

## ▢ Marathon de Paris 2011 - les réactions

**Muriel** : *"Le départ, c'est magique, quelle ambiance sur les Champs Elysées, La mi course, on savoure de pouvoir courir dans Paris, sur les quais de Seine, c'est beau ! La fin (pour moi à partir du 30è), c'est un dur labeur, il ne faut pas arrêter maintenant, mais l'envie est trop grande, Le dernier kilomètre, c'est la libération, la ligne d'arrivée est enfin là, ça y est, je suis marathonnienne"*;

**Marjo** : *"Temps splendide et très beau parcours, ça m'a redonné envie de faire des marathons ! "*;

**Guillaume** : *"un peu compliqué par moment mais quel plaisir de passer la ligne et d'avoir atteint ce but ultime. J'avoue en remontant l'avenue FOCH d'en avoir eu les larmes aux yeux. C'est l'aboutissement de 10 semaines d'entraînement qui resteront gravées dans ma mémoire autant que l'épreuve elle même"*;

**Katia** : *"Le marathon de Paris un pur moment de bonheur, un vrai plaisir de courir à travers cette belle capitale , un beau moment familial pour moi car j'ai eu la chance de voir 3 fois ma famille sur le parcours, et bien sûr un temps à l'arrivée qui a illuminé mon visage d'un beau sourire , tout cela grâce à une très belle préparation en groupe "*; ▢ Lire [le récit de Katia](#)

**François** : *"C'était un très beau marathon: je n'ai pas ressenti le fameux "mur", et ai explosé mon temps avec 24 mn de moins que l'année dernière ! Comme quoi le fractionné ça paye, heureusement ! Merci à tous les membres du club qui m'on aidé, sans oublier les coachs Michel et Miguel pour leurs bons conseils, je ne regrette pas toutes ces semaines de préparation qui*

*s'est faite dans une ambiance très sympa*

**Lise** : *«Quelques mots à chaud, et il a fait très chaud, sur mon premier marathon terminé en 4h08, soit 8 minutes en trop : Il y avait beaucoup de coureurs pendant tout le parcours, c'était dur, mais tout s'est déroulé comme on me l'avait dit. Je me suis sentie bien préparée, j'ai adorée, et j'ai hâte de recommencer !!»*

**Lucie** : *«J'ai adoré préparer le Marathon de Paris, cette approche de la course a été magnifique ! Merci à toutes celles et ceux avec qui j'ai passé ces 10 semaines, ça a été une expérience riche en amitiés autant que sur le plan personnel. Ce premier marathon a été plus que motivant pour moi, la course est belle, la fatigue, vite oubliée grâce aux encouragements des supporters et spectateurs...j'attends le prochain avec impatience !!!»*

**Pierre-Yves** : *«C'était une course magnifique mais qui a été difficile à gérer ! Magnifique le départ sous le soleil, après une minute de silence émouvante en mémoire des victimes du séisme au Japon (l'ambassadeur du Japon était présent avec Bertrand Delanoë pour donner le départ). Le passage que je préfère c'est la traversée du bois de Vincennes, c'est incroyable de se retrouver ainsi dans la verdure et la nature juste après avoir parcouru le centre de la capitale... Puis on replonge dans la foule à la porte de Charenton, quelle ambiance ! J'aime aussi beaucoup le passage au km 30 au pont de Bir-Hakeim, il y a du monde partout sur le pont, de la musique, une ovation incroyable... Ensuite difficile parce que j'ai payé cash mon manque d'entraînement (2 mois de repos forcé après mon entorse) dès le km 32. De là j'ai peiné sur les dix derniers kms que j'ai parcouru au ralenti, mais le plus important pour moi était de finir sans me blesser, ce qui était encore inespéré il y a trois semaines. Mission accomplie donc, et pleins de belles belles images dans la tête»*

**Natalie** : *«cette année tout s'est très bien passé ! ( pas de calculs aux reins a 1 mois du marathon et de pieds détruits par les ampoules a 3 semaines du départ ). Encore une belle aventure et quand nous sommes entrés dans le sas 4h15 on*

*lisait dans nos yeux le bonheur d'être là mais aussi un peu de tristesse de savoir que dans qq heures cela allait prendre fin.*

*10 semaines de travail supervisé par un coach Michel attentif jusqu'à la dernière minute. Un groupe d'entraînement filles + Guillaume mascotte qui a très bien fonctionné.*

*Erreur de choisir le sas 4h15 quand on veut réaliser 4h15 !! Surtout quand on arrive un peu tard et qu'on est plus près de la flamme rose que grise qui est à perte de vue ... Toute la course aux cotes de Lucie. Nous sommes restées concentrées, motivées, têtes mouillées. 4h 22.*

*Paris je reviens l'an prochain. Si je m'améliore de 11 minutes chaque année je pourrai égaler mon amie Marjo d'ici.....*

**Isabelle** : *"Il paraît qu'un premier marathon laisse un souvenir inoubliable. Pour moi, ce sera sûrement le cas mais pas pour l'émotion de la ligne d'arrivée hélas !"*

*Grande joie d'être au départ, journée tant attendue et préparée. Motivation toute la semaine en évitant la pression afin de ne retenir que les ondes positives du seul plaisir de courir le marathon de Paris dans quelques jours. Nous nous étions inscrites avec Sandra dans l'optique de le courir ensemble. Un seul objectif au départ : le finir, puis au fil des entraînements le terminer en 3h59h59 max ! On s'entend sur quelques "tactiques" de course qu'on teste au semi de Rueil (l'eau, les gels, prendre les ravitos en marchant, connaître notre vitesse de course,...).*

*Nous sommes vraiment heureuses de prendre le départ sur les Champs Élysées, la musique, l'ambiance, le lieu, le monde, c'est top. Jusqu'au semi, tout va bien, nous avons pris un peu de retard sur les premiers kilomètres mais avons réussi à revenir à la hauteur du meneur d'allure des 4 heures. Je pense qu'à partir du 24ème, je ne me sens plus très bien mais c'est très flou dans mes souvenirs. Je sais que je respire mal et que je me sens oppressée. Le monde ? La chaleur ? La pollution ? Le pollen ? Je ne sais pas vraiment mais depuis 1 mois et 1/2, je ressens cette gêne dès que j'accélère sur une distance longue avec les bronches qui "sifflent" comme une crise d'asthme à l'effort. Je dois courir du 24 au 28ème comme une automate, je ne suis plus vraiment lucide puisque je ne me souviens plus de rien seulement de vouloir garder mon allure pour ne pas ralentir Sandra, qui, comme elle s'y est engagée ne veut pas partir seule et me laisser.*

*Et je me retrouve au 28ème km dans l'ambulance garée sur le côté en me demandant comment je suis montée dedans. Je n'ai plus de souvenirs, à part ceux rapportés par Sandra et le médecin : je respirais très mal ce qui m'a paniquée et a dégénéré en malaise. J'y suis restée*

*près de 3 heures*

*Donc pas encore marathonnienne forcément déçue mais il y a vraiment plus grave ! Si ce souvenir là restera mauvais, j'en garderai en revanche un excellent de l'ambiance de la préparation. Merci aux bons conseils de nos entraîneurs et un grand merci à Sandra pour m'avoir préconisée de monter dans l'ambulance sinon c'était chute assurée sur le bitume !&quot;*

**Sandra** : *&quot;Et voila c'est fait....mon premier et peut-être dernier marathon....&quot;*

[Lire le récit complet](#)

**Adrian** : *&quot;Après quelques mois d'entraînement, trois jours de « carbo-loading » (suivi avec enthousiasme – j'adore les pâtes, le riz, etc.) et un très grand « petit »-déjeuner à 6h15 dimanche matin, je suis arrivée au SAS 3h30' espérant battre le temps de mon dernier marathon, à New York en 2009. A New York, j'ai visé 3h30, mais, malgré pas mal de km d'entraînement, je ai heurté le mur, et j'ai fini en 3h43'. Mais, c'était avant que je me sois inscrit à notre club. Cette fois j'ai profité d'excellents conseils de Michel et Miguel, et d'un programme d'entraînement bien plus scientifique qu'avant. Aussi, j'ai eu de bons camarades coureurs avec lesquels les séances ont été un vrai plaisir. Pourtant, j'ai pu m'exercer en français en même temps ! (J'ai progressé un peu, je crois, mais je devrais dire à certains de vous... merci pour votre patience)*

*Le jour J. La chaleur était un souci, mais pas de vent et je portais de l'eau comme conseillé par Michel. Aussi, j'avais trois sachets de gel à consommer à 15km, 25 km et 35km.*

*J'ai commencé un peu plus vite que j'avais prévu mais je me suis souvenu des mots de Michel «il convient de garder des idées positives » donc, comme je me sentais bien, j'ai continué à la même allure jusqu'à la fin! 3h17 était une belle surprise pour moi. Je n'ai pas ressenti "Le Mur" et j'ai même réussi à accélérer un peu pendant le dernier km. Evidemment tout l'entraînement m'a bien aidé.*

*Vraiment, ça m'a fait plaisir de courir le marathon de Paris. C'était un beau parcours, très bien organisé (même si j'aurais apprécié quelques points de ravitaillement en plus) et avec un départ magnifique sur les Champs Elysées. Aussi, les bands au long de la course étaient excellents, en particulier les majorettes masculines étaient drôles !*

*Bonne chance et bon courage à toutes et tous qui courez à Londres ce weekend. ! &quot;*