passage au 15 km. 57'40. Record personnel pulvérisé (si le 15 km est bien placé) .C'est maintenant que ca va se compliquer. La semaine dernière, j'ai faibli doucement mais sûrement dès le 15 km. Je regarde en permanence mon cardio et il m'indique la même chose. Rien à signaler. Au ravitaillement, on nous dira « vous êtes 14, 15 et 16 de la course »

Le 16 km en 3'46 et le 17 km en 3'52. On essaie à trois de garder le rythme. Et c'est dans un virage en légère montée entre le 17 km et le 18km que je vais perdre pied. Je n'arrive plus à suivre. Je regarde mon cardio. Cette fois c'est plus pareil. Je suis à 186 pulsations (trop élevé pour un semi mais normalement j'ai une petite marge max 194-195). C'est comme d'habitude. Je faiblis sur la fin de course et je n'arrive pas à me faire mal à ce moment là. Dès que la course se joue au mental, je suis abonné absent. Le mental ne suit pas. Et j'ai les jambes pourtant.

A notre passage au 15km, j'ai estimé mon temps final à 1h20'30 -21 ($57'30+6*3'50=1h20'30$). Les deux coureurs me lâchent définitivement et finiront eux en 1h21'01 et 1h21'16. C'est pas mon cas.

Le 18 km. Les deux coureurs devant commencent à être loin. Et un coureur qui me dépasse. Je suis 17 me. Puis un deuxième. 18 me. Tiens 18 me au 18 me kilomètre. Et si je perdais une place par kilomètre, je finirais peut-être 21 me. J'en souris tout seul (et c'est ce qui se produira 21 me). Mon allure est de 4'05 au kilomètre.

Le 19 km. Identique au 18 km. 4'05 au kilomètre. Et je me fais dépasser mais je compte plus car  a ne me fait plus sourire.

Le 20 et 21 km. Mon allure est encore plus faible 4'20 au kilomètre après avoir fait toute la course en 3'50 au kilomètre!!! Je me ferai même dépasser dans les 100 derniers mètres. J'ai l'impression de revivre les deux derniers kilomètres des marathons de Reims et Paris un vrai cauchemar : me faire passer par les ballons des 3 heures dans les 2 derniers kilomètres sans réagir pour finir en 3h01. Mon temps final 1h22'10. Je suis même pas content du temps sur le moment. C'est pas une bonne course.

Le temps final est faux car le parcours fait 20,910 km au lieu de 21,095 km. Il manque environ 200 mètres soit 47' à 15km/h donc mon temps réel devrait être de 1h22'58. C'est quand même mon record.

Certains me diront que j'ai été trop vite jusqu'au 15km donc c'est normal de le payer à la fin. Mais je ne me suis jamais mis dans le rouge. Le cardio était là pour  a!!!

Alain me dira après course : « Je t'ai vu à Mantes et là aussi. Ca se voyait, tu étais bien jusqu'au 15km. Si tu faiblis à la fin c'est dans la tête, pas ailleurs ». Après la course, je n'ai pas mal aux jambes.

C'est mon record OUI mais mon vrai objectif n'est pas atteint, loin de là. Le but des deux semis était de me rassurer pour le marathon de Toulouse. Et c'est pas le cas !!! Je sais toujours pas finir mes courses au mental. Et c'est ce qui m'a manqué à Paris et à Reims pour faire moins de

3h00. C'est mal parti...