

Chantaki

42,195 Millions de petites
foulées, émoi, émoi et...moi



Chantaki

42,195 Millions
de petites foulées,
émoi, émoi et... moi

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-8498-7

Dépôt légal : avril 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Sommaire

| | |
|---------------------|----|
| Préface | 9 |
| Remerciements | 13 |

PARTIE I : COURIR ET MOI EN CHEMIN VERS LE MARATHON

| | |
|--|----|
| Evènements déterminant dans ma vie de coureuse à pied | 17 |
|--|----|

PARTIE II : MES MARATHONS ET CEUX DE MES PEOPLE

| | |
|---|----|
| Marathon de La Rochelle : novembre 2000. | 25 |
| Marathon du Médoc : septembre 2001 | 31 |
| Marathon du Médoc : septembre 2002 | 37 |
| Marathon de Paris avril 2003 | 41 |
| Marathon de Las Vegas décembre 2005 | 47 |
| Marathon d'Honolulu : décembre 2006 | 55 |
| Marathon de Singapour : décembre 2007 | 63 |
| Marathon de Florence : novembre 2008 | 71 |

| | |
|--|----|
| Marathon de Goldcoast (Queensland Australie) : juillet 2009 | 79 |
| Marathon de Marrakech : Janvier 2010 | 91 |
| Bon comme un macaron ou le marathon de la réconciliation à Paris 2010 | 97 |

PARTIE III : LE CROSS DU MONT BLANC,
MON PREMIER TRAIL
ET LE MARATHON DU MEDOC 2010

| | |
|---|-----|
| Le Cross du Mont Blanc : juin 2010 | 109 |
| Le marathon du Médoc : septembre 2010 | 117 |

PARTIE IV : CONCLUSION

PARTIE V : LES POESIES DE CHANTAKI

| | |
|---|-----|
| Curriculum Joggae | 133 |
| Courir, écrire, faut-il choisir ? | 135 |
| Paris 2010, je te rêve toi et ton marathon ! | 137 |
| Le Mur (écrit pour et avec JP) | |
| Merci de m'avoir permis de sourire au MDP 2010 | 141 |
| L'Ode au macaron | 143 |
| L'éco coureur | 145 |
| Mouiller son T-shirt pour une cause | 147 |
| L'Hymne à la montée | 149 |
| Marathon, Passion ! | 151 |
| Le Médoc en chantant | 153 |
| Credo d'une marathonnienne | 155 |

PARTIE VI : PAROLES DE SPORTIFS
DE HAUT NIVEAU

| | |
|--|-----|
| Lionel Plumenail, quand un champion d'escrime devient aussi marathonien | 159 |
| Le témoignage de Lionel : | 161 |
| Ma préparation : | 163 |
| La course : | 165 |
| Bruno Heubi | 169 |
| Le truc | 171 |
| Avancez en douceur | 173 |
| Répétez vos gammes | 175 |
| Variez les plaisirs | 177 |
| Le conseil du coach | 179 |
| A quelques jours de l'échéance | 181 |
| La veille de la course | 183 |
| Le jour J | 185 |
| La course | 187 |
| Dominique Chauvelier | 191 |

Préface

Des petites foulées, plus ou moins petites, d'ailleurs ! Nous en avons tous... Les miennes m'ont conduite loin, pas uniquement géographiquement. Elles m'ont aussi ouvert des chemins intérieurs, me permettant de grandir (la croissance d'un coureur à pied n'étant jamais terminée...) et de me découvrir.

La course à pied, sport individuel par excellence, a su être pour moi une source de partage grâce à laquelle j'ai pu faire des rencontres toutes plus riches et épanouissantes les unes que les autres.

Trois de mes amies ont accepté de me préfacier ce livre :

« Chantal et moi, des centaines de kilomètres nous séparent, mais des clics amicaux ont su rapprocher son Aquitaine de ma Moselle. Je me souviens de ma joie quand j'ai appris, ce jour de janvier 2010, qu'elle allait elle aussi participer au marathon de Paris. Cela avait donné un nouvel élan à ma préparation car je savais déjà que je ne serais pas seule au départ de mon premier marathon et que mon amie serait présente. Je n'imaginai pas à cette époque que si Chantal en avait sous la semelle, elle en avait au

moins autant sous le stylo ! Je suis ravie aujourd'hui de lui souhaiter bonne chance pour son livre. Il ne fait aucun doute que si elle aime courir, ce qui lui plaît avant tout c'est de partager sa passion. C'est le cadeau qu'elle nous fait aujourd'hui à travers son ouvrage. Corinne »

« Vivante, souriante, colorée, Chantal c'est avant tout un « centre-vie » dans lequel bouillonnent pêle-mêle des rêves, de l'enthousiasme et de la joie de vivre.

Derrière cette façade animée se cache une femme plus secrète, enfantine parfois, séductrice souvent, sensible toujours.

Tournée vers les autres, se nourrissant des relations humaines c'est une femme gourmande et complexe aux nombreuses facettes.

Nous nous sommes rencontrées sur le marathon du Médoc en 2009 au 20ème kilomètre. Et comme je m'en suis fait la réflexion ce n'est pas « la sportive » que l'on perçoit de prime abord chez elle. Dans un tourbillon verbal et de rires notre amitié verra le jour au Médoc. Chantal venue soutenir les marathoniens et moi courant mon premier marathon déguisée en clown.

Trois mois plus tard, nous courrons notre première course ensemble. Je découvrirai à cette occasion que pour Chantal « on ne court pas une course, on la vit ».

Dans la joie, dans la bonne humeur, dans la douleur aussi... Car Chantal et la course à pieds cela ressemble à un défi permanent, à un jeu aussi.

Je me souviens aux 10 kms d'Arcachon :

– *T'es sûre il ne me regarde pas ? (Chantal parlant de son mari)*

– *Non, non... Il est devant... (moi qui cherche le sens de la question)*

– *Alors je peux marcher un peu... (rires)*

Chaque course est aussi l'occasion de s'affirmer en tant que femme comme l'atteste entre-autre sa jupette de course. Globe-trotter poète on se demande ce qui la fait courir aux quatre coins de la planète...

Admirative de sa détermination, j'observe aussi avec amusement la lutte acharnée que se livrent ses certitudes et ses doutes...

Des certitudes j'en ai aussi : Chantal n'a pas fini de nous étonner et comme la bulle fine du Champagne, elle va pétiller longtemps dans notre esprit.

Amicalement, Murielle »

« **LUTIN** : *petit démon malicieux* selon le dictionnaire de L'Internaute. Oui, un petit lutin de la forêt, tout rose bonbon et tout bleu fluo, avec ou sans queue de cheval, en short ou en jupette. En petit haut seyant avec aux pieds des baskets à pompons... C'est ainsi que je me la représente, Chantal. Pleine de gaieté et de joie de vivre, de délicatesse et de sensibilité. Débordante d'un mouvement quasi-perpétuel, alimentée par des batteries nucléaires non-polluantes, du soir au matin. Le rire aux lèvres, toujours prête à vous croquer d'un sourire pour vous remonter le moral. Et vous soutenir, vraiment, dans les moments difficiles. Prête à dépasser tous les horizons pour une nouvelle course ou un nouveau défi. Ou tout simplement pour se faire de nouveaux amis. Un peu ici, beaucoup là-bas, sur le web comme dans la vraie vie, bref ubiquitaire. Chantal, tu es entrée dans ma vie un peu par hasard, *beaucoup parce que c'était toi, un peu parce que c'était moi*, mais tu

as su souvent trouver les mots. Naturellement. Simplement. Je suis sûre que toutes ces lettres et ces phrases capturées dans ton livre feront de tes lecteurs des gens meilleurs. Et qu'ils comprendront eux aussi que leur foulée peut changer le monde. Carmel »

Le but de ce livre, mes amies l'ont compris (c'est d'ailleurs pour cela qu'elles le restent), est de partager le plaisir que je ressens à vivre mes expériences de course.

Mon histoire avec la course à pied est un peu comme une histoire à tiroirs, teintée de relations humaines dont la richesse relègue souvent la performance purement sportive au second plan.

Obélix est tombé dans la potion quand il était petit, moi, en grandissant, je suis « tombée dans » le marathon ! Si après avoir lu ce livre, vous vous dites que vous prendriez bien à votre tour un peu de cette potion pour essayer, ce sera le signe qu'il aura atteint son but et que vous aurez, au travers de lui, perçu et partagé la passion qui l'a fait naître.

Remerciements

Je remercie mes proches, notamment mon père qui en commençant à accrocher des dossards à ses débardeurs de course a instillé en moi l'idée de cette pratique.

Je remercie Jipé, mon mari, après qui je cours toujours depuis 23 ans.

Je remercie tous ceux et celles qui, le temps d'une sortie ou d'une course, ont accordé leurs foulées aux miennes.

Je remercie les quatre virtuoses des foulées qui ont accepté de jouer pour moi une petite partition :

Cécile Bertin, qui a ouvert la voie aux petites coureuses françaises comme moi pour lui succéder au sein du Seven Continents Club.

Lionel Plumenail, Bruno Heubi, Dominique Chauvelier dont les éclairages de sportifs de haut niveau sur le marathon, ont contribué à donner un corps plus « musclé » à ce livre !

Je remercie ceux que j'ai appelés mes « people », ils appartiennent tous à la famille des marathonien(ne)s et ont couru sur les mêmes terrains que moi !

Je remercie mes trois amies Corinne, Murielle et Carmel qui ont préfacé ce livre.

Je te remercie toi, lecteur, qui va t'immerger dans mon univers, et dans mon passé pas simple et si imparfait.

Partie I :
Courir et moi
En chemin vers le marathon

Evènements déterminant dans ma vie de coureuse à pied

A la base, pour courir, il faut naître, le destin s'en chargea.

Ma mère me mit au monde un matin ordinairement glacial de février, sauf si l'action se déroule ailleurs...

J'ai vécu mes dix premières années en Afrique. Je ne courais pas encore à cette époque, ou peut-être si... dans les coulisses du Centre Culturel d'Abidjan lors des ballets de fin d'année !

Lors des dix années suivantes en région parisienne, je fis quelques sorties de course à pied avec mon père alors coureur dans le Parc de Saint Cloud. A l'occasion d'une d'entre elles, je bénéficiai même des conseils d'un coureur aguerri pour le positionnement des bras.

En 1982, je vins m'installer en région bordelaise.

Le parc bordelais devint le lieu de mes premières sorties d'entraînement. Ma première course fut un cinq kilomètres dans le quartier de la gare St Jean. J'étais alors en catégorie espoir. Et, en l'absence d'autres féminines dans cette catégorie... Je montai sur le podium et gagnai ma première médaille.

Mon premier dix kilomètres arriva peu après. Je le courus en 1985 à Bègles avec aux pieds de vieilles baskets que je chérissais pour leur look, mais qui étaient loin d'être adaptées à la course à pied.

J'arrivai de justesse avant les premiers concurrents du semi marathon qui se courait le même jour. Je n'épargnai pas l'embarras de vivre cette situation à Jipé qui s'étant dévoué pour m'accompagner, le fit jusqu'au bout !

Une première grossesse vint interrompre pendant neuf mois mes débuts en course à pied.

Pressée de pratiquer à nouveau, une fois devenue maman, je m'organisai des tours de campus (nous habitions à cette époque tout près de la fac de Talence). Ma gynécologue s'inquiéta de ma reprise trop rapide, et me conseilla d'attendre un peu. J'attendis tellement que finalement je ne recourus plus pendant deux années entières.

Une deuxième maternité en 1988 prolongea cette période de « pause-bébé ».

Et puis, curieusement, alors que Jipé était lui-même en train d'accoucher à trente ans de son premier marathon, j'eus moi-même ma première envie ! Il participa à l'un des rares marathons organisé à Bordeaux. Nous allâmes le voir passer sur les Boulevards avec les enfants et eûmes la chance de ne pas le manquer. Je pus même l'encourager en parcourant quelques mètres à ses côtés. Il en était à son trentième kilomètre, il faisait très chaud... Je ne savais pas encore ce qu'il endurait. Mais l'aventure qu'il vivait et qui se termina bien éveilla mon intérêt pour cette discipline. Il est vrai que je ne vis pas les

finisseurs, peut-être alors n'y aurais-je même pas songé...

En 1992, pendant les Jeux Olympiques, Barcelone nous accueillit pour un sympathique séjour, au cours duquel nous goûtâmes à la fois à l'ambiance au stade olympique, et à celle qui régnait dans la belle cité catalane.

Nous y dînâmes dans le même restaurant que ces bons vieux Mickael (Douglas) et Jack (Nicholson) qui furent presque nos voisins de table... Mickael Douglas avec un groupe d'amis bénéficiait d'une garde rapprochée, et il était impossible de l'approcher, tandis que Jack Nicholson était à la table voisine. Même si cela n'a pas grand-chose à voir avec l'univers de la course à pied, je parvins à surmonter ma timidité et obtins de Jack un autographe sur le dépliant du restaurant. C'est dire si j'étais moi-même en forme olympique !

En 1996, nous eûmes envie de nous replonger dans cette ambiance olympique et nous nous organisâmes dans ce sens. Nous parvînmes à nous loger chez l'habitant à Atlanta. Celle qui devait être notre hôtesse se chargea à notre demande de nous procurer des places pour assister aux épreuves d'athlétisme. Après des changements d'hôtes de dernière minute, nous nous retrouvâmes quand même sur place, chez d'autres hôtes.

Lesquels s'avérèrent très sympathiques, nous offrant un accueil de qualité qui valait bien (à tous les sens du terme) un hôtel ! Lorsque les horaires tardifs de nos retours chez eux excluaient l'usage des bus, ils venaient nous chercher. Nos virées au Stade Olympique étaient éreintantes, mais riches en

émotions et nous rentrions chaque soir avec des images plein la tête.

Nos hôtes nous attendaient d'ailleurs pour une sorte de débriefing sur les épreuves qu'ils avaient, eux, vécu par petit écran interposé. Nous devions leur raconter ce que nous avions vu.

Nous assistâmes en direct aux deux victoires de Marie-José Pérec sur 200 et 400 mètres. Ce furent de grands instants !

Au retour, je me décidai à reprendre la course à pied. Ces Jeux Olympiques vécus en spectatrice à Atlanta avaient réussi à réactiver ma motivation endormie pour une pratique sportive. Cependant, je m'aperçus vite qu'il était plus facile d'acclamer les dieux ou les déesses du stade depuis les gradins que de se mouvoir soi même !

Mes retrouvailles avec la pratique de la course à pied se firent sur route. Le parcours que nous empruntions mesurait sept kilomètres. Jipé m'accompagna pour ces débuts. Etant donné mon tabagisme de l'époque, ce n'était pas évident pour moi de tenir toute la distance sans m'arrêter. J'étais parfois en proie à de grands découragements. Mon corps rechignait à se plier tout à coup à des exercices physiques auxquels il n'était plus habitué. J'étais meilleure pour idéaliser ma pratique que pour vraiment courir !

Cependant, au bout de quelques séances, ma perspicacité finit par payer et ces sept kilomètres devinrent une formalité.

Comme récompense (et aussi pour mon anniversaire de 34 ans), nous allâmes choisir ma première paire de chaussures de course. En 1998, je

m'arrêtai définitivement de fumer et préparai ma première longue distance de 20 kilomètres 600, une course espagnole qui relie les villes de Behobie et de San Sébastien.

Cette course eut lieu en novembre et fut l'occasion d'un agréable week-end sportif, le premier d'une longue série. Profitant d'un temps très ensoleillé, nous pûmes la veille apprécier les charmes de cette belle région : nous nous attablâmes en terrasse, face à la mer et manches relevées ! La dégustation d'une crêpe pour compléter ce tableau qui hante encore mon imaginaire d'épicurienne fut certainement une des clés de la réussite de ma course le lendemain...

Jipé me coacha pendant toute la course. Il surveilla mon allure, calma mes emballements et géra mes difficultés pendant les côtes. Il m'autorisa enfin à doubler au cours des deux derniers kilomètres, et je me sentis des ailes. Je terminai en 2 h 03 ce qui n'était pas trop mal étant donné la difficulté de la course, extrêmement vallonnée.

Je courus ensuite mon premier semi marathon à Bordeaux en 1999. Je fis connaissance de Martine, avec qui je papotai allègrement pendant les dix premiers kilomètres. Puis, voyant que je n'arrivais plus à suivre son rythme, je la laissai s'éloigner et terminai seule, en 2h 05.

Nous participâmes à un 15 kms au pays basque. Ce fut notre première course internationale ! Le départ de la course se faisait d'Hendaye, côté français, et l'arrivée était à Fontarabie, côté espagnol. Le paysage qu'offrait cette course était unique et récompensait nos efforts (mais il se méritait, car l'arrivée à Fontarabie se faisait par une côte assassine).

Sur ma lancée, j'enchaînai plusieurs courses : un 15 kilomètres qui remplaçait désormais mon premier dix kilomètres, à Bègles, un 10 kilomètres vallonné à Bourg sur Gironde et un autre 10 kilomètres à Lansac. Ma place de quatrième dans la catégorie sénior à ce dernier me valut de connaître pour la première fois la joie d'être appelée sur le podium. J'eus comme on dit familièrement « la banane » toute la journée !

Mais brutalement, ma première blessure de coureuse mit fin à mon euphorie naissante. Un dimanche, alors que j'étais au stade en train d'effectuer des 1000 mètres pour travailler une allure plus rapide, je ressentis une violente douleur sous le pied au niveau du talon. Dans l'impossibilité de terminer le tour de piste en cours, je rentrai penaude à mon domicile en marchant, et allai rapidement consulter un médecin du sport. Il me prescrivit une radio, mais celle-ci, lorsque j'allai la passer ne décela... rien ! Plus tard, je passai une scintigraphie qui décela une fissure de fatigue au calcaneum. Je savais donc à quelle blessure attribuer mon incessante douleur, sans pour autant la voir disparaître.

Partie II :
Mes marathons et ceux
de mes people

Marathon de La Rochelle : novembre 2000.

Je ne repris la course à pied qu'en janvier 2000, avec le beau projet de courir avant la fin de l'année mon premier marathon.

J'avais alors 37 ans il était temps de m'y mettre ! Je décidai de préparer un marathon d'automne, ce qui me laissait le temps de me familiariser avec mon rêve, et surtout me donnait les moyens temporels de l'atteindre.

Je courus cette année-là le semi marathon de Bordeaux, La Tsingudi, plusieurs 10 kilomètres (Arès, Bourg sur Gironde, Lansac) et le semi marathon de Morcenx dans les Landes, avec d'ailleurs seulement trois concurrentes féminines (j'en avais une devant et une derrière moi !). Jipé m'arrosa tellement la tête pendant cette dernière course afin de m'éviter un coup de chaleur qu'un champignon me poussa dans l'oreille !

Puis au cours de l'été, je menai une première préparation spécifique pour le marathon d'une durée de dix semaines. Un coureur expérimenté me déconseilla le marathon que j'avais initialement

choisi (pour des motifs de parcours monotone et sa faible fréquentation) je changeai donc mon choix et optai pour le marathon de la Rochelle. En attendant cet évènement de fin novembre qui allait nécessiter une deuxième préparation plus spécifique, je participai à diverses courses. Mon certificat médical d'aptitude à la course à pied ne fut pas établi en vain cette année là, je m'en servis ! Je courus un 15 kilomètres à Castillon la Bataille, et participai à la première édition d'un 10 kilomètres à St Ciers sur Gironde. Pour l'occasion nous convertîmes toute la famille, du beau-frère aux neveux en passant par nos propres enfants à la « prise de dossards » et passâmes une sympathique journée champêtre.

Je courus également les 10 kilomètres de St Aubin de Médoc et ceux de Pessac, où nous fîmes connaissance d'un autre couple qui allait devenir des amis. Leurs schémas de course ne différaient pas trop des nôtres (l'homme qui court devant, termine avant sa femme et revient gentiment la chercher pour l'aider à produire le sprint final). Ils allaient tout comme moi courir leur premier marathon à La Rochelle.

Lorsque le moment de courir le marathon arriva, nous nous rendîmes en voiture à La Rochelle la veille de l'épreuve. J'y visitai intimidée ma première exposition marathon et ne fus pas peu fière d'épingler mon premier dossard sur mon tee-shirt ! Le soir, nous dinâmes de pâtes dans un restaurant. Tous les restaurants de la ville affichaient pour l'occasion des « menus marathon ». Incorrigible, je m'accordai quand même une crêpe hors-menu en dessert. Préparer un marathon ne signifiait pas me priver de tout !

Je ne parvins pas à me reposer correctement la nuit qui précéda l'épreuve. Nos voisins de chambre

d'hôtel se montrèrent très bruyants et l'orage gronda toute la nuit.

Au petit déjeuner à côté de nous, les organisateurs révisaient le palmarès des coureurs sensés arriver en premier, j'écoutais rêveuse leurs propos et me disais que ceux qui allaient figurer dans les premiers me doubleraient certainement avant que j'aie fini ma première boucle !

Jipé m'accompagna au départ et me laissa parmi la foule des coureurs. Faire partie de cette concentration de coureurs me remplissait de fierté.

Quand le départ fût donné, je savourai cet instant unique, trépidant d'impatience de commencer à courir. Je m'élançai dès que je le pus, maîtrisant difficilement le trop plein d'énergie emmagasiné sous mes semelles... Ce fut un instant magique, plein d'émotions contenues, le début de mon aventure de primo marathonnienne !

Très vite, je rencontrai d'autres coureuses de mon niveau, et nous accordâmes nos allures tout en faisant connaissance. Je pensai aux recommandations de Jipé : ne pas trop parler, car ça faisait monter le rythme cardiaque...

Je ne vis pas les kilomètres passer et puisai de l'énergie auprès de mes nouvelles copines de la même manière que peut-être elles aussi en puisèrent auprès de moi. Je fis quelques efforts pour me taire en passant devant les points photos car je savais que les clichés risqueraient de me trahir !

Au 33^{ème} kilomètre, voulant certainement faire honneur à mon département, je courus en 5 minutes³⁵ au lieu des 6 minutes 20 prévues... Les spectateurs n'étaient pas avares d'encouragements de toute

nature ! L'un d'eux parvint presque à me déconcentrer en m'affirmant que c'était là le plus beau jour de ma vie !

Jipé s'arrangea pour faire plusieurs apparitions le long du parcours et courut pendant dix derniers kilomètres avec moi lors de mon second tour. Il me laissa ensuite terminer seule le dernier kilomètre 195 mètres, et non sans fierté, je franchis la ligne en 4heures 38minutes et 56 secondes !

Je terminai 4740^{ème} sur 5007 participants, et 75^{ème} Vétérane Zéro sur 86 dans cette catégorie.

Nous assistâmes à la remise des récompenses, et je fus sidérée de voir l'aisance avec laquelle un des vétérans 3 bondit sur le podium, alors qu'il venait de courir le même marathon que moi en moins de 3heures ! J'eus bien du mal pour ma part à m'extirper de la voiture une fois de retour à la maison.

Pour agrémenter ce chapitre sur mon premier marathon, Nathalie une amie a accepté de me confier son vécu de ce marathon qui fut également son premier.

« Par le biais de notre travail avec José (mon mari), nous avons en 2000, l'opportunité de nous lancer dans l'aventure marathon. La Rochelle nous tend les bras, et question préparation, j'ai du pain sur la planche ! J'ai commencé la course à pied en 1998, et en fait n'ai couru que deux fois en compétition cette année-là.

Pour ce premier marathon, je suis le plan qu'un collègue nous a fait. Je fais pas mal de petites courses, ma dernière avant le marathon, c'est un 10 kilomètres à Pessac. Là, alors que nous sommes en train de faire le débriefing de ma course avec José, qui a lui aussi

couru, nous sommes abordés par un autre couple de coureurs. On discute, car elle est bavarde, et elle me dit qu'elle va elle aussi courir son premier marathon à la Rochelle.

Nous arrivons la veille du marathon à la Rochelle. La nuit, à l'hôtel, je suis réveillée par l'orage qui a choisi ce moment là pour s'exprimer haut et fort ! Et là, je me dis, mais qu'est-ce que je fais là, à vouloir courir un marathon sous la flotte ? Quelle idée ! Le lendemain, comme par magie, tout va bien. On n'aura pas de pluie, seulement du vent.

Mais l'orage, s'il s'est calmé extérieurement, gronde sournoisement dans mes entrailles... Et au bout de 15 kilomètres, je cherche désespérément un endroit où je pourrai assouvir un besoin naturel... N'allez pas croire que ce soit l'effet de la course à pied, j'adore courir... Rien aux alentours ! Je ne peux plus continuer, il faut que je demande à quelqu'un d'aller chez lui. Et là, la chance me sourit, prenant le visage d'une mamie spectatrice, toute contente de me rendre ce service géant et pas banal de me prêter ses toilettes ! Elle m'accompagne tranquillement chez elle, et moi, je ronge mon frein en me disant « Mais ma pauvre fille, ils sont tous en train de te doubler !!!! ». Pas le temps de faire des salamalecs... Je remercie la gentille mamie et je reprends ma course. Je suis soulagée, tout de même un peu confuse de lui avoir ruiné ses toilettes.... Aux ravitaillements, j'attrape de l'eau que je bois en courant. Je ne m'arrête pas ! Je préfère ne pas perdre de temps. Je n'ai pris aucune barre ni gel. Je n'ai pas confiance en ces trucs là... Avec d'autres coureurs on discute. C'est une ambiance sympa, ça me plaît ! Et puis, j'arrive, en 4h18. Je suis heureuse, c'est bien

pour un premier. Je sens que la course à pied et moi, ce n'est que le début !

Avec Chantal, on s'est revues à la Bordelaise, l'année dernière où j'accompagnais une autre copine. Je lui ai appris les foulées bondissantes ! Mais apparemment, elle ne les a pas utilisées ce jour là...

Mon prochain objectif en 2011, ce sera de refaire un 24 heures si mon genou me le permet (ennuis de tendinite).

Nathalie »

Marathon du Médoc : septembre 2001

Dès le mois de mars, je commençai « ma saison » en courant le semi marathon de Bordeaux. J'enchaînai ensuite les courses à raison de deux par mois. En juin, je courus même deux fois au cours d'un même week-end, quand on aime on ne compte pas c'est bien connu !

En juin, je courus avec Nathalie et José une course relais à Gironde sur Dropt. Le parcours comportait une côte impressionnante, la seule que je réussis à monter sans fléchir ni même marcher depuis le début de mes prestations de coureuse à pied !

En août lors d'une course de village dans les Landes, nous rencontrâmes une famille de mordus de la course à pied.

La femme courait des 100 kilomètres, c'était la première fois que j'entendais parler de ce type d'épreuve. Le mari participait à des ultras tels que le célèbre Spartathlon... Ils couraient aussi régulièrement le marathon du Médoc en tirant une carriole dans laquelle ils mettaient leurs enfants !

Très souvent nous allions assister à cet évènement sportif majeur de notre région. Cela nous plut tant que, pour tester nous-mêmes et faire partie de la fête, nous décidâmes d'y participer et nous nous y inscrivîmes.

A partir de juillet nous suivîmes un plan de neuf semaines.

Avec quatre entraînements hebdomadaires, nous comptions mettre toutes les chances de notre côté, car même s'il était festif, ce marathon n'en faisait pas moins de kilomètres qu'un autre. N'était-il pas même, selon le slogan qu'on avait aperçu sur des T-shirts « le Marathon le plus long du monde » ?

Nous nous mêlâmes non sans délectation à la foule des 8000 participants de cette année là. Jipé courut à mes côtés. Tout au long de la course, nous pûmes admirer les déguisements qui rivalisaient d'astuce, d'inventivité ou d'humour ! C'était une fête du regard.

Des groupes de coureurs qui avaient décidé d'accorder leurs déguisements et leurs foulées, quoiqu'il arrive, couraient ensemble, sans souci de leur propre performance, quelquefois aidant un ou une primo marathonien(ne) à faire son baptême.

Nous vîmes d'excellents coureurs faire des va et vient entre les châteaux et abuser des breuvages qui y étaient servis tout en courant plus vite que nous qui étions d'une sobriété exemplaire !

Nous rencontrâmes en pleine traversée de vignes, un mur en carton matérialisant le mur que rencontrent habituellement les coureurs d'un marathon.

Jipé avait enfilé un caleçon de superman par-dessus son cuissard et remportait un franc succès

auprès des enfants spectateurs. Sa course lui laissait plus le temps d'apprécier le spectacle que moi.

J'avais juste noué un genre de paréo léger autour de la taille par-dessus mon short, et portais des colliers de coquillage par dessus ma brassière, ainsi avais-je moins chaud !

La gaîté de certains coureurs, qui montait en puissance au fil des traversées de châteaux et des dégustations, laissait prévoir que ce marathon serait effectivement pour eux « le plus long du monde » !

Boucler ce marathon difficile en 4heures42 minutes me remplit de fierté, surtout lorsque, pour parcourir les 195 deniers mètres sur le tapis rouge, la petite main de ma fille vint se glisser dans la mienne pour m'encourager. Nous fûmes tellement séduits que nous nous promîmes de récidiver !

Nous fûmes, comme beaucoup, choqués par l'évènement tragique qui suivit cette liesse humaine, à peine quelques jours plus tard du côté de Manhattan.

Je fais à présent place au récit de Martine, marathonnienne grâce à qui j'eus des premiers échos de ce marathon mythique au cours d'un défilé de carnaval. Avec un groupe d'amies de mon quartier dont elle fait partie, en vétéranes du groupe scolaire dans lequel nos petites têtes ont étudié, nous nous sommes retrouvées depuis pour de sympathiques tea-party.

« Marathon du Médoc, septembre 1996, les copains sont là, déguisés, à la fois rigolards et un brin angoissés, comme toujours au début d'un marathon, avec the big question !!! Est-ce que je vais terminer ????

Le coach de notre groupe s'appelait Cramp, c'est lui qui nous avait prodigué les conseils pour l'entraînement et les derniers préparatifs (derniers repas, allure, encouragement à ne pas lâcher.....) et on a tous fini à peu près bien.... sans crampes !!!

Je me souviens que j'étais toute fière car je l'ai terminé et pas trop mal pour un premier marathon à 38 ans, en 4 h 47... et surtout j'ai vécu un moment d'exception.

D'abord il ya l'ambiance du départ avec musique et mise en scène et là du coup tu oublies ta petite boule à l'estomac, tu sens que cela va être sympa et très festif. Pour l'occasion la petite ville de Pauillac prend un air de grande capitale.

Ensuite il y a la foule d'énergumènes (dont tu fais toi-même partie) qui va dérouler un long serpentín coloré au milieu des vignes et là franchement tu rigoles...

Je me souviens avoir croisé un type qui courait avec une planche de surf, un autre avec un costume de Mickey et un groupe dans un dragon... Du coup tes mollets oublient un peu les kilomètres !

Ensuite bien sûr ce qui te fait aimer cette course c'est la vigne et les châteaux, les sentiers plutôt plats, plutôt caillouteux mais somme toute pas trop difficiles, les vins à déguster tout au long du parcours, les huîtres quand tu arrives aux derniers kilomètres et que tu rêves de ton lit...

C'est sûr que de traverser tous ces magnifiques châteaux viticoles ça donne faim !

Je me souviens avoir admiré en courant les superbes châteaux Ducru-Beaucaillou, Pontet-Canet,

Beychevelle et tant d'autres, cela donne une âme spécifique à la course.

Bien sûr il ne faut pas abuser des degrés alcooliques sinon on risque fort de ne pas franchir la ligne d'arrivée.

Pour ma part je n'ai rien goûté avant les 20 premiers km car on m'avait tellement dit que c'était l'étape à franchir que j'ai voulu me ménager pour éviter le coup de pompe. Après, j'ai un peu profité mais sans abuser, je voulais finir avec un temps à peu près correct pour un premier.

Ce que j'ai trouvé le plus difficile c'est quand je suis arrivée vers les 35 kms. Il y avait de nouveau des petites côtes et je les trouvais interminables... Et là j'étais contente d'être avec des copains, car sans l'entraide l'envie de lâcher aurait dominé.

Et puis, tu arrives sur les quais et là tu peux enfin profiter des dégustations !!!!!

Le petit plus de ce marathon, une fois que tu y as goûté, c'est qu'il te donne envie de recommencer...

Marathon du Médoc, septembre 1998, les copains sont là, déguisés..... Martine »

A peine remis de nos émotions, nous prîmes d'autres départs et participâmes aux 15 kilomètres d'Eymet (24) et aux 10 kilomètres de Parempuyre. Le 11 novembre, je renouvelai mon chrono de 2heures 3 minutes à la Behobia (Behobie/ San Sebastien).

Nous dégustâmes après la course des tapas avec autant de zèle qu'on en avait mis à courir. L'association des plaisirs étant pour moi un principe de base, je m'arrangeais pour offrir, dès que l'occasion s'en présentait, une escapade gourmande à

mes papilles, comme celle que j'avais offert à mes runnings !

Au cours de l'année j'avais participé à dix-huit courses et m'octroyai donc une trêve, bien méritée de sept semaines avant de reprendre les entraînements.

Marathon du Médoc : septembre 2002

L'année 2002 fut dans la lignée de la précédente. Je soignais mes préparations en suivant à la lettre des plans trouvés dans des revues spécialisées. Mes résultats ne tardèrent pas à s'améliorer.

Lors du semi marathon de Bordeaux, j'atteignis enfin l'objectif que je me fixais à chaque fois sans jamais y parvenir, courir en dessous des deux heures. Je réalisai mon record personnel en 1 heure 58 minutes et 26 secondes. Je dus ce record à un coureur du CHU de Bordeaux rencontré sur le parcours. Voyant que je peinais sur ma fin de course, il se proposa de me coacher, et, renonçant à son propre chrono et m'encourageant à ne rien lâcher, il m'emmena dans son sillage et me fit accéder à mon rêve.

Nous enchaînâmes les courses avec enthousiasme, et je connus les petites gloires des podiums, sur les courses peu fréquentées, il convient de le préciser !

A la Foulée béglaise, j'établis mon record sur 15 kilomètres (1h20min 19s), alors que nous faillîmes manquer le départ, étant partis un peu trop longtemps pour nous échauffer !

Sur 10 kilomètres, j'établis également mon record de 50 minutes 14 secondes à Ladaux, le 1^{er} mai. La course s'appelait « La ronde de Ladaux » et consistait en deux boucles de 5 kilomètres. En dépit de la date, j'avais autorisé mes muscles à travailler ce jour-là, et ils me remercièrent en m'offrant un beau podium. Aux côtés de concurrentes plus rapides que moi (mais cela, le speaker eu la délicatesse de ne pas en faire mention !). Je paradai avec mes bouteilles de vin grand format (magnum).

Puis, à Cadaujac, où je courus un 10 kilomètres, je gagnai une belle carafe pour y mettre le vin de Ladaux. J'y reconnus et saluai le coureur qui m'avait accompagnée le jour du semi marathon de Bordeaux.

Je participai une nouvelle fois à la course de 10 kilomètres de Bourg sur Gironde, ainsi qu'à celui de St Médard de Mussidan en Dordogne. J'y battis mon propre record, officieusement seulement malheureusement !

Nous courûmes en couple un 9 kilomètres 600 à Maubuisson, puis, je participai à un 4kilomètres 800 à la Fontaine St Jean.

Fin juin, je fis même deux courses dans la même journée ! Le matin, je profitai de l'organisation d'un cross dans mon quartier pour y participer et en fin d'après-midi, je remis les runnings pour aller courir un 10 kilomètres à Ambarès.

L'été fut ponctué de dimanches de course : un 5 kilomètres à Barsac, un 10 kilomètres à St Méard de Gurçon, en Dordogne. (un demi fromage de Chaumes, fabriqué dans une commune voisine, vint embaumer le coffre de la voiture !), un semi marathon familial en équipe à Sigoulès, et un ultime 10

kilomètres à Coimères début août avant de me préparer plus spécifiquement pour le Marathon du Médoc qui nous attendait le 7 septembre.

Nous dûmes d'ailleurs relever le sacré challenge de nous entraîner alors même que nous étions en vacances... en Floride !

Nous y fîmes quelques sorties longues le matin avant les petits déjeuners le long de la promenade en bois qui longe Miami Beach. Nous courûmes aussi à Naples, à Busch Garden, fîmes des 200 mètres en fractionnés à Orlando, et croisâmes même un raton laveur effrayé lors d'une de nos sorties dans un camping de retraités.

Je ne sais si cet entraînement fut assez efficace pour un marathon. En tous cas il fut dépayçant à souhait !

Cette 18^{ème} édition du marathon du Médoc allait être une édition spéciale chars et gros déguisements et nous allions encore une fois en être des spectateurs/acteurs. Nous nous réjouissions d'avance de l'atmosphère festive qui ne manquerait pas d'y régner.

Cette année, je le courus seule, Jipé étant environ une heure devant moi. J'eus plus de mal que l'année précédente malgré (ou peut-être à cause de)mes innovations en matière de ravitaillement sur le circuit. Je me laissai tenter par le « grenier médocain » (sorte d'andouille) et un morceau d'entrecôte !

En début de parcours bien-sûr, la magie de la traversée des châteaux opéra, courir dans un tel cadre était exceptionnel. Mais, au fur et à mesure de mon avancée sur le parcours, la fatigue vint mettre un bémol à mon engouement... Ce n'était pas facile de

courir dans les petits cailloux qui habillaient leurs allées.

Ce marathon restait un marathon, même si le côté festif était là pour le faire un peu oublier !

Je terminai en 4h54, assez peu fière de moi.

Je ne me laissai pas abattre et dès la semaine suivante, je recourus la première édition du 10 kilomètres de Port Ste Foy, dont le joli parcours se déroulait le long de la Dordogne.

En novembre, je participai pour la troisième fois à la Béhobia avec une cheville douloureuse bien que strappée, ayant chuté la semaine précédant la course.

L'année 2002 se termina avec vingt courses au compteur.