



Par **Fabrice Minassian** : Hier j'ai couru le marathon de Valence. Cela faisait longtemps que je rêvais de faire cette course réputée pour son parcours ultra plat et roulant. Normalement je pensais attendre 2022 pour y participer. J'ai tout de même décidé de tenter ma chance un mois avant la course malgré la proximité avec le marathon de Paris encore dans les jambes.

Les organisateurs de Valence permettent de s'inscrire sur liste d'attente et d'obtenir un dossard de dernière minute en bénéficiant du désistement d'autres coureurs. J'ai donc pris le départ avec des incertitudes et une préparation assez légère après Paris. Le jour de la course, tous les voyants sont au vert : jambes légères, motivation au top. La météo est bonne avec du soleil et de la fraîcheur. Seul un vent assez fort viendra perturber la fête. Je pars avec un ami qui vise 2h54. C'est un peu ambitieux pour moi. On décide de partir prudemment. 4'10 de moyenne au 5ème km avec de la facilité. Ensuite le vent est défavorable et nous fait ralentir sur quelques km.

Les meneurs d'allure 3h sont loin devant et sont partis sur une base beaucoup trop rapide. Je finis par les rattraper mais la masse de coureurs forme une muraille infranchissable. Impossible de se frayer un chemin. Je décide donc de patienter sagement derrière eux à cette allure. Passage au semi marathon en 1h28'31. Un petit matelas de sécurité bienvenu pour espérer boucler la course en moins de 3h. J'arrive enfin à m'extirper du groupe 3h et à partir devant. Au 22ème km mon mollet gauche se contracte et cela contrarie mes plans.



Il va falloir tenir encore 20km en évitant les crampes ! Je maintiens une allure autour de 4'15 malgré les douleurs musculaires et les passages avec de fortes rafales de vent. Au 35ème km, le groupe des meneurs me rattrape. Je serre les dents et je m'accroche. Le fait d'avoir des lièvres à cette allure m'aide beaucoup et me rassure sur la possibilité de finir en moins de 3h. Je ne lâche rien. Jusqu'au bout je m'hydrate copieusement et prends des gels pour éviter la défaillance musculaire fatale.

Après un 41ème km un peu poussif en 4'23, je me positionne devant les meneurs d'allure et accélère car la zone d'arrivée de la Cité des Sciences est proche. Un premier panneau indique l'arrivée à 800m puis 600m. Je lâche tout et finis sur le tapis bleu sous l'arche d'arrivée en 2h58'24. Objectif rempli : un nouveau sub 3 dans la poche ! Désormais il est temps de savourer ! Prochain objectif marathon : Berlin 2022 avec Bruno et Momo.