

Semi-marathon de La Rochelle

Les carnets de Marc

16 mars 2014

Le départ

L'arrivée sous l'arche, les discussions d'avant course.

Page 2

Les premiers km

Comme on dit souvent : "jusque là ... tout va bien".

Page 3

La fin de course

Ca c'est fait, mais le marathon, c'est pas pour aujourd'hui ...

Page 5

Un réveil laborieux

6h15. Je me surprends en pleine concentration devant mes tranches de pain d'épices (voir encart en p5).

C'est le moment propice, devrais-je dire pro-épices pour se réveiller en douceur. La nuit a été courte, comme toutes celles qui l'ont précédée ces dernières semaines.

C'est aussi l'instant où l'on procède aux ultimes vérifications pour se rassurer, où l'on visionne le parcours dans sa tête, où l'on peaufine sa stratégie, où l'on fignote les derniers détails ...

Suis-je prêt ?

En ce qui me concerne, c'est plus humblement le moment où je sors du brouillard ... La stratégie de course est une inconnue, la vision du trace inexistante puisque c'est ma première fois avec le semi marathon de La Rochelle.

Je regarde sur la table. La vue de l'amalgame de fringues et d'accessoires de course me rassure un peu : le débardeur bleu est là (aïe, il faudra justifier l'abandon d'un jour du costume *vert-gris* niortais), le cuissard aussi, la ceinture, les lunettes, le garmin, la pochette pour le ravitaillement maison.

C'est ok pour moi. Dans 2h00, on va pouvoir se présenter pour le départ.



Merci aux nieulais reporters

D'ordinaire je ne les vois pas ... ils sont devant.

Pour cette course, sans doute en pleine récupération après leur dernier trail (*), ils sont venus encourager leurs amis et adhérents de *Nieul Air Pur*.

Merci donc à Dominique, Marcel, Béatrice, Viviane et toutes celles et ceux que je n'aurais pas vus.

(*) Ils avaient également le droit de ne pas avoir envie de faire cette course 😊





La traditionnelle photo ... annoncée à 9h15 pour un départ à 9h15. Nous tenons à pardonner ce petit loupé à notre président. Les *napiens* et *nappiennes* sont réactifs. La preuve en image.

8h15. Habillé comme un camion tout neuf, lecteur mp3 sur les oreilles, lunettes sur le nez (et non le contraire), j'enfourche mon VTC pour me rendre tranquillement vers les parcs où je compte trouver de quoi attacher mon destrier.

C'est après avoir parcouru 200m que mes yeux se portent sur ma chaussure gauche où manque cruellement ... la puce électronique. Cette fois le parcours est bien dans ma tête. C'est demi tour illico et à fond.

Un début difficile.

Je pose le vélo précipitamment contre un mur dans le hall de la résidence, regagne en courant (déjà ?) le premier étage et surprends Martine qui ne s'attendait pas à un tel chrono de ma part.

La pièce est sombre ! Diantre, je pose mes lunettes de soleil et trouve rapidement l'enveloppe kraft gisant sur le sol. Le sésame est à l'intérieur. J'ai vite fait de fixer la pièce sur les lacets.

Le mp3 toujours sur mes oreilles, je redescends rapidement l'escalier, reprends ma monture et repars en direction du centre ville, bien plus rapidement cette fois. La course est lancée.

C'est après avoir parcouru 500m que le soleil naissant se porte sur mes yeux où manquent cruellement ... mes lunettes. Tant pis, la course se fera avec puce et sans lunettes.

Ca y est.

Je n'ai aucune peine à trouver un endroit pour le vélo, en bas de l'avenue E. Grasset. Je trotte comme beaucoup d'autres pour finaliser mon échauffement en remontant vers le sas de départ.

Je croise Arnaud des 12-14 qui ne me reconnaît pas. Ma tenue bleue ne l'aide en rien il faut dire.

Après la photo de famille des coureurs nieulais, je me place dans la file d'attente à côté de mes camarades Jérôme et Sandrine du Club d'Aigrefeuille. Leur ami Eric les accompagne.

Il reste moins de 5 minutes avant le départ. Je contemple la route descendante qui forme les premiers hectomètres de la course.

Nous philosophons sur ce départ et l'intérêt à ne pas nous laisser entraîner par ce dénivelé favorable mais piège.

La stratégie commence à poindre !

Les premiers kilomètres.

Compte tenu de ma forme moyenne de ce début d'année, j'ai d'ailleurs prévu de prendre un départ modéré ; une sorte de cadence que les observateurs avertis pourraient confondre avec du sur-place.

Avec mes compagnons de route potentiels nous échangeons encore quelques mots lorsque le coup de feu retentit. Nous comptons encore une bonne minute avant de pouvoir franchir la ligne de départ.

La course est lancée ...

Sandrine ne s'est pas beaucoup entraînée : elle se laisse décrocher sans difficulté vers la fin du peloton pour faire la course à son rythme.

Jérôme et Lionel me distancent après quelques mètres : la communauté n'aura pas résisté bien longtemps.

C'est donc avec de nouveaux copains de course que j'attaque ce semi. Nous effectuons rapidement un premier passage sur le vieux port, encore peu fréquenté à cette heure, pour attaquer ensuite la première des ascensions de l'avenue du mail. Je suis étonné de voir un premier

ravitaillement après seulement 3 km de course. Je ne m'y arrête pas, préférant attendre celui qui est prévu au 5ième.

Des napiens et -iennes sont dans la foule pour assurer le reportage et nous asséner de chaleureux encouragements.

C'est tout sourire que je salue Marcel, Béatrice puis Viviane sur cette portion, la moins confortable du circuit.

Après la montée, le répit à Port Neuf

La foule des coureurs serpente à travers le dédale des rues de Port Neuf avant de plonger vers le bord de mer. Je compte m'arrêter au ravitaillement pour déguster ma compote à boire pommes - myrtilles que je teste depuis plusieurs semaines lors de mes sorties longues.

J'ai de plus en plus de mal avec les gels trop denses. Ce nectar est ma première potion magique de la course et aussi la deuxième occasion de méditer après avoir épuisé toute l'intensité spirituelle de mon pain d'épices.

Suite...

Le stade Bouffenie : le havre d'arrivée des coureurs du semi-marathon.



Le semi-marathon de Montauban, les foulées du Grand Angoulême et le marathon du Mont St Michel ...

Les prochaines dates :

Je cherche désespérément les traditionnels tréteaux et les planches universellement utilisés pour confectionner un stand de ravitaillement. Rien ... Je cherche alors à apercevoir les bénévoles qui d'ordinaire officient derrière les-dits stands. Rien non plus.

Je n'ose arriver à la conclusion que le ravitaillement du 3ième km était celui du 5ième ! Zut, je n'aurais pas dû le snober. Bon, tant pis, je vais tout de même m'arrêter pour dérouler le plan bouffe prévu.

Je ne me vois pas compromettre ma stratégie de course surtout lorsque je viens juste de l'établir.

La piste cyclable devant Le Rochelois est parfaite pour un stationnement impromptu, un peu à l'écart de la route. Je ne gênerai personne ici.

C'est ainsi, maintenant que l'endroit parfait est trouvé que mes mains farfouillent à l'intérieur de ma pochette de ravitaillement où manque cruellement ... ma compote !

Jamais 2 sans 3

Après la puce et les lunettes il fallait bien que j'oublie encore quelque chose. Je dois me résoudre à ingurgiter un gel. Il passe mal comme je le redoutais. C'était un rescapé, la relique oubliée d'un ancien achat. Au moins, maintenant mon patrimoine Overstim est liquidé !

Je reprends ma course avec une pensée un peu amère pour ma compote qui doit se pavaner fièrement dans le réfrigérateur. Son compte viendra en temps voulu, dans ce département ou un autre.

Nous retrouvons très rapidement le mail (en descente cette fois) où je croise Viviane de nouveau ainsi que Joe et Nathoune qui me lancent à leur



Le mail ... rien à voir avec Internet.

tour leur lot d'encouragements.

C'est ensuite la rue St Jean qui se présente puis le vieux port pour une boucle complète sur les quais.

Martine est au rendez-vous. Je lui laisse mon coupe-vent. Elle m'encourage, me demande si ça va et m'indique que Jérôme est juste devant. Enfin je suppose qu'elle me dit tout cela, car mon lecteur mp3 altère sérieusement mes capacités auditives.

Quoiqu'il en soit, j'aperçois mes 2 amis quelques dizaines de mètres devant moi. Je n'ai donc pas perdu totalement le contact. Il me reste à revenir sur eux.

Mais avant la 2ième ascension du mail, je préfère m'arrêter au ravitaillement du 10ième, qui cette fois, est bien au rendez-vous.

Je jette un oeil au Garmin, 54 min depuis le départ (oui, ça fait plus long à la lecture). J'ai donc 1 min de retard sur mon temps de passage espéré ..., oui, j'avais tout de même une certaine idée de ma course. Je n'ai pas passé de longues minutes avec mon pain d'épices pour rien !

J'accélère un peu ma cadence lorsque j'entends la moto annonçant l'arrivée des premiers. Je les laisse passer. Enfin, ils me doublent quoi.

Je raccroche les wagons

Motivé par la performance de notre Julien, qui semble combler son retard sur le 1ier coureur, j'accélère encore un peu ma vitesse à l'endroit où la route de Port Neuf commence à descendre. Je me porte à la hauteur de Jérôme et Eric, puis, grisé par cette soudaine vitesse, je poursuis mon échappée.





Méditation au pain d'épices

Ceux qui comme moi apprécient la série **Die Hard** se rappellent certainement cette séquence de l'épisode 1 où l'inspecteur John McClane fait *le point avec ses orteils*.

Dans la même logique, je vous invite à faire le point devant une tranche de pain d'épices ... pourquoi le pain d'épices ? Et bien parce que je n'ai pas eu le temps de faire un gatosport !

Les esprits contestataires revendiqueront le droit de réfléchir devant une part de flan ou un cake aux raisins.

Je ne m'y oppose pas. De toute façon, comme le disent nos amis anglais : "the proof is in the pudding."

L'important ici est de faire un point furtif avant une course sur un sujet vagabond, de laisser libre court à l'évanescence des idées, de faciliter la concentration et non de débattre de la qualité de la farine dans laquelle je ne cherche pas à vous rouler.

La fin de course.

Il me faut maintenant conserver cette vitesse jusqu'au bout. Je pense pouvoir le faire sans trop de casse.

Les km que je vois defiler maintenant me confirment que j'aurais pu être plus vite sur les premières portions de la course. Bon, c'est déjà positif.

Après un dernier passage sur le vieux port où je retrouve ma chérie qui m'adresse encore de chaleureux encouragements je me prépare pour la dernière montée de cette f--- avenue du mail.

Là, le doute m'étreint au moment d'aborder le dernier ravitaillement : dois-je reprendre mon souffle avant la côte ou non ? Soucieux de surtout bien finir la course, je me laisse tenter une dernière fois par le gobelet d'eau tiède et les raisins plus tout à fait secs.

Arrivée en vue

"Allez Pasto, un dernier effort". Je reprends mon rythme de fou pour terminer le semi dans les meilleurs délais. Au 19ième km, le Garmin affiche un temps de course de 1h41 ... àie le 1h50 n'est plus possible. Advienne que pourra, on y va.

Je croise maintenant de plus en plus de coureurs qui ont terminé le semi et reviennent tranquillement encourager leurs amis ou proches. C'est ainsi que je croise Hugues, très concentré, soucieux sans doute de voir arriver Philo qui s'est lancée un gros challenge en prenant part à cette course.

Hugues ne reconnaît pas le stroumpf coureur qui passe à sa hauteur. Je ne lui en veux pas. Avec ma vitesse de finisher, il n'aura pas eu assez de temps pour donner un nom au CVNI (*) qu'il n'a pu qu'apercevoir furtivement.

* *Le CVNI est un coureur vraiment non identifiable.*

Le stade Bouffénie est maintenant tout proche. J'essaie de ne pas lâcher (le rythme ...) dans les derniers mètres. Je passe la ligne, heureux d'en finir. Je suis fatigué mais pas trop dans le rouge.

Mon chrono indique 1h52 ; un temps qui une fois rapporté à la distance officielle du semi (j'ai dû slalomer sur plusieurs dizaines de mètres) me laisse optimiste quant à ma capacité à passer sous les 1h50.

Je libère ma puce (je ne voudrais pas la conserver), prends mon coupe-vent récompense et me dirige vers le dernier stand qui offre boissons et gâteaux de toutes sortes.

Je me goinfre et échange quelques mots avec mon collègue Simon de l'Amicale Macif qui a réussi le chrono que je me destinais secrètement.

Bravo à lui et une pensée pour les autres participants de l'Amicale.

Gâteau à la compote de pommes

Pour celles et ceux qui n'aiment pas méditer devant un pain d'épices...

800g de pommes - 200g de farine - 150g de sucre - 50g de beurre - 2 oeufs
1 paquet de levure

Epluchez et coupez les pommes en morceaux. Faites les revenir dans une poêle avec 50g de sucre puis une fois la cuisson terminée mixez-les. Réservez.

Dans un saladier battre le sucre avec le beurre fondu. Ajoutez les oeufs 1 à 1, puis la farine/levure et pour finir la compote. Remuez bien pour obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné et faites cuire th. 6 pendant 25mn.



Je ne veux surtout pas promouvoir tel ou tel produit. Mais celui-ci est très pratique ... si on ne l'oublie pas.

Maintenant mon destin est entre les mains du jury des 12-14 Niort qui devra décider des sanctions contre un coureur inscrit sous les couleurs niortaises (pour glaner quelques points) mais qui s'est présenté, portant étendard azur.

A la prochaine ...

Pour diffusion :

Les 12-14 Niort

Nieul Air Pur

Amicale Macif (AMCF)

