



Seine - Eure
12 Octobre 2008

Nico
35

Récit d'une course au mental...



Retro, souvenirs...

Mai 1998, je prends le départ de mon premier marathon, dont l'arrivée avait lieu au pied du mémorial de Caen, en Normandie.

Très heureux d'en avoir terminé, en 4 H 44, il m'aura fallu 6 ans avant de m'aligner à nouveau sur ce type de course.

En 2004, je me prends donc le départ du mythique «Mont St-Michel», que j'achève en 4 H 21.

De là, je me lance un défi, celui de boucler chaque année un MARATHON. 2005, avec l'arrivée d'une nouvelle épreuve, dans mes anciennes terres de travail, près de Louviers, je choisis de passer sous la barre des 4 heures. Pari réussi puisque je signe mon meilleur temps en 3 H 53. Beau souvenir s'il en est puisque Steff est là, avec les loulous mais aussi un certain Damien (copain de Normandie), derrière son appareil photo.

Passer sous les 4 H c'est un cap, et c'est psychologiquement important de savoir que l'on fait désormais partie d'un autre «clan» d'une autre tranche de classement.

2006, c'est encore en Normandie et sur ce Marathon Seine-Eure que je choisis de retenter l'aventure et d'aller flirter avec la barre des 3:45. Loïc, le copain de Miniac m'accompagnera (à son rythme, c'est à dire loind devant) et Damien sera cette fois-ci sur l'épreuve Ekiden (relais).

Objectif réussi pour le breton acharné qui attrappe les 3 H, alors que je «flanche» et ne peut faire mieux que 3 H 54.

Amer et un peu dégoûté de cette contre perf, je n'ai plus qu'à y revenir...

2007, c'est l'année cata ! Blessé au pied, mal entraîné, je foire Embrun, je tombe malade, et malgré tout j'enchaîne le tri XL de Gérardmer, le Défi du Jerzual et le Trail de Coëtquen. Sous cortisone et autres médicaments je suis un vrai zombie et je persiste dans mon objectif des 3:45 qui m'attire. Grosse désillusion puisque dès le 25ème kilo je suis dans le gaz, je termine en marchant avant de me faire récupérer par mon petit Damien qui cette année là avait choisi de prendre le départ de son premier 42.195 kils. 4:09 !!! Je suis retombé bien bas (pour moi, parce que pour Damien c'est super pour une première). Loïc lui réussi à passer sous les 3 H.

2008, une année de fou mais réussie !

Le 22 juin, je termine mon premier triathlon Ironman, à Nice que je boucle comme il se doit par un marathon. certes le temps est symbolique parce que sur une épreuve de 13 H 38, la partie course à pieds m'aura coûté 5 H 24 de mon temps. mais bon après 3.8 km de nat et 180 de vélo, il faut quand même en vouloir pour passer la ligne...

Un marathon d'IM n'est pas un marathon sec, alors direction la Normandie pour la 4ème édition du marathon Seine-Eure.

Au départ, Damien pour la seconde fois, accompagné de «Titi», son très sympathique coach breton avec un but en tête, accrocher les 3:45. Pari osé mais largement jouable. De mon côté je pense être capable de tenir ce même cap même si dans mon fort intérieur je rêve de 3:30. Quoiqu'il arrive, l'essentiel reste de me faire plaisir et si possible de faire mieux que mon «record» de 2005.

Steff est là aussi et ça me fait plaisir, on a «casé» les loulous, ce qui nous permettra d'être (surtout Steff) moins speed et stressé pendant et après la course.

A 9 H 00, c'est le départ, parmi 500 compétiteurs...



2004 - Mont S-Michel



2005 - Val de Reuil

12 octobre 2008... récit d'une course intense...

Comme l'an passé, le temps est au brouillard mais la température semble un peu moins «piquante». Cette année, parmi les engagés au départ, l'équipe de France du 100 km... et pas mal d'étrangers (russes, polonais) qui visiblement sont venus pour décrocher le jackpot de 1400 € offerts au premier.

Un p'tit coucou à Sylvain que nous retrouvons sur la ligne de départ, surbooké en bon organisateur qui se respecte. Un p'tit café pour Steff, un p'tit pipi (voir + si affinités) pour Damien, Titi et moi avant de se rapprocher de la ligne. Pour l'occas, Sylvain et Nico (Hemet, alias Nick the Quick) m'ont attribué un dossard d'élite, le numéro 35, merci les jeunes !

A dossard d'élite, départ d'élite.

Comme à l'accoutumée je prends place aux avant-postes dès le départ. C'est sympa de pouvoir être en tête d'une course de cette envergure, même si mon avantage n'aura duré que 500 à 600m (c'est déjà ça me direz-vous). Bon c'est sûr on a le mérite d'apparaître sur toutes les photos de départ, et de fait souvent dans la presse, mais cela permet aussi de voir que les premiers sont vraiment très forts. Courir à cette allure tout le long c'est surréaliste !

Quand les «stars» commencent à me «manger» je décide de me décaler progressivement vers la gauche pour complètement m'effacer et leur laisser la course libre. Steff est à quelques longueurs et prend le temps d'immortaliser ma pôle position avant de voir débouler le troupeau déjà scindé en deux.

Mon départ est réussi, je peux alors prendre ma vitesse de croisière au moment de passer devant le premier des 42 panneaux kilométriques. Mon chrono indique alors 3'56... ça va mais il n'aurait pas fallu moins, au moment où les filles de l'équipe de France me dépassent, emmenées par le meneur des 3 H et son ballon vert.

Maintenant place à une gestion rigoureuse, qui, seule, pourra m'ammener à mon objectif et voir même espérer mieux.



2008

Départ Amfreville



Ca y est, ça déboule de tous les côtés, des jeunes, des plus anciens, des dames, bref une foule d'habitues ou non qui comme moi sont ambitieux de pouvoir réussir leur course.

Les premiers kilomètres s'avalent avec toujours mon chrono en vue, chrono qui altère mon point de vue. Je passe le 2ème kilo en 4'41, le 3 en 4'47, le 4 en 4'45. le problème c'est que j'ai décidé de me baser sur 5' au mille et pour le moment je suis largement en-dessous. C'est sûr il n'y a quelques secondes mais je risque de les rembourser cash sur la fin...

Ce n'est pas évident de pouvoir caler une vitesse sans matos adapté, et seulement à la sensation. Au grand désespoir de Lolo ou encore de la logique de Titi le cardio permet d'avantage de facilité dans ce domaine.

Peut-être qu'un jour j'y viendrai mais je pense qu'avant j'opterai pour un GPS ; de cette façon j'aurai toutes les stats possibles, toutes mes courbes de vitesse, toutes mes allures et surtout ma vitesse en «direct», ce qui me permettra peut-être de gommer certaines erreurs...

Je suis encore de ceux qui préfèrent marcher (enfin plutôt courir) à la sensation, je commence à me connaître même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir, surtout au-delà de 30 km à pieds...

Le ravito approche mais avant, le 5ème kilomètre où je passe en 4'52, avant de manger le 6ème en 4'55. J'arrive à frôler les 5' mais je reste prudent, il ne faudrait pas non plus passer outre. Je prends le temps de bien m'alimenter, de boire et de remplir ma «fiole» de poudre «Energydrink» d'Authentic Nutrition, à chaque ravito. gérer sans s'enflammer au moment où le ballon des 3 H 15 vient de me passer.

7ème kilo en 4'56 et le 8ème en 5'01 alors que je venais de m'arrêter pour changer ma puce de place. Depuis le début le système de fixation m'irrite la cheville, tel un lacet trop serré et saillant. En tri souvent, les puces sont agrémentées d'un morceau de néoprène qui adoucit le contact avec la peau et évite ainsi toute irritation. Je décide donc de virer cette puce et de la fixer sur le lacet de ma Zoot gauche.

Ma zoot ?

Mais oui je ne vous l'avait pas dit... je viens d'acheter sur activasport.fr une paire de Zoot Ultra Race, jaunes, ainsi qu'une paire de talonnettes Noène, avec absorption de choc. Mes asics étaient rincées, alors j'ai osé prendre le risque de courir avec une paire de chaussures totalement neuve, sans avoir jamais couru avec !

Un pari de fou sans doute mais qui ne tente rien... ne tente rien !

Ma douleur qui persistait depuis quelques temps au niveau du talon d'achille droit s'est faite oubliée... à croire que ce talon avait autant envie que moi de changer de «chaussons»... Mais bon la course est loin d'être terminée, je ne voudrais pas non plus tirer de conclusion trop hâtive au risque de le regretter ! C'est déjà un bel encouragement.

Un bel encouragement aussi, que celui de Christophe, le collègue de Damien, sociétaire du Club de Triathlon roivalois (Val de Reuil) alors qu'il me mange dès le 9ème kilo.



On papote un peu mais je le laisse vite prendre le large, je suis encore au-delà de mon temps idéal, même si l'on pourrait penser que ce qui est gagné ne sera plus à rattrapper !

Sur un marathon il ne faut jamais perdre de vue que le temps ne joue pas en notre faveur.

Côté météo en revanche les conditions sont favorables, le brouillard n'est pas encore levé, la température est idéale, ce qui évite toute surchauffe.

10ème kilo en 4'56, pour un cumul de 47'36 ce qui me permet d'approcher à grandes enjambées de Louviers, mon ancien terrain de jeu. Une longue ligne droite depuis Pinterville, en bordure d'autoroute, agréable et relativement tranquille. Le circuit a un peu changé par rapport à l'an dernier sur cette portion et j'avoue que c'est plus plaisant que de passer par le centre bourg et le carrefour de la route de Gaillon.

Le public est également plus nombreux que les éditions précédentes, c'est quand même plus sympa. Merci les lovériens ! (oui ça c'est le nom des gens de Louviers).

Le timing du 11ème est identique au précédent et seulement 4'44 pour un douzième qui marque le retour de mySteff sur le circuit, après avoir déposé la voiture à Val de Reuil. Armé du VTT de Yohanne (madame Damien) Steff va pouvoir nous supporter tout au long du parcours (je sais c'est interdit mais elle connaît la chanson, elle est prudente et ne nous portera aucune assistance).

Incarville, et le 15ème kilomètre que j'avale après 1 H 12, je reste dans un bon tempo avec l'appréhension de voir Damien et Titi me ramasser... Manquerait pu qu'ça !... sauf si c'est pour batailler sur la ligne à 3:30 ! sinon niet !!!

D'après les infos de Steff, ils sont à un peu plus de 5' derrière dans un petit groupe, emmené par... Titi bien sûr ! ce sacré Thierry, aux petits soins pour Damien, qui lui donne ses consignes, ses ravitos, bref un vrai petit garçon de café avec son tee-shirt orange fluo !



Depuis plusieurs kilomètres, l'envie d'alléger un peu la machine se fait ressentir, Le problème c'est trouver le bon endroit !

Alors que le 21ème kilomètre est franchi et que je passe après 1 H 23 de course le semi, j'opte pour le clignotant à droite et une «allée» improvisée dans un fourré en bordure de la route pour y laisser un peu de nourriture sucrée et prémâchée aux hôtes quadripèdes et ailés de la campagne de St-Etienne du Vauvray. A ce même moment, j'aperçois le meneur d'allure des 3 H 30 qui me passe devant...; et moi qui voulais au pire m'y accrocher... Mince fait ch... c'est le cas de le dire !



Je me hâte avec lenteur (comme dirait le célèbre triathlète Ironturtle) et reprends le chemin de la course. J'ai le ballon jaune en point de mire avec le mince espoir de le rattrapper. Mais c'est risqué et il faudra que je le fasse rapidement pour ne pas trop laisser de force.

Espoirs vains !

Malgré tout, le meneur avance et même si par moments j'ai l'impression de réduire l'écart et que mon chrono semble le confirmer je ne parviens pas à revenir sur le groupe.

Je me résigne, avec Steff qui à mes côtés me dit que de toute façon ce n'est pas si mal déjà et qu'il vaut me tenir mon allure que de me griller.

25 kilomètres au compteur, et un chrono qui vient de passer les 2 H 03'50. J'ai de plus en plus de mal à tenir le 5' au mille, et pire encore, puisqu'à partir du 28ème,

je ne reverrai plus jamais le 4 des minutes... Je commence à avoir aux canes, sur cette longue ligne droite qui mène à la réserve ornithologique de Poses.

Le soleil a fait son apparition, les organismes commencent à souffrir de la fatigue et à faire flancher le moral.

Steff est là pour m'encourager et même si je suis toujours dans ma course, je pense qu'elle a compris que ça commence à être dur. J'approche du «mur» des 30 (cette légende qu'on trouve certains mal préparés pour justifier leur échec). Rien n'est pourtant perdu puisque j'e passe en 2 H 29'56... Je reste toujours en course pour m'approcher des 3 H 30...

Je sais désormais que comme le 22 juin à Nice, la course qui s'engage va se régler au mental.



Steff est restée en retrait pour pouvoir prendre quelques superbes clichés de Damien et Titi qui pointent à moins de 10'.

Il va falloir être fort, fort pour ne pas flancher malgré les foulées qui rétrécissent et le chrono qui dépasse de plus en plus les 5'30, voir les 6' au kilo...

Un petit groupe de 3, j'accroche et malgré tout je suis lâché à la régulière, au train. Heureusement, le paysage est superbe sur ces bords de Seine, et le public de plus en plus nombreux est chaleureux, à l'image des groupes Ekiden, en attente de leur relais.

Je gamberge, 5'40, soit 40" de trop au kilo, sur les 12 kils restants ça me fait quand même moins de 3 H 45... tout est jouable.



Un moral de finisher !

Le 35ème kilomètre marque mon dernier «arrêt» pour remplir ma dernière fiole, ingurgiter mon dernier gel authentique et réfléchir à la problématique suivante : il reste 7 bornes, et mon chrono indique 2 H 58... A 6' au mille ça me fait arriver sous les 3 H 45...

En suis-je capable ? Je suis en bonne santé, certes j'ai mal aux canes mais je ne suis pas cloué à un fauteuil comme certains handis, alors je vais m'arracher pour ne pas leur faire honte. Petite pensée envers Larouille et c'est reparti. Le chrono ne doit pas passer sous les 6'...

Dur, dur pour les canes, d'autant que je connais bien la fin de circuit et que l'arrivée me paraît bien loin. Je vois bien que les organismes sont épuisés puisque de plus en plus de gars marchent, dépités. Je les motive pourtant mais seuls 3 réussiront à trouver cette ultime force, à l'image de ce papa boosté par son épouse et ses enfants qui visiblement ne semblait plus en mesure d'en vouloir. Je suis content de voir que ma motiv permet à d'autre de puiser dans leurs ressources et de se remettre dans la partie. Ces épreuves longues sont aussi le moyen de lier des amitiés, éphémères certes, mais très riches, humainement parlant !

Le 40ème et mon chrono qui me lance un 6'16 me redonne un coup de bouloir et malgré moi je laisse mes concurrents de galère à leur sort en allongeant les foulées, je sais que moins de 3 H 45 c'est désormais possible, et pourquoi pas 44 ou 43 ?

5'44 pour le 41ème et j'accélère encore. Je dépasse un gars qui vient de tomber et que deux dames relèvent. C'est Christophe, le collègue de Damien.; «Allez Christophe, c'est pas fini, termine, en marchant s'il le faut mais termine!»

Je continue ma remontée, 5'40 pour le 42ème et là, la superbe ligne droite du finish...

Nico l'Ironman de Roth est là, immortalisant l'instant à l'aide de son portable, tout comme Sylvain qui me félicite et Steff sur la ligne qui mitraille...

Yesssssssss... 3 H 42'11... record battu, au forcing... de bonne augure pour mon prochain objectif... ma revanche sur l'embrunman le 15 août 2009... Désormais je sais que mon mental est bon !

Après avoir récupéré un TS, une médaille et une peu de coca, je retourne vers la ligne pour remercier les pré-cités et féliciter l'arrivée de Christophe, heureux d'en terminer, puis de Damien et titi, qui passent, main dans la main, la ligne en 3 H 49...

Bravo les gars, belle course !



Le mot de la fin...

Avec le franchissement de cette ligne d'arrivée s'achève ma saison 2008, riche en satisfactions, réussites, victoires contre les éléments et surpassement de soi. Une saison également riche en enseignements, en soutien et coaching mais aussi en investissement, personnel bien sûr mais aussi familial. Des rencontres sympas sur les épreuves, une certaine reconnaissance, le tout agrémenté de bonnes sensations.

Je garde toujours au fond de moi cet échec à Embrun, mais ça me rend encore plus fort et m'aidera j'en suis sûr l'an prochain à réussir ce pari fou de la plus belle des manières...

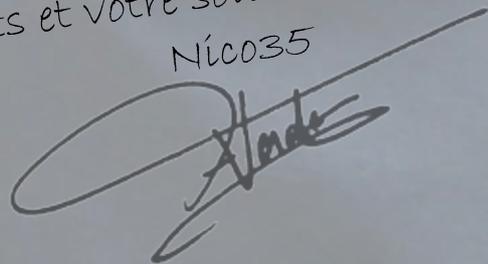
Quand le moral est là, tout va !

Et même si le retour vers la Bretagne a été long et «vidant» (*en rapport aux multiples pauses 2 x Pi dûes à une consommation intensive d'eau claire*), je n'ai pas eu trop de mal à prendre mon service au boulot à 20 H le soir, pour 10 H de permanence au service des usagers de la route comme on dit...

Allez, bonne récup à toutes et tous, et à bientôt sur les compétitions et les entraînements.

@+ et merci à toutes et tous pour vos
encouragements et votre soutien...

Nico35



Brezhy

nicolas-verdes.onlinetri.com