

« - Marc, peux-tu te présenter? »

Je m'appelle Marc PASTORINO, j'ai 44 ans - et 4 mois comme disent les gamins.  
Je suis marié et j'habite dans la commune du relais de la Pomme en périphérie rochelaise.  
Je suis natif de Haute Vienne mais rochelais depuis toujours.  
Une femme et 2 adolescentes composent mon équipe de supporters et mon encadrement sportif ; leurs conseils sont toujours sources de motivation et leurs verdicts sans appel : "c'est nul ...", "c'est bien tu as fini" ou mieux "tu n'étais pas dernier".  
J'exagère bien sûr car pour rien au monde je ne voudrais changer cette équipe qui m'est trop précieuse.

« - Depuis quand as tu rejoins les 12-14 Niort et qu'elles en ont été tes motivations? »

Je n'ai jamais été sportif. La quarantaine en ligne de mire j'ai repris la musculation qui a pas mal occupé mon temps libre de 2007 à 2011. Puis constatant une prise de masse inversement proportionnelle aux résultats sur les mouvements de force athlétique (squat, powerlift et développé couché), j'ai choisi de passer à une discipline bien plus populaire qui privilégie l'endurance : la cap ... autant dire un monde nouveau, mes précédents (et mauvais) souvenirs remontant au siècle dernier lorsque j'étais lycéen !

En effet 'Quel est l'intérêt de courir après ... rien ?'

C'est donc durant l'hiver 2010 - 2011 que j'ai chaussé mes premières Décathlon : un modèle low cost pour un coureur d'entrée de gamme lui aussi.

Les sorties furent d'abord complètement sporadiques, puis je suis passé à 2 sorties hebdo à l'approche de l'été 2011. Première sortie officielle pour les 5 km de Chatellaillon en août et un premier chrono "fulgurant" en 28 minutes. Le ton était donné : les kenyans peuvent trembler.

**Septembre 2011** : appréciant de porter les couleurs d'une équipe, j'ai d'abord intégré l'Amicale Macif, privilège donnant accès au stade RG où, entre 12h et 14h, je remarquais souvent les mêmes coureurs aux couleurs vert de gris s'échauffant en une petite cohorte qui de temps en temps perdait quelques uns de ses membres qui partaient tels des forcenés faire des tours de stade à une allure rapide. Les semaines qui suivirent m'apprirent qu'il s'agissait de "fractionné", sorte de torture intermittente pour sportifs en quête de perfectionnement.



Ces coureurs avaient l'air sympa, leur tribu serait la mienne !

C'est début 2012 que j'ai adopté les peintures de guerre des 12-14, sans doute encore inconscients que leur moyenne horaire allait du même coup terriblement chuter.

Le (vieux) bizut que je suis ne regrette absolument pas ce choix.

« - Dans ton expérience de sportif, quelle est la course qui t'a le plus marqué? Et pourquoi ? »

Même si tout n'a pas été parfait, loin de là, je ne peux pas ne pas citer le marathon 2012. Une première fois ! Et ceci un an après un premier 10 km qui était alors ma plus grande distance jamais parcourue et à l'issue de laquelle j'avais juré ne jamais m'aligner sur marathon.

Enrichi de mon épouvantable expérience sur le semi de la coulée verte un mois auparavant, j'attaque cette fois très prudemment la première boucle pour passer au semi en 2h07, en super forme.

Au 25ième ma cadence moyenne s'est encore améliorée. La vitesse de croisière atteinte je peux alors rêver à un formidable négative split avec l'espoir de passer sous les 4h10.

Au 26ième un terrible point de côté vient briser ce formidable plan. Arrêt au stand pour réduire la douleur, faire quelques étirements et je repars. Mais le moteur en a pris un coup.

Au 30ième je n'ai déjà plus la lumière dans toutes les pièces. On oublie le chrono, il ne sera pas bon et on cherche à rallier le vieux port ... Ce sera, au final, un 'catastrophic' split, porteur de perspectives tout de même et très formateur pour la suite.

Pour l'ambiance, le dépassement personnel, la présence des proches et une météo idéale, cela restera la sortie de l'année.

« - Ta plus grande satisfaction en course ? Et Pourquoi ? »

Voir la question précédente ...

Sinon pour les courses à faire : la course du pont du diable à St Palais (super parcours de 7 km à faire 1 ou 3 fois) et les foulées de Chassiron sur l'île d'Oléron (12 km) qui se courent sur un magnifique tracé.

« - A l'inverse ton plus mauvais souvenir ? Et Pourquoi ? »

Sans aucune hésitation ... le semi de la coulée verte cette année. C'est bien simple j'ai coulé, j'étais vert !!

Jeu de mot mis à part, c'est la première fois où il m'a tardé d'en finir. Ni jambes (sans doute perdues 15 jours auparavant sur le 20 km de Rochefort), ni envie et sans doute les premiers km attaqués trop vite. Bref : un vrai calvaire dès le 8ième km.

Au 10ième km, j'ai récupéré un collègue en perdition lui aussi.

Il marchait plus lentement que moi, je l'ai donc rejoint et nous avons fini ensemble en fractionné à 1% de VMA : marche, trot, marche, trot ... 2h09 au final. Il avait annoncé 1h50 et moi 1h55 ... je serai plus prudent la prochaine fois.

J'espère que les spectateurs auront apprécié la course des 2 vieux du Muppet Show...



« - Quels sont tes courses ou tes objectifs personnels à venir sur les prochains mois ? »

J'ai commencé 2012 avec un 5 km, c'est sur cette même distance que je finirai la saison, à Marans mi-décembre.

L'année qui s'achève a bien éclairé le secteur à travailler en priorité : l'endurance !!

Quant à 2013, tout n'est pas fixé. Je vais suivre une formation qui va me donner l'opportunité d'être sur Paris 4 jours par mois. Je vais tenter de profiter de ces déplacements pour courir quelques classiques dans la Capitale.

A cette occasion, je suis déjà inscrit sur le semi marathon de Paris en mars ...pour laver l'affront niortais.

Pour le reste, nous réfléchissons : le semi marathon Cancale - St Malo nous tente avec Martine (ma femme) ainsi que le marathon de Vannes en duo. J'aimerais également me risquer sur le Paris Versailles et la course des crêtes à Espelette.

« - Au-delà de la course à pied, as-tu d'autres hobbies ? »

Le tounoi des 6 nations avec une bonne bière ... je suis increvable.

En dehors du sport je m'essaie au dessin et à l'art subtil de l'aquarelle ... si si !!

« - Quelle musique écoutes-tu en ce moment ? »

Le morceau suivant dans un baladeur mp3 est bien plus efficace qu'un gel Overstim :  
<http://www.youtube.com/watch?v=w77YfeGePOg>

En dehors des vieux classiques du hard rock j'écoute aussi : fun, bb brunes, quelques tubes du moment et tout ce que mes filles me font découvrir pour ne pas être trop 'has been'.

Et enfin une dose de musique classique : "les pins de Rome" de Respighi, par exemple, un vrai régal : [http://www.youtube.com/watch?v=CgSBamE\\_sxM](http://www.youtube.com/watch?v=CgSBamE_sxM)

« - Quelle genre de lecture apprécies-tu ? »

Aïe, la question qui tue ... je ne lis pas, même pas l'Equipe.

« - Ton film préféré ? »

Le cercle des poètes disparus ou La grande vadrouille.

« - Ta couleur préférée ? »

On m'a trop souvent associé au bleu ... donc l'orange !.

« - Quel membre des 12-14 t'impressionne le plus, sportivement parlant, bien entendu... ? En d'autres termes, quel est ton « modèle » ? Et Pourquoi ? »

Cela fait trop peu de temps que je côtoie l'association et chaque contact a été chaleureux. Mais comme je n'aime pas me dérober, je vais tenter d'extraire un nom de la liste qui me vient à l'esprit.

The winner is .... C. Heulin car il a toutes les qualités que j'apprécie : humilité, rigueur et convivialité. Outre le fait que c'est aussi un très bon collègue, j'admire particulièrement sa progression et sa régularité en course, un vrai métronome.

Christophe si tu lis ce billet, fais moi suivre ton email afin que je te communique mon RIB. Et "chapeau bas !" pour ton chrono sur le Marathon.

« - Le 12 juin dernier s'est tenue la 5eme édition de La 12-14... Si tu devais présenter La 12-14 à ton entourage, que dirais-tu ? »

Je vais d'abord m'atteler à la découvrir par moi même. Mais elle me semble à la hauteur de ses concepteurs. Je n'ai donc pas d'inquiétude sur la qualité de cette course. Et la formule 2013 me tente encore plus.

« - Pour finir, si tu devais donner quelques qualificatifs sur Les 12-14 Niort, quels seraient-ils ? »

Convivialité et sportivité.

Et surtout ne pas changer de signature : pour courir de bonheur !