



# LA SAINT POL MORLAIX

## Semi-marathon Saint-Pol-Morlaix 2018

Caroline Caby – Dossard 1652 – 02:25:23

Bonjour à tous,

un récit de quelques lignes pour vous raconter ce que j'ai vécu ce dimanche au semi-marathon de Saint-Pol-Morlaix

Avant toute chose...

Pourquoi je me suis décidée à faire un semi ?

Au départ, j'avais prévu de le faire en 2019, puis le retour de Nantes où je suis enfin passée sous la barre de l'heure au 10 km, m'a donné envie de m'essayer sur une plus longue distance.

Comment se passent les entraînements ?

Les 3 premières semaines se passent bien. Coach Thierry est plutôt content de mes compte-rendu et moi je vois mes progrès.

Puis s'ensuit 3 semaines longues et chaotiques. A commencer par une angine blanche qui m'a obligée à stopper l'entraînement sur les recommandations du médecin.

Puis, s'en sont suivies des quintes de toux qui me fatiguent énormément et perdureront jusqu'à la course. Et comme je ne fais rien à moitié, à force de tousser comme une dératée, le début d'une déchirure intercostale a commencé à se faire sentir quelques jours avant le jour J. Mais je mènerai mes entraînements jusqu'au bout quoiqu'il en soit et je suis les conseils du coach.

Jour J

Je me retrouve dans le sas de départ à 14h. Météo pas top car pas mal de vent. La pluie est passée

quelques heures avant j'espère qu'elle ne reviendra pas de sitôt 🤔

On se réchauffe comme on peut, on se frotte les articulations, on se tape sur les muscles, on se fait

même un free hug avec 3 autres coureuses qui tentent comme moi de se réchauffer 😁

Bonnet, gants, coupe-vent, tour de cou je ne laisse rien qui peut prendre froid et relancer la toux.

14h30 : le départ est donné, surtout ne pas partir trop vite comme à mon habitude et rester dans ma bulle.

J'ai un peu de mal à trouver mon rythme car j'ai froid. Le vent souffle droit sur le visage. C'est parti pour une première montée, là tout de suite je commence à avoir un peu plus chaud.

4ème km : ouf c'est passé, je m'effeuille. J'ôte les gants, je troque le bonnet par le bandeau et je range le coupe-vent dans sa poche. La déchirure dans les côtes me fait mal. Ok c'est là, je ne peux rien y faire donc j'avance malgré la douleur.

Je retrouve mon rythme et mes sensations durant mes entraînements, cool ça se profile bien. Sur ces kilomètres de plat, je prends plaisir à taper dans les mains des enfants sur le bord des routes.

L'impression de lire dans leurs yeux "wahou j'aimerais bien faire pareil quand je serai grand" 😊

10ème km : Arrivée à Penzé, j'entends de la musique entraînante. Yes, ça va redonner du tonus! Je vois le panneau 10 km et pour la première fois, je regarde ma montre : 1h04. Pas mal du tout, je devrais arriver au bout entre 2h15 et 2h20, ça va le faire je suis contente. Ravito, 2-3 morceaux d'orange et 4 morceaux de pain d'épices. Je mange tranquillement en toute petite foulée (surtout ne pas m'arrêter sinon c'est la quinte de toux assurée avec le risque de ne plus avoir de jus pour repartir). Arrivée devant l'estrade d'où venait la musique, je m'octroie un petit pas de danse et reçois les encouragements du public. Et je vais en avoir besoin car arrive une loooooonnnnnngue côte !

Longue d'environ 4 kilomètres elle est interminable. Je remarque que depuis mon pas de danse, la déchirure dans les côtes me laisse tranquille question douleur. Une bonne chose, je cale mon souffle et c'est parti en petite foulée. Un coureur en maillot jaune que j'avais doublé dans la première partie me rattrape au bout d'1 ou 2 km et me dit "tu as un bon rythme, je m'accroche à toi depuis tout à l'heure". On s'entraide, on ne se lâche pas, même si je repasse devant lui je me retourne souvent pour voir s'il est toujours là.

15ème km : presque arrivée au 15 ème, je me rends compte qu'il pleut et la douleur de la déchirure se rappelle à mon bon souvenir. Ok je continue.

16ème km : la pluie redouble et je commence à être trempée. Les pieds font "floc, floc" dans les chaussures et j'ai les mains gelées. Je mets les gants et je serre les points car je sens que là je suis dans le dur.

A partir de là c'est la descente vers Morlaix mais c'est aussi la descente du moral d'espérer faire le chrono que je vise. La pluie ne cesse pas de tomber, je suis trempée jusqu'aux os, j'ai froid, les cuisses sont tétanisées. Sur le plat, le coureur au maillot jaune me dit que j'ai l'air d'avoir du mal. Je lui réponds "je n'en peux plus, j'ai froid, je n'arrive plus à avancer". Et pourtant je continue de courir. Il me répond "ah là il faut sortir le mental". Mon corps me dit d'arrêter mais j'irai jusqu'au bout.

Je vois le viaduc de Morlaix, je me dis "c'est bientôt terminé, tiens le coup !". Mon coureur ne me lâche pas, les larmes montent, je lui dis "je n'en peux plus". Il m'encourage.

Puis, je lève les yeux et je vois 2 visages familiers, la famille qui a bravé les éléments pour venir me voir. Trop d'émotions pour moi, je laisse mon coureur partir devant.

Enfin je franchis la ligne d'arrivée, je vois 2h25 au temps officiel : je l'ai fait !

Aujourd'hui je n'y crois pas encore, mais je regarde ma médaille et je me dis "Tu vois que tu es capable".

MERCI à tous ceux qui m'ont envoyé des messages d'encouragement, ça fait toujours plaisir de savoir que l'on est soutenu de près ou de loin.

MERCI à coach Thierry pour tous tes conseils et tes retours bienveillants.

Et MERCI à l'homme qui partage ma vie pour ces mots de soutien quand j'en avais besoin...

MERCI à tous de m'avoir lu.

A bientôt  
Caro