

## STOP ou ENCORE

Pourquoi tu cours ... un marathon ?

Réponse d'un coureur après son 4<sup>ième</sup> marathon ... 169 km officiel de course marathon ... alors **stop ou encore** ?

Je vous propose ce récit qui me replonge dans quelques souvenirs passés et récents

Au lendemain d'une déception de course

Mais que de chemin parcouru ...

### MARATHON VERT DE RENNES 2023 ...

22/10/2023, au soir du marathon vert de Rennes – 12<sup>ième</sup> édition, je me pose cette question : est-ce que tu es fait pour courir le marathon ? car bien que Finisher, la course ne s'est pas passée comme prévue ... j'idéalisai la course parfaite à l'allure 4'42" au kilomètre du 1<sup>er</sup> au 42<sup>ième</sup> ! Philippe Royant, mon compagnon d'allure et d'aventure sur cette édition, a réussi ce pari et nous étions tous les deux préparés à cela ! Alors pourquoi le rêve s'est transformé en cauchemar au 32<sup>ième</sup> kilomètre ? des crampes ... et oui encore des crampes comme l'an dernier à Eindhoven, c'était au 28<sup>ième</sup> ... je progresse !

Je me pose des questions ... pourquoi des crampes, pourquoi MOI, à cause de quoi bordel ... à moins que je ne sois pas fait pour le marathon ... cette idée trotte dans ma tête ... le coach Titi (Thierry Collen) m'appelle vers 18h pour prendre des nouvelles et il n'en revient pas non plus ... Je lui narre ma course avec plein de regrets ... Titi s'est occupé de ma préparation cette année depuis juillet (Yohann Abiven lors du bbq de fin de saison avait fait l'entremetteur) ... j'ai suivi le plan à la lettre et la confiance sur les allures maîtrisées devait me permettre de faire un chrono d'un bel objectif pour moi ... 3h18 avec la métronomie suisse de l'allure à 4'42" au kilomètre et une FC de 144 à 146 ... la rigueur allemande (ich bin ein eisel) !!! Alors pourquoi cela a merdé ? Je sors à titi « Bon je me pose des questions sur le fait que je ne sois pas fait pour cette distance ... autant le semi est plaisant avec un compromis sympa entre la durée et la vitesse ... autant le marathon, les crampes sur Rennes et Eindhoven, émaillent quelque peu le plaisir qui se mue en galère de fin de course ... » Titi me répond que NON ce serait trop con de s'arrêter là et tente de me rassurer ... qu'il va se documenter pour m'aider ... je le remercie ... je dois reprendre comme après une chute de cheval, on se remet en selle ... alors **stop ou encore** ?

Et puis un message strava de Vincent Louveau, le coach ... qui a la classe - même quand c'est dur pour lui, cela paraît simple - ... son message « Bravo d'être allé au bout malgré les douleurs. Le marathon est une discipline vraiment à part où il se passe toujours des choses inattendues. Cette expérience te servira pour les prochains. Bonne récup »

Et là, je rembobine mes petites expériences ... oui le marathon est une épreuve pas comme les autres. Cela fait 4 marathons pour moi ... et le mot épreuve résonne sur plusieurs registres émotionnels !

## **MARATHON VERT DE RENNES 2015 ... pour toi Christian !**

25/10/2015 le marathon vert de Rennes (de Cap Malo à Rennes centre) ... ce premier marathon a été réalisé pour un collègue de Châteauroux ... Christian Chauvat ... malade d'un cancer. J'ai bossé de 2000 à 2006 sur Bourges et noué de belles relations pro et amicales avec ce collègue Christian. J'ai toujours gardé des relations avec ce castelroussin bien que muté sur Rennes en 2006 ... Alors quand Christian m'apprend début 2015 son cancer, cela a été dur à avaler ... une épreuve cette nouvelle ... une épreuve surtout pour lui ! Alors que faire ... un matin, je l'appelle et lui dis : « ... Ecoute Christian, tu te bats pour toi, ta femme, ta fille, ton fils ... et moi pour te soutenir dans ton combat, je me lance sur un marathon ... ce sera ma contribution à ton combat et une épreuve pour moi ... ». Christian est ému mais ce n'est pas grand-chose ... Voilà comment je me lance dans mon premier marathon en 2015 ... je suis un coureur du dimanche et je ne connais pas encore la JA. Je me lance à l'aventure sans réelle préparation (pas de fractionnés, pas vraiment de sorties longues ...). Allez go ... go pour Christian ... et j'enchaîne malgré tout les petites sorties de we de 1h30 environ ... le boucher Berhault m'interpelle un matin sur la préparation ... je lui explique mes sorties longues d'1h30 à à peine 1 mois du marathon ... en rigolant, il me dit « va falloir sérieusement allonger la sauce sinon cela ne va pas le faire ... » ; putain Jérôme ... faut réagir ! alors je m'essaie sur 3 we successifs avec les fameuses sorties longues de plus de 2h ... je me souviens de la dernière ... en hypoglycémie ... les lèvres blanches, le teint pâle et grelottant assis sur le canapé ... Mina m'apportant du sucre ... bref je n'étais pas super bien préparé ... Le jour J, je pars et mes pensées sont pour Christian ... mon dossard est en hommage à Christian – j'ai inscrit son nom et des messages perso ... les kilomètres s'enchaînent ... le premier 21.1 km se passe plutôt bien sur un rythme de 5'05" au kilo ... puis arrive le 30<sup>ème</sup> ça commence à piquer ... les cuisses chauffent ... au 35<sup>ème</sup> sur le campus de Beaulieu, un arrêt ravito se prolonge car je suis dans le dur ... je poursuis, je serre les dents, je suis là Christian ... je ralentis malgré moi ... mais résiste et avale les derniers kilomètres ! C'est FINI ... 42 km en 3h38 ... c'est FINI ... c'était fini pour Christian aussi qui nous a quittés le 4 octobre 2015 à l'âge de 60 ans ! ... à l'arrivée je pense à lui et je chiale ... j'ai les muscles des cuisses tétanisés ... je ne cours plus et marche péniblement ... alors **stop ou encore** ? à ce moment, je n'avais aucunement envie de me lancer à nouveau ce défi car 3h38 c'est LONG ... je dirai même plus c'est TRES LONG ...

## **PARIS 2019 ... 4 ans pour se remettre sur cette distance marathon !**

Ma fille Ilona m'a poussé au club de la JA que nous avons rejoint tous les deux en septembre 2018 (année de San Sebastian du 25/11/2018). Super club, super ambiance ... je ne vous fais pas de laïus sur ce sujet ... les avis sont unanimes ... ce club est top. L'oncle de Mina, Mina ma moitié, travaille chez Schneider et va bientôt partir en retraite ... il me propose un dossard sponsorisé Schneider pour participer au marathon de Paris en avril 2019 ... alors **stop ou encore** ... les 4 années écoulées de mon premier marathon ont atténué les souvenirs de souffrance ... alors go, après quelques jours de réflexion, j'accepte ce dossard ... Mais pourquoi, pour quelle raison ... une envie de se surpasser et de rendre fières mes filles Juliette, Ilona, Mina ... oui c'est pour elles que je vais le faire ... à 44 ans, je prends conscience de la chance que j'ai ... Alors ce marathon se fera et se fera avec une préparation de la JA ... Et là, mon coach Yoann Adam me concocte un plan aux petits oignons ... sous son air patibulaire, Yoann est très bon cuisinier ... en tout cas, son plan a été délicieux ... il avait prévu une allure de 4'59" au kilo soit 3h30 ... et sans déflorer de secret, pari gagnant que j'ai respecté... Cette course reste un super souvenir ... Une belle journée d'avril ... un peu frais mais un soleil magnifique ... les rues parisiennes sont belles ... l'ambiance est top ... je pars avenue des Champs Elysées dans la foule des 40 000 coureurs ... le plaisir est là ... les kilomètres s'enchaînent 5, 10, 15 ... le bois de Vincennes arrive et tout se passe

bien, retour vers les quais de Seine ... mes filles y sont ... cela me fait plaisir ... cela me booste puisque ce marathon est pour elles ... direction le bois de Boulogne ... le 35<sup>ème</sup> pointe son nez mais je résiste ... mes cuisses sont surchauffées et par amour je résiste ... c'est dur ... les derniers mètres arrivent ... l'arc de Triomphe est là ... à l'arrivée, je triomphe ! le plan s'est déroulé sans accroc ! 42,195 km en 3h29 ! Merci Yoann ... après la course, je marche difficilement mais je marche ... je confie à mes filles que je les aime mais que le marathon c'est LONG ... c'est même très LONG ! à ce moment précis, je n'ai pas vraiment envie de me réaligner sur cette distance ... alors **stop ! pourquoi encore ?**

## **EINDHOVEN 2022 ... la synergie JA ... L'esprit mousquetaire !**

3 ans en club de la JA ont permis de partager des expériences de courses, des volumes de sorties plus réguliers, un plaisir de se retrouver en séance ... et la sortie club internationale d'octobre 2022 est un incontournable du club ... Philippe, Sylvain m'ont embarqué sur leur porte-bagage du marathon ... pourquoi ? je plaide la folie pour cette fois ... mes deux premiers marathons m'ont laissé une trace (le fameux c'est LONG voire très LONG quand même ...) et là je replonge sous l'influence du club ... un peu mazo le gars mais bon l'expérience est belle et quand elle est partagée, c'est encore mieux. Ce parcours initiatique (le plan quoi) se fait dans le partage ... le trio est constitué ... Sylvain, Philippe, Jérôme unis ... un pour tous et tous pour un ... UN objectif marathon à 3h20 – 3h25 ... (les trois Mousquetaires modernes ... mais qui est Athos, Aramis et Porthos ?). Et c'est reparti ... un plan préparé par Yoann suivi par notre trio avec rigueur ... de très bons moments partagés en groupe dans le club et par notre trio ... super souvenirs de cohésion ... la date approche et le bus nous amène de Melesse à Eindhoven ... moments admirables partagés lors de ce déplacement ... ce club est vraiment top ...

Le jour J, la course ... le trio est aligné et parti sur les bonnes bases d'allure à 4'40" au kilo sur les 5 premiers km puis ça glisse doucement mais sûrement vers un 4'35" au kilo ... Sylvain aperçoit Stéphanie au 25<sup>ème</sup> ... il accélère encore 2 à 3 secondes au kilo ... le trio solidaire suit ce tempo emmené par Sylvain ... nous faisons les beaux sous le soleil hollandais ... le trio double Stéphanie au 26 ou 27<sup>ème</sup> km de course ... c'est le moment de gloire qui ne durera pas très longtemps ni pour moi, ni pour Sylvain ni pour Philippe ... car nous avons tous les trois « pétés » avant la fin de course et Stéphanie nous a damné le pion un par un ... d'abord moi ... au 28<sup>ème</sup> première crampe douloureuse qui me bloque au sol ... c'en est fini pour moi ... un instant je pense vraiment que c'est la fin de course et que je ne finirai pas. Abandon ? Je serre les dents, je patiente, les coureurs défilent, l'arc en ciel des couleurs des maillots est à la fois magnifique et dramatique car je suis cloué au sol ... mon premier arrêt dure 3 ou 4 minutes ... je repars et après 1 kilomètre, c'est l'autre cuisse qui me bloque à nouveau dans ma progression ! 6 ou 7 arrêts seront terribles pour moi ... mais à chaque fois, je repars ... je me relève ... Yoann Adam m'a même massé sur un temps d'arrêt ... je m'en souviens ... il avait son souffle chaud derrière moi ... j'ai eu peur ... je suis reparti ... et j'ai FINI ... Ce fût laborieux mais j'ai fini en 3h36 (3h26 à ma montre arrêt crampes déduits) - Les crampes ! mais putain d'expérience ...

Malgré les crampes, c'est ce troisième marathon que j'ai le plus apprécié ... j'ai oublié le slogan c'est pas LONG, c'est très LONG ... alors **stop ou encore ?** Au moment de repartir d'Eindhoven, le trio des mousquetaires s'est promis une revanche ! l'esprit chevalier de reconquête ... ce sera le marathon de Vannes ou Rennes en 2023 ...

## **MARATHON VERT DE RENNES 2023 ... la répétition de trop ? le doute m'habite !**

Alors pourquoi remettre ça seulement 1 an après ? la motivation est clairement la revanche ! **stop ou encore** ? ce sera ENCORE pour cette fois ! avec l'envie d'en découdre avec cette distance et de faire une course propre ... comme dirait Philippe ... on suit l'allure, pas trop vite, les 30 premiers km seront faciles et la course commencera les 12 derniers km ... bref une promenade de santé ! ... le marathon préparation incluse débute fin juillet pour moi sur les pentes raides de l'île de la Réunion ... un début de prépa qui donne le ton ... la prépa en immersion dans les cirques de Salazie, Mafate et Cilaos ... puis le plan se dessine 15 jours par 15 jours ... cette fois, c'est titi (thierry Collen) qui s'y colle et ajuste nos séances par tranche de 2 semaines ... le trio des mousquetaires ne s'est pas totalement recomposé ... Sylvain nous a lâché pour cette fois ... Philippe et moi, nous alignons les kilomètres sur les mêmes allures ... le plaisir est là ... même sur des sorties longues et difficiles ... la sortie 2h30 décomposée en 40' échauffement suivie de 10 km allure marathon 4'40" au kilo puis dans la foulée 11 km allure semi en 4'15" au kilo avant les 10' de retour au calme ... tout se passe admirablement bien ... le plan est avalé ... les fréquences cardiaques baissent ... pas de bobos ... c'est l'alignement des planètes ... « Philippe, c'est notre année marathon ! » ... on respecte le plan de course et ça doit passer comme une lettre à la poste ...

Jour J ... 9h sur la ligne de départ ... le soleil est là miraculeusement après une semaine de pluie ... le duo - Philippe et moi – vient de partir dans le sas 3h15 ... objectif laisser filer le porteur de flamme 3h15 doucement et se caler à notre allure 4'42" au kilo – Philippe a inscrit les temps de référence à respecter aux différentes étapes de notre pèlerinage dominical ... c'est du velours ! les 30 premiers kilomètres se déroulent normalement bien ... allure constante ... fréquence cardiaque FC au bon niveau voire même un peu de réserve ... aucune dérive cardiaque ... les voyants sont verts ... les supporters de la JA du pont de Strasbourg sont formidables ... Yoann la grosse saucisse (faut vraiment s'en méfier !) houspille les coureurs et s'hystérise à chaque passage d'un coureur de la JA ... mes filles chéries sont là ... ma femme aussi ... (#j\_aime\_ma\_femme #françois\_fillon) ... y'a plus qu'à finir sur ce rythme ... la chaleur du pont de Strasbourg aux kilomètres 5 -11 – 24 -30 ... c'est top ... quel club ... quel collectif ... ce sport n'est pas individuel, il est bel et bien collectif !

11h30 ... au kilomètre 32 ... après 2h30 de course ... après une petite alerte entre le 31 et 32<sup>ième</sup> km, une crampe derrière la cuisse survient ... je connais cela ... la même putain de sensation qu'à Eindhoven ... je m'arrête une première fois pour m'étirer ... je ne peux plus courir à cet instant précis ... je ne peux rien faire ... je suis dégouté ... la spirale positive vient de virer de bord ... le plan galère commence avec 10 kilomètres à gérer avec des crampes ! et un sentiment de déjà vu ... sentiment de frustration ... pourquoi MOI ... pourquoi ... j'ai travaillé dur depuis plus de 2 mois ... près de 800 km de course à pieds, 150 km de randonnées dans les plus beaux cirques du monde ... et je m'arrête là à 10 km de la ligne d'arrivée ? une pensée d'abandon me traverse l'esprit car la motivation de ce rdv était la revanche qui passait par le chrono de course ! sur les premiers arrêts crampes, toute la prépa remonte à mon esprit ... j'ai envie de chialer ... je ne le fais pas, y'a un monde fou qui me regarde à l'arrêt ... alors je me résigne à poursuivre ... faire le maximum ... s'arrêter avant que la crampe tétanise complètement le muscle ... et tant pis pour ce putain de chrono ! haut les cœurs, s'il n'y a pas de chrono, il faut que je finisse ... haut les cœurs, il me reste l'ambition d'être finisher ... les arrêts se succèdent ... je double ... je m'arrête ... on me redouble et on m'encourage ... j'entends à plusieurs reprises « Ah encore toi ! » comme si j'étais doué dans ce rôle de crampiste professionnel ! j'ai la rage ... j'aperçois Benoît (Benoît Rousseau) ... putain qu'est-ce qui lui arrive ? il est parti devant nous et avait un plan d'allure à 4.30 au kilo ... il marche ... il s'arrête même ... putain, je ne suis pas seul dans la galère ... nous poursuivons un bout de chemin ensemble ... déçus mais combatifs devant l'adversité ... lui n'a plus de jus ... et moi je crampe toutes les 3 minutes ... il est beau le tableau ... les futurs quinquas dans toute leur splendeur ! allez,

allez bordel, les derniers kilomètres sont longs ... pourtant ils mesurent bien 1 km ... et je termine cette course en 3h31 ! ma montre m'indique 3h23 ... les nombreux arrêts crampes m'auront couté cette fois 8 minutes, c'est LONG ... 3H23, modeste récompense que je retiendrai, mais récompense quand même ... Je suis FINISHER et malgré tout fier de cette expérience de 3 mois !

Et maintenant, que vais-je faire ? « ... Et maintenant que vais-je faire ... Je vais en rire pour ne plus pleurer ... » comme le chante Gilbert Bécaud !

Message de réconfort de Yohann Abiven le lendemain de course ... il me rappelle la préparation, les presque 3 mois de travail ... le chemin et progrès parcourus ... oui, cela en vaut la peine ! peu importe le résultat final du jour J ... je ne serai jamais champion de marathon mais fier d'être de cette communauté ... Yohann me cite Killian Jornet ... « l'important c'est la progression à l'entraînement. La course, il peut se passer tellement de choses, ce n'est pas cela qui compte » ... il manque juste la cerise sur le gâteau !

Avant de terminer totalement ce petit récit de courses, je sors ce matin mercredi 25/10/2023 d'une séance d'ostéo avec Pierrick ... Il me trouve étonnamment frais à J+3 du marathon ... il me manipule ... il m'a écouté pleurnicher sur mon chrono et mes crampes ... et son diagnostic tombe : « ...il faut muscler tes ischio-jambiers ... » , je revois la scène légendaire du discours d'Aimé Jacquet ! "Muscle ton jeu Robert" ... c'est amusant et pour moi à cet instant c'est rassurant car il y a une cause identifiée à mes crampes ! Le travail de musculation va bientôt commencer !!! A SUIVRE ...

LE MARATHON est une expérience personnelle et collective formidable ... une leçon de vie ... ne jamais lâcher, travailler, être déçu de ses performances, rebondir et poursuivre ... les petits pas ... le club dispose de richesses humaines individuelles bénéfiques à notre collectif ... et un jour « the cherry on the cake », la récompense ultime : le chrono ! mais ça c'est chronophage !

Vive la JA ... je vous aime ... stop ou encore ... c'est fermement ENCORE !

Merci Mina, Ilona, Juliette de votre amour ... c'est réciproque.

Merci Philippe mon partenaire de sorties longues et séances spécifiques ...

Merci Thierry du travail que tu m'as permis d'accomplir, de l'écoute, des conseils et accompagnements.

Merci Yoann de ton implication depuis le début.

Merci Yohann de ton soutien et partage d'expérience.

Merci à tous les athlètes de la JA

Jérôme BLANDIN