

Marathon de Paris

Par Katia Fournichot

En 2010, alors que je n'étais pas au Club, avec une amie nous décidons de s'inscrire ensemble pour courir le Marathon de Paris. 10 semaines avant quand la préparation doit commencer mon amie est victime d'une fracture de fatigue donc ne souhaite plus participer. Je suis inscrite, je souhaite juste qu'elle se rétablisse vite et tant pis, j'irai seule. Je télécharge un plan d'entraînement Polar 4h sur Internet et me lance dans ma préparation. Fractionné à ma manière sur les chemins d'Orgeval, sorties longues sur le plateau des Alluets-le-Roi. Je me teste avec le semi de Rambouillet (1h55mm), je continue Je me teste à nouveau, avec le semi de Bailly Noisy (1h53) je pense être prête et le jour J je prends le départ seule dans le sas des 4h. Je cours à ma manière de manière irrégulière . Je me fais plaisir quand même . A l'arrivée, je pense avoir mis 3h59 et lors des résultats officiels donnés par le site du Marathon je me rends compte que j'ai mis 4h 53 secondes . **Là déception** et mon entourage pas joggeurs ne me parlent que de ces 53 secondes en me demandant pourquoi je n'ai pas accéléré pour les éviter .Facile à dire mais sur 42,195kms la première fois pas facile à faire, et surtout que je me croyais dans les temps .

Cette année, inscrite au club, bien sûr je souhaite refaire ce marathon que j'avais apprécié, Paris est une ville superbe, je m'inscris à nouveau dans le SAS des 4h . Très vite je me rends compte que nous serons plusieurs à partager cette expérience, Michel nous teste . Verdict pour moi 4h01 minutes alors que j'avais envie de suivre un plan 3h45 Tant pis, ce sera 4h. Premier test au bout de 2 semaines d'entraînement, 10kms de Vincennes en 46mm et quelques secondes, contente, j'adapte mon allure VMA et V sur les conseils de Michel.

Je continue joyeusement l'entraînement.....

Après midi, conseils diététiques chez Natalie , moment très intéressant et là je me rends compte qu'en plus de suivre mon plan, je vais devoir modifier un peu mon alimentationAvec grand plaisir, je modifie mes habitudes , surtout je me mets à consommer des entrées, des céréales Muesli à la place du chocolat noir, des féculents les veilles et les repas suivants les entraînements etc.Ma famille est ravie de cette nouvelle alimentation, mes filles découvrent les féculents plusieurs fois par semaine elles apprécient et mon mari qui n'est pas en entraînement Marathon, perd 3kgs , des menus plus copieux lui coupe l'envie de grignoter devant la télé !!!!

Muscles bien chargés, autre test le semi de Rambouillet (trajet en voiture très agréable en compagnie de Natalie, Lucie, Florence, Guillaumeque c'est sympa de ne pas être seule.) Dans le SAS je retrouve d'autres personnes du Club et je finis cette année mon semi en 1h46 en me sentant bienJ'adapte alors sur mon plan ma vitesse M et M+, sachant qu'avec cette performance, je peux maintenant espérer finir en 3h52.

Les entraînements tous ensemble parfaitement coachés se passent toujours très bien, je suis ravie Contente de faire partie de cette équipe de Marathoniens

A quelques jours du Marathon, nous nous rendons compte que la chaleur sera de la partie, Michel nous réunit et nous donnent encore de précieux conseils en matière d'hydratation, de nourriture et les rythmes à respecter le jour Jet nous savons que nous ne partons pas **pour un Marathon mais pour 2 semis (mots magiques**)

Je sais que je ne me lance plus seule dans l'aventure **je me sens bien préparée.**

Lors du retrait des dossards, j'obtiens un changement de SAS pour partir avec Muriel en 3h45. Départ superbe, cette foule sur Les Champs Elysées que c'est beau.

Au 10ème km, en 54mm, nous respectons parfaitement les temps indicatifs, nous admirons Vincennes et au semi en 1h53, nous sommes encore dans les temps, nous nous félicitons d'être de bonnes élèves à faire sourire les gens autour de nous. Il fait chaud, nous buvons, nous passons sous les jets d'eau, Que c'est agréable d'être à Paris en train de courir.

Au 25ème km, nous sommes toujours dans les temps conseillés (2h14)

Au 30ème, Muriel se sent fatiguée. Sportivement elle me dit de partir car elle voit que je me sens bien .Je pars déçue de ne pas courir ses 42, 195kms en sa compagnie.

Au 31ème, je vois toute ma famille (filles, sœurs, mère, mari) qui sont venus pour moi Que cela fait plaisir. Mes jambes me portent, je bois, je cours avec ma bouteille d'eau à la main.

Au 36ème, à nouveau je recroise les cris d'encouragements de ma famille .Je me sens bien toujours contente de courir ce Marathon.

Au 41ème, une de mes filles court quelques mètres avec moi, elle a couru la Pisciacaise la semaine d'avant, pourquoi pas passer l'arrivée du Marathon de Paris mais la sécurité la bloque.

Je passe la ligne d'arrivée seule, mais bon je suis satisfaite, je suis sous la barre des 4h, Fini mes 53 secondes de l'an passé. Donc pour moi beaucoup de Bonheur pour ce deuxième Marathon , heureuse d'avoir reçu tous les précieux conseils , de faire partir d'un Club et ravie d'avoir eu ma famille sur le parcours .