



## Le semi-marathon Cancale St-Malo

### *Se rendre à St Malo*

Pas de grandes leçons de vie, c'est « comme tu veux tu choises ». Si tu es un fondu de l'ultra, tu peux le faire à pied. Cependant réfléchis bien avant ... Si tu en as marre à Rennes, le demi-tour te coûtera cher. Moi, j'ai opté pour la voiture, ça m'a pris plus de 3h30 mais le réseau routier breton tient la route (c'est le cas de le dire).

Avant de larguer les amarres à St Malo, je suis d'abord passé par Cancale récupérer mon dossard, le numéro 1235.

Il semble bien que les dossards circulent en sens inverse des coureurs !!

### *Comprendre la logique de la course*

Les petits malins ! Ils ont dissocié la ligne de départ de celle d'arrivée. Il faut dire honnêtement que « St Malo – St Malo », ça sonne moins bien pour un semi.

Chouette on ne va pas courir en boucle ... mais comment faire alors avec une seule voiture ? Et bien oui, si tu stationnes à Cancale pour le départ, tu es embêté après la course pour récupérer ton véhicule ! Mais si tu laisses ton bolide à St Malo, c'est pas mieux, car la ligne de départ est à Cancale.

Diantre, ce n'est pas simple. Heureusement, l'organisation a tout prévu, en l'occurrence des navettes pour rallier Cancale depuis St Malo (l'inverse n'est pas vrai).

Seul hic, ça démarre à 6h15. Certes il n'y a pas qu'un bus mais à partir de 6h30 tu as droit à la foule en délire.

J'ai choisi l'option *lève toi et marche* et me suis retrouvé dans ma navette dès 6h10. Ce fut ma première rencontre avec Super Mario (si si).

*Bon c'est sympa Pasto de nous planter le décor ... mais cette course ?  
OK ça arrive ...*

« Je descends du bus assez serein. J'ai un peu somnolé. Il faut dire que le repas de la veille dans une crêperie de St Malo intra-muros a été, comment dire, assez riche et arrosé. C'est une formule diététique qui m'a bien réussi jusque là, je n'allais pas la changer.

Il n'est pas encore 7h00, donc bien trop tôt pour démarrer l'échauffement. Je regagne la salle de sport avec mes compagnons d'infortune. Nous nous installons dans les gradins pour finir de nous équiper tranquillement.

Je vois Super Mario quitter les lieux pour revenir quelques minutes plus tard avec son vélo. Il épingle son dossard sur sa salopette bleue. Je n'en crois pas mes yeux. Harnaché dans une telle tenue, il va faire plus de 20 km en poussant son vélo. Bravo l'amii...

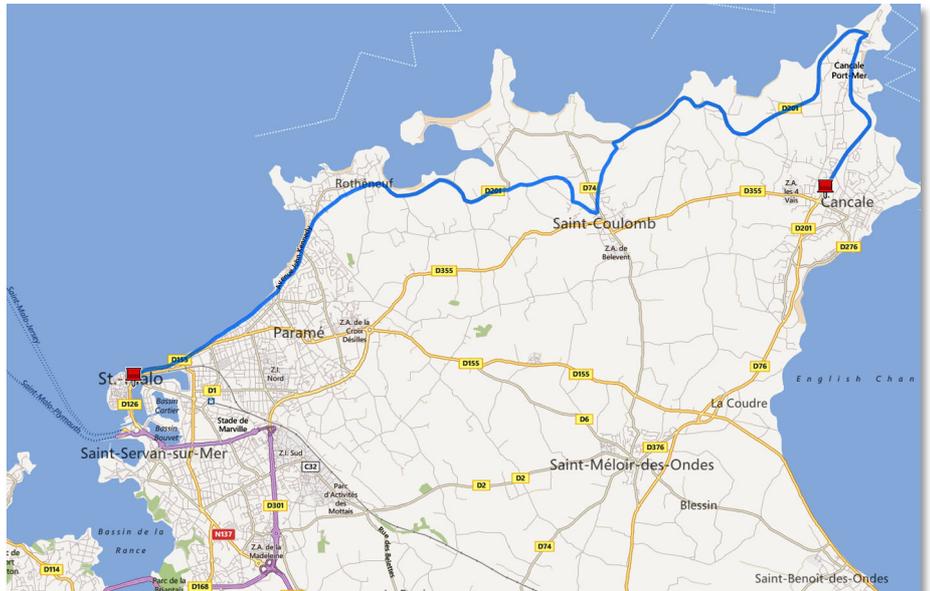
Je constate que les navettes ont lâché de nouvelles salves de coureurs qui viennent une à une remplir le gymnase.

En attendant qu'il soit l'heure de se mettre en mouvement, je répète mentalement ma stratégie de course : je vise 1h55 et suis habitué à démarrer en mode diesel. Je compte donc faire les 3 premiers km assez lentement pour monter progressivement en vitesse. Idéalement, une fois la cadence de croisière prise, je devrais pouvoir retrouver le meneur d'allure des 2h00 aux alentours du 7<sup>ème</sup> km.

Si tout va bien, je me détache vers le 10<sup>ème</sup> km pour faire la deuxième moitié du parcours à ma vitesse cible.

Tiens, j'en profite pour vous communiquer le tracé de la course. Le profil du parcours vu sur Internet me fait un peu peur quant à la possibilité de maintenir une vitesse régulière.

Sur le papier il y a 3 difficultés qui peuvent venir contrarier ma feuille de route. Inch'Allah !



Il est maintenant 7h45, je décide de commencer à trottiner car l'attente devient incompatible avec ma patience.

Je me rappelle m'être inscrit sous les couleurs de Nieul Air Pur ... mais désireux de ne pas me faire lapider par le jury de la coupe du monde des 12-14, j'ai choisi de porter le coupe vent niortais pour cette phase de préparation.

C'est donc paré de vert et gris que j'exécute mon footing préparatoire.

8h15, je me défais du coupe-vent que je laisse dans un sac à l'intérieur d'un camion navette prévu à cet effet. Le bleu a repris le dessus, je suis maintenant prêt et me dirige vers la ligne de départ.



Avec une foule de 3000 participants, je ne vois pas les oriflammes des meneurs d'allure qui se sont sans doute positionnés dans les premières lignes.

Zut, je vais devoir piloter aux instruments pour le début de course.

8h30, le départ est sonné.

Comme à chaque fois que la foule est dense, je passe les premiers km à slalomer parmi les concurrents. Je veille à ne pas y laisser trop de plumes cependant ...

Internet disait vrai : il m'est quasiment impossible de stabiliser ma cadence.

Quand la route ne vire pas, elle ne s'arrête pas de monter, de redescendre avant de tournicoter de nouveau. Cette première partie est plus usante que je ne le pensais.

Du coup, au premier ravitaillement, je prends le temps de bien me relâcher pour repartir plus zen. Je sais que dans 4 km je vais devoir affronter la première difficulté...

À l'approche du 7<sup>ème</sup> km, le temps d'une portion de route assez droite, j'aperçois le meneur d'allure des 2h00. Un coup d'œil sur le Garmin me confirme que je suis dans les temps prévus.

Je me lance ainsi à la poursuite de ma première victime lorsqu'après plusieurs centaines de mètres, sur la gauche, en léger contrebas, je vois se dresser le mur ! (J'exagère à peine). Les coureurs y semblent comme enlisés. Ils n'avancent plus. Je me demande si certains ne reculent pas tant les forces gravitationnelles semblent vouloir les maintenir au pied de ce colosse de goudron...

Je m'attèle donc à 2 difficultés en même temps dans ce 9<sup>ième</sup> km d'enfer : doubler le meneur d'allure, ne pas me mettre dans le rouge et, accessoirement, distancer Super Mario qui me marque à la culotte depuis un bon moment maintenant.

Le passage de cette première côte ne se fait pas sans douleur au niveau de la chaîne musculaire postérieure des jambes. Heureusement que j'ai eu la bonne idée, 3 jours auparavant, de faire une séance de musculation des mollets. Je me dis que cela n'aura pas été vain.

Le ravitaillement du 10<sup>ième</sup> km tombe à point.

Je regarde le temps, je suis juste sous les 53'. C'est pas mal mais il me faudra faire aussi bien sur les prochains 10 km.

Je reprends la course après avoir bu et rongé mon quartier d'orange.

Je passe sans encombre les 3 km suivants. L'allure est un peu plus vite lorsque j'arrive face à la deuxième difficulté. Elle est un peu plus facile mais ne se laisse pas faire pour autant.

Le ravitaillement du 15<sup>ième</sup> km est salvateur. Je dois lever un peu le pied dans le 16<sup>ième</sup> km car je sens que j'entre dans une zone un peu plus critique. Je récupère à peine lorsque se présente la 3<sup>ième</sup> 'douceur' du parcours. Cette fois je rigole moins.

Je ne retrouve un bon rythme qu'au 18<sup>ième</sup> km. Je reprends ma foulée alors que nous entrons dans la périphérie de St Malo.

Au 20<sup>ième</sup> km, je constate que j'ai fait la 2<sup>ième</sup> tranche de 10 km sous les 52'. Pas mal ! 1h45 au km20, je n'y aurais pas crû ...

Les derniers hectomètres se font sur le plat (ouf). C'est lancé à plus de 12 km/h que j'atteins la ligne d'arrivée. Les bras en l'air, je tente un finish à la 'Luccio' (qui consiste à avancer à vive allure sans que les pieds ne touchent le sol). Je me rends à l'évidence, n'est pas Luc qui veut.

Peu importe. Je passe la ligne en 1h51. J'ai couru en négative split et battu mon chrono cible ... YES ! »



**Recherche de résultats**

Course :

Nom ou Dossard :

OU Ville / Club / Assoc :

Vous organisez une course ?  **Klikego.com**  
CLIQUEZ, PARTICIPEZ !  
**Klikego** vous propose  
les **inscriptions** en ligne à **0 €**  
Infos – Calendrier – Inscriptions – Résultats

1 résultat(s) pour votre recherche : **PASTORINO** dans la Course **21km cancale2013** (2968 coureurs)  
Seuls les coureurs qui sont arrivés sont affichés.

Page 1 / 1

 Cismt	Nom & Prénom	Dossard	Cat.	Ville / Club	Temps Officiel	Cismt Cat.	Temps Réel
1526	PASTORINO Marc		V1	LES 12.14 NIORT	01:53:17	535	01:51:01

Bon en fait j'étais inscrit en 12-14 Niort ...

Après une telle course, on a un goût de reviens-y. C'est vrai que les conditions météo idéales ont eu leur importance.

Quoiqu'il en soit, je retenterais bien un autre semi en Bretagne tant j'ai apprécié cette course.

Et pourquoi pas [le 39<sup>ième</sup> Auray-Vannes](#) le 8/9/2013 ? A voir.

Allez, je vous laisse.