



## MARATHON A MARRAKECH

Par Christèle Falchun

Au mois de juillet je m'engage dans ce marathon coup de cœur qu'une petite équipe du club organise. Mon troisième marathon, je décide de bien le préparer comme Paris, mon premier, que j'ai extrêmement bien vécu. Je demande un plan d'entraînement au nouveau coach Michel. D'ailleurs je suis obligée de faire des photocopies à quelques copines des foulées, et oui j'ai eu la primeur mesdames.

Il faut que je perde du poids et que je commence à courir régulièrement 3 fois par semaine avant d'attaquer ce plan. Ce qui fait beaucoup rire Pascale la prépa avant la prépa..... Et bien sûr rien ne se passe comme prévu.... J'attaque la prépa avec mes kilos de trop mais coachée par toutes mes copines, je ne resterai jamais seule dans mes entraînements, toujours une qui fait la séance avec moi. Incroyable à mon semi et ma sortie longue de 30 kilomètres on est une dizaine..... Je les remercie d'ailleurs toute une à une de leur soutien qui me va droit au cœur.

Après ma sortie extra longue (que m'a déconseillée Michel) je me sens bien, je suis dans les temps de mon objectif 4h30 et je n'ai aucune séquelle physique et fatigue et je suis rassurée.

Mais bon voilà je me blesse 10 jours avant mon départ bêtement à l'entraînement le jeudi. Faux mouvement en essayant de ne pas tomber. Verdict une douleur dans la fesse droite et tout le long de la jambe... Je cours à nouveau samedi matin avec Madeleine une dizaine de kilomètres, j'ai extrêmement mal et je suis enrhumée. Samedi après-midi et dimanche au fond de mon lit avec de la fièvre, tout va bien à 4 jours de partir... Le médecin me donne la dose pour cette foutue grippe et je prends rendez-vous le mercredi chez mon ostéopathe. Cela fait longtemps que je ne l'ai vu, il s'est mis à courir et a chopé le virus. 3h20 au marathon..... il s'entraîne pour le 100 km de Millau pifffff, il me raconte tout cela en me manipulant, je sers des

dents tellement il me fait mal.....

Donc je me décide jeudi soir à 22 heures de partir pour un décollage le vendredi... tant pis je vais courir malgré cette blessure. Jour J, j'ai mal dormi et la pluie n'a pas arrêté de tomber... Au petit déjeuner cela ne s'arrête pas, mon moral est au plus bas, d'ailleurs Madeleine le remarque.... Je prends un bon petit déjeuner (heureusement aucun solide aux ravitaillements), je m'habille, glisse trois gels dans mon calmelback et nous voilà partis à pied tranquilles, enfin moi et Jean-Pierre, les autres en petites foulées commence l'échauffement sauf Brigitte et Jean-Michel qui courent le marathon. La pluie s'arrête miracle ma prière a été entendue... Nous partons tous ensemble semi et marathon, l'ambiance est bonne, des femmes marocaines veulent une photo avec moi Madeleine, Paulette et Brigitte !!!! Après une attente de 15 minutes (Jean-Pierre nous racontera ensuite qu'il y a eu un cafouillage au départ avec les élites...) nous partons.

Je cours avec Paulette - j'ai découvert Paulette lors de ce séjour, impressionnante je n'arrive pas à m'en remettre, une personne extraordinaire, un palmarès à couper le souffle, elle a commencé à courir à 42 ans mon âge actuel... Je ne me lasse pas de l'entendre raconter toutes ses nombreuses courses et ses performances – et Madeleine.

Madeleine nous lâche au bout d'un moment elle est vraiment en forme ! Moi je reste avec Paulette, c'est agréable de faire ce début de course accompagnée. On va plus qu'à mon rythme mais bon au 11

ème

kilomètre le semi et le marathon se séparent donc je me cale à mes sensations.

Plein d'enfants sont sur le bas coté de la route pour vous encourager et attendent une petite tape de la main en retour. On arrive dans la palmeraie et les belles résidences. C'est plus calme et moins pollué, nous sommes très peu au marathon. Aux ravitaillements pas de solide, heureusement que j'ai emporté 3 vieux gels qui me restaient, j'en prends un au 10

ème

, 20  
ème

et 30  
ème

. A un moment beaucoup plus de coureurs, on a retrouvé ceux du semi... je me sens bien jusqu'au 30  
ème

, ma douleur commence à se réveiller et de plus on traverse des routes, obligée de se coller au trottoir pour ne pas se faire écraser avec tous les pots d'échappement que du bonheur.

Il ne faut pas que je flanche encore 12 petits kilomètres. La fin est dure avec ces longues avenues interminables et ces voitures de partout qu'un malheureux policier tente d'arrêter pour nous laisser passer, on n'a pas intérêt à marcher !!!!

Au 39  
ème

environ je vois au loin Marie-Laure marchant. Je la rattrape et nous repartons à petites foulées ensemble. Je flanche de nouveau, les derniers mètres Jean-Pierre vient les faire avec moi. Voilà j'ai fini ce Marathon trop contente 4h27 super et je me sens bien !!!! 700 mètres de plus à ma montre, plus d'un kilomètre au semi... Marathon très typique !!! Très beau souvenir et après j'ai profité au maximum, des petits gâteaux (Jean-Pierre a déniché une excellente Pâtisserie, pose terrasse vers 14 heures au Riad avec petits gâteaux et thé à la menthe tous les jours) que j'adore ainsi que de toute la cuisine marocaine, de la ville, on l'a faite dans tout les sens à pied et du temps très clément.

