C'est à mon tour de vous faire retour de mon 1er marathon 😊 J'ai eu envie d'y inclure ma prépa car mon aventure a vraiment commencé à ce moment-là !

Adhérente à Acigné Jogging depuis 2 ans, je découvre peu à peu les plaisirs de la course à pied. La participation d'Alex, Christelle et Fabien au marathon de Paris en avril 2023 me donne très envie. Fin août 2023, je me lance. Je m'inscris au marathon de la Rochelle qui a lieu le 26 novembre.

Ma prépa démarre la semaine suivante pour 12 semaines. Après avoir eu l'angoisse de le courir seule, je décide d'assumer ma décision et me mets rapidement en « mode prépa » ! Me voilà sérieuse et concentrée. J'en ai besoin pour affronter ce réel défi. Ma prépa démarre super bien. Je suis au top de ma forme et prends beaucoup de plaisir. Je glane ici et là des conseils précieux sur l'alimentation, le renfo, la crème Nok qui m'épargnera des blessures supplémentaires au pied (merci Gene 😉). Deux chutes (non liées à la course) viendront complexifier ma prépa mais on me rassure : il n'y a pas de prépa parfaite, je reste bien préparée malgré tout ! Sur les 3 sorties hebdomadaires, je suis une fois par semaine accompagnée : merci Sophie, Alex, Corinne, Christelle, Nadège mais aussi Serge et Fabien 😊 ! La fin de la prépa devient plus difficile, moins grisante. Je suis fatiguée, mes jambes sont lourdes. Un massage la semaine précédant la course viendra les détendre mais ne fera pas de miracle… Je doute. Les encouragements nombreux du club et des ami.es viennent me rassurer. Me voilà reboostée !

Dimanche 26 novembre, le grand jour arrive. Fabien vient me supporter durant le parcours mais nous nous louperons, je ne le verrais qu'au 17eme km ; sa présence sur les quelques points du parcours aura été soutenante. Il a de son côté marché 22 km pour venir m'encourager 😊 ! Je démarre, plutôt détendue, mais dès le début de la course, je constate, avec déception, que mes jambes ne sont pas au RDV. Bon, il va falloir faire avec... Je débute à peu près comme je l'avais imaginé, 2km tranquille et puis j'allonge ma foulée sur les 10 premiers kms. 12ème km, que pasa ? Je commence à sentir mon genou gauche, gène qui va peu à peu se transformer en sensation de syndrome de l'essui-glace ☹️ la gêne s'installe franchement se transformant en quelque chose de douloureux, qui m'oblige à ralentir. Merde. Je m'étais dit que je ne m'arrêterais pas aux ravitos. Je change de cap sinon je ne parviendrais pas à finir la course. Dans ma tête se forme néanmoins la conviction que je finirais cette course, je ne sais pas comment, mais je la finirais ! Pour y parvenir, je me ressource dans tous les récits de course que j'ai lus et/ou entendus ; merci sincèrement, vous m'avez donné de l'assurance et des ailes 😊. Je me suis inspirée des conseils de chacun : Tiens-toi droite ! suis la ligne ! tu y arriveras... ! Et puis le mental était là, je me suis sentie puissante et forte !

Au 15eme km, je marche tout le long du ravito, je m'hydrate beaucoup et mange un peu (en plus des gels que j'ai commencé à prendre). Fin du ravito, je repars. Miracle. La douleur à mon genou a disparu, mes jambes vont mieux. Probablement que je devrais ralentir pour épargner mon genou mais je n'en n'ai pas envie, j'ai envie de courir à l'allure qui me convient. Je me doute que la douleur va revenir ; et passé 2-3km, elle revient. Je cours avec la douleur durant de nombreux kms mais je reste concentrée dans la course et sur les points de ravito qui viendront me soulager à chaque fois. Cette stratégie est payante. Bien que la douleur revienne à chaque fois, j'avance. Je m'étais fixée une durée de 4h45/5h de course (idéalement j'aurais voulu 4h30 !!) je me rends compte que cela ne va pas être possible. Je suis déçue mais me rassure en me rappelant que l'objectif 1er est de le terminer et j'ai la certitude de le terminer : mes jambes font des siennes (elles sont tout de même pas si déconnantes !!) mais ma tête et mon souffle assurent

grave 😊. Concrètement, je galère physiquement du 12eme au 32eme km... mais malgré tout, et étrangement, les kms passent et passent relativement vite (pourtant je ne cours pas vite 🤣

33ème km, ma montre me lâche mais le miracle se produit, je vais mieux 😊. Mes jambes sont lourdes bien sûr mais elles répondent bien, mon genou décide de me laisser tranquille. Je cours les 5 prochains kms bien confiante et j'augmente mon allure (un peu 🤣). Je vois Fabien et l'interroge sur mon temps de course. Je suis à 4h09 de course. Il doit me rester 6 km. Je prends conscience que mon objectif est finalement atteignable. Ça me rebooste !

38ème km, la totalité de mes jambes est plombée. J'ai l'impression que je pourrais tomber... Durant ces derniers kms, je remonte beaucoup de coureurs qui marchent. Je ne lâche rien sauf au 39ème où je m'autorise quelques pas pour gravir la côte ! Je relance (merci aux longues séances de fractionnés durant la prépa qui m'auront réellement servi le jour J 😊). 40ème km, j'hésite à m'arrêter au ravito, je n'en ressens pas vraiment le besoin mais comme les ravitos m'ont réussi depuis le début, j'y prends rapidement eau et banane. Bonne idée ; comme à chaque fois, cela me redonne de l'énergie. 40,5km, j'allonge ma foulée. 41Km, je lâche les chevaux ! Je donne tout sur le dernier km, je sprinte ! C'est jouissif et ce sera clairement le km le plus plaisant pour moi ! Le public est chouette, j'entends *« c'est bien Julie ce que tu fais ! »* C'est chouette d'avoir son prénom sur le dossard, on est encouragé tout au long de la course !

42km175, je franchis la ligne avec le sourire. Je tape dans la main d'un coureur et lui dis que c'est mon 1er 😊. Je suis trop fière. Beau moment de complicité avec un inconnu, nous n'avons pas besoin de parler, il me sourit et sait ce que je ressens ! J'ai les larmes aux yeux. Une grande fierté et un sentiment d'accomplissement s'immiscent en moi. On me remet ma médaille, une soupe, une bourriche d'huître et je m'empresse de rejoindre Fabien : séquence émotion !

Comme je vous l'ai déjà dit, je remercie sincèrement Acigné Jogging de m'avoir porté jusqu'ici. Grâce au club et à tous les coureur.euses, j'ai gravi des petites montagnes 😊 et je me sens bien ! Je suis ultra motivée à continuer dans toutes ces aventures, mais cette fois accompagnée, ce sera plus fun 😉. Il est conseillé d'attendre 3 / 4 ans avant de courir un marathon. Je comprends. Cela m'aurait probablement épargnée des douleurs mais qu'à cela n'tienne, je ne regrette rien de mon parcours et je referais la même 😊

Ami.es sportifs et sportives, au plaisir 😊😘