

MARATHON DU MONT SAINT-MICHEL – Dimanche 5 mai 2013

Alors que j'avais suivi de façon très assidue le plan marathon de Christian en vue de New-York l'automne dernier pour le résultat que l'on sait, je n'avais pas d'objectif chrono pour le Mont-Saint-Michel, le but étant surtout de prendre un maximum de plaisir avec mes amis « historiques » de course à pieds. De plus, comme je suis inscrite par ailleurs au Grand Trail du Limousin (68 km) qui se déroule 2 semaines après, j'avais décidé de le courir à mon allure de confort pour profiter au maximum du paysage et de l'ambiance.

Ça, c'était mes bonnes résolutions !

Une fois le dossard épinglé, je me dis que quand même, ce serait dommage de ne pas essayer d'améliorer mon meilleur temps sur marathon (3 h 57)...



Le départ est sur le port de Cancale (vue ci-dessus), une très jolie petite bourgade au bord de la mer. Le soleil est au rendez-vous, mais il fait plutôt frais (9-10°), il n'y a pas de vent : un temps idéal pour courir. Nous devons être un peu moins que les 3 000 coureurs annoncés pour le marathon et 5 000 au total en ajoutant les équipes en duo. Je suis la seule du groupe à courir le marathon, mes amis courent en duo. Je retrouve un JDM, Eric, sur la ligne de départ.



Dès le départ, je me sens en super forme, mais je me répète en boucle mon objectif : le plaisir, pas la recherche de performance. Après la sortie de Cancale, nous abordons une petite grimpe d'environ 2 km que je monte allègrement (Merci Christian pour l'entraînement spécial côtes !). Eric, qui semble encore plus en forme que moi, me lâche dans la côte.

Ensuite, le parcours est relativement roulant, avec toutefois quelques faux-plats et des petits talus pour changer de chemin. Nous longeons la côte pendant longtemps : le paysage est superbe. Dommage que la marée soit basse et la mer très loin !

Je me sens extrêmement bien, ma montre m'indique une allure en début de course autour de 5'30 du km : un objectif de 3 h 50 me semble donc tout à fait raisonnable sans puiser dans mes réserves pour la prochaine course. La flamme des 3 h 45 est derrière moi, je ne m'en soucie cependant pas.

Tout au long du parcours, nous traversons de jolies bourgades où se massent des spectateurs enthousiastes qui nous applaudissent et nous encouragent. Même en pleine nature, le public est là, chaleureux, et nous porte.

Je passe les 10 km à 52' : oh oh... mon bracelet d'allure me confirme que je suis plutôt sur un objectif de 3 h 45, celui-là même pour lequel je m'étais « grillée » au dernier marathon de Paris ! Méfiance... Je tâche de tempérer mon allure et me répète que 3 h 50 est un objectif plus raisonnable et atteignable ! Les sensations sont excellentes, mais l'expérience des 7 marathons précédents me rappelle que rien n'est encore joué et qu'il faut rester très prudent jusqu'au moins 35 km !

1 h 52 au semi : je commence à rêver... je surveille donc ma montre pour ne pas dépasser les 5'20 au km.

2 h 40 au 30ème km : je sais que rien n'est joué, que je peux encore tout perdre sur les derniers km. Toutefois, le meneur d'allure des 3 h 45 est à quelques mètres de moi, je décide qu'il n'est maintenant plus question de me laisser doubler.

Je commence vraiment à me lâcher après le 32ème km avec une vitesse qui ne descendra pas en dessous de 12 km/h. J'ai l'impression d'avoir des ailes et nage dans l'euphorie. Pour la première fois en compétition, je suis en forme à ce kilométrage et peux me permettre le luxe de doubler des coureurs. C'est totalement jubilatoire !

A cette allure, les derniers kilomètres vont tout de même devenir plus difficiles. Je commence à avoir le souffle court, je sens des douleurs sous les pieds et dans les mollets, rien d'alarmant toutefois. C'est le moment de mobiliser toutes les images mentales positives pouvant me motiver et m'aider à tenir. Je visualise mentalement mes amis, mes parents en train de m'encourager, la balade en Porsche décapotable de la veille, l'arrivée vers le stade olympique à Londres l'été dernier, bref tous les souvenirs susceptibles de booster mon énergie... Le Mont-Saint-Michel est en vue, mais la dernière ligne droite semble interminable. Tenir, il faut tenir, pas question de céder à la tentation de relâcher l'effort... Je ne regarde plus ma montre, je sais que je suis en dessous des 3 h 45 tant rêvés.

Enfin l'arche de l'arrivée est en vue. Tapis rouge... Les photographes de Maindru sont là : pour une fois, je pense à lever les bras pour franchir la ligne d'arrivée en 3 h 43' 25. J'ai amélioré mon record de 14 mn !



Photo Maindru



J'apprendrai seulement le lendemain au petit déjeuner en regardant les résultats sur Internet qu'en fait, non seulement j'ai battu mon record personnel, mais qu'en plus, je suis 1ère VF2 !

Ce marathon restera un souvenir inoubliable : la météo était idéale, le parcours est magnifique, les ravitaillements copieux et variés (glucose, gels, fruits secs, orange, eau en quantité...), le public nombreux et chaleureux, l'organisation impeccable... Outre ma performance, c'est pour moi de loin mon plus beau marathon : j'ai réussi à le courir au feeling, concentrée sur mes sensations tout en profitant pleinement de l'instant présent, de l'ambiance, des paysages... Le bonheur total !



Annick