



Marathon de Florence

Par Sandra Marolles-Roult

Après un premier marathon terminé en 4h03 (préparation avec objectif 4h), il n'était plus question d'entendre parler d'un autre. Pourtant devant l'insistance (très grande) de Katia, j'ai fini par céder pour me joindre au groupe « Laurence, James et Nico » déjà inscrits au marathon de Florence..... un deuxième la même année...quelle folie !!!

Et voilà, c'était parti pour 11 semaines d'entraînement, sur un plan marathon de 3h45.

Les 5 premières semaines furent extrêmement difficile pour moi, car nous seulement le rythme était soutenu et j'étais fatiguée, mais en plus je trainais une douleur à la hanche depuis le marathon de Paris que je n'arrivais pas à soulager ni guérir et pour laquelle les médecins étaient incapables de me donner un diagnostic!!!

Je peinais donc à suivre Laurence et Katia durant ces 5 semaines, « râlant » très souvent car nous étions bien souvent à allure trop rapide par rapport au plan, et envisageant même l'abandon....(ma hanche me faisait souffrir et je me trouvais assez minable face aux filles).

Finalement, la sixième semaine, je leur avoue que je me sens enfin super bien ! Cette sensation ne me quittera d'ailleurs plus jusqu'à la fin de l'entraînement, et ce malgré le fait que parallèlement je multipliais les séances chez podologue, généraliste, ostéopathe,...pour essayer de soulager douleurs dans la hanche et le dos.

Puis arrive «l'épreuve-test du semi-marathon» que nous faisons à Vincennes avec Katia, Pascal et François tandis que Laurence part faire Marseille-Cassis (avec James et Nico). Peu de temps avant, Michel (notre coach) me demande comment je planifie de le faire... «au feeling» je lui réponds, comme ça je saurai vraiment si je peux ou non faire Florence.....

Finalement, le semi passe comme une «lettre à la poste», j'étais super bien, je n'ai pas regardé ma montre et ai passé la ligne d'arrivée en 1h46, et ce, sans souffrance. Ce fut le petit coup de boost qui me permit de regagner confiance en moi...

Voilà, la préparation finie, nous voici (Pascal et moi) à l'aéroport Charles de Gaulle, avec Nicolas et sa famille, pour le départ. Je viens de passer une très mauvaise nuit et Nico me fait d'ailleurs la remarque....je suis très mal dans mes baskets car la nuit précédente fut très courte,

et je n'ai plus ni l'énergie, ni la motivation pour me lancer sur un 42km, mais la discussion avec le groupe me fait oublier mes idées noires.



Arrivés a Florence, nous rejoignons Katia et François au stade pour retirer nos dossards et échangeons nos impressions...nous avons tous très mal dormi et appréhendons le départ... ouf je ne suis pas toute seule dans cet état !!!

Après une courte sieste l'après-midi qui me requinque, nous rejoignons toute l'équipe (sauf Nico et sa famille) pour la fameuse pasta party qui se déroule dans la bonne humeur et la détente.

Le lendemain matin, après une nuit plus reposante et un petit déjeuner « spécial marathon », nous trottinons jusqu'à la ligne de départ ; il fait froid, mais le soleil est au RV et je me sens bien...j'espère juste que ma hanche et mon dos me laisseront tranquille!

Katia, Laurence et moi-même nous positionnons dans le SAS des 3h30-4h ; Laurence me persuade que je peux nous seulement partir avec elle, mais que l'on peut également faire cette course ensemble, et je me sens prête à la suivre...je suis d'attaque (bien sûre Katia partira devant)!!! Après une bonne 1/2h passée à grelotter, amis sous le soleil le départ est enfin donné.

Le départ est un peu lent, mais nous essayons toutes les 3 de doubler, puis Katia s'élanche et après un virage où nous lui faisons un dernier coucou, elle disparaît....

J'ai les jambes lourdes et me demande si j'ai fait le bon choix de chaussures, mais Laurence me reconforte en me disant de ne pas y penser....pourtant j'ai les jambes lourdes et je commence à sentir une douleur dans les lombaires!!!

Les kms défilent, et nous vérifions régulièrement notre rythme, qui d'ailleurs est plutôt rapide puisque nous passons les 10km et le semi-marathon avec environ 2 minutes d'avance, pourtant nous nous sentons bien toutes les deux, alors pourquoi ralentir ??? De plus le cadre est magnifique et nous ne nous marchons pas les uns sur les autres !!!

La lourdeur dans mes jambes a disparu depuis un petit moment mais celle dans le dos est bien présente....pourvu que cela n'empire pas ! Au 30km, je sens Laurence un peu plus derrière moi, pourtant je n'ai pas l'impression d'avoir accéléré...à sa respiration je comprends

que quelque chose ne va pas...je lui pose la question et elle me dit qu'elle a un début de migraine ophtalmique, chose qui ne lui était pas arrivé depuis 2 ans, il fallait que cela arrive maintenant!!!...je reste à sa hauteur, impuissante face à sa douleur.... A plusieurs reprises je me sens transportée en avant, mais tente de rester à sa hauteur. Après quelques minutes elle me crie à distance d'y aller et de ne pas l'attendre. J'hésite car moi qui avait peur qu'elle me lâche...je me retrouve dans la situation de devoir la laisser, avec sa migraine de surcroît. D'un autre côté je connais Laurence et sais que si je reste à sa hauteur, je vais la stresser, donc je décide de continuer seule...



Sur mon chemin je rencontre plusieurs français sympathiques avec qui j'échange quelques mots, dont une qui me demande mon objectif...je lui indique moins de 4h et elle me répond que le meneur d'allure des 3h45 est loin derrière...mais je ne crie pas victoire trop tôt...la course est loin d'être finie et je ne suis pas à l'abri d'avoir le fameux mur, même sur la fin.

Les km continuent à défiler mais je ne regarde plus ma montre...je sens que je suis à bonne allure, mais je ne veux pas en savoir plus car je me sens bien et ne veux pas de pression inutile (j'en ai même oublié mon mal de dos)...je pense même à Miguel qui nous avait dit un soir sur la piste qu'il voulait voir de la danse... honnêtement c'est l'impression que j'avais, celle d'être une danseuse, tout en légèreté.... peut-être à cause des chaussures !!!

Finalement nous pénétrons dans l'enceinte de la vieille ville...il faut faire attention aux pavés qui sont très irréguliers...ce serait dommage de tomber si près de l'arrivée. Je suis concentrée sur la route et ne veux rien lâcher. Au km40, peut-être une intuition, je relève la tête et aperçois Katia devant moi !!! Je cris son nom, elle se retourne et me demande où est Laurence...je lui explique pour sa migraine, puis lui dis de ne pas m'attendre...mais finalement elle accélère et je la suis jusqu'au bout, osant même une accélération sur le dernier km.

Je passe la ligne d'arrivée, manquant de me faire renversée par une ambulance juste avant l'arrivée mais finalement ça y est, nous y sommes. J'arrête ma montre et regarde le Chrono...3h38'18...ce n'est pas possible, je n'y crois pas du tout, mais Katia a le même temps...C'est incroyable !!! je suis heureuse !!! je n'ose croire que j'ai pu courir 42,195km, avec autant de plaisir, sans souffrance, sans voir les km defiler.... Il faut dire que l'environnement

était magnifique et les copines de courses aussi !!!.....Ce sera un souvenir et un weekend inoubliable !!!

Je dédie d'ailleurs ce marathon à Katia et Laurence qui ont toujours été à mes côtés, surtout dans les premières semaines très difficiles, à Francois pour avoir toujours été à nos côtés pendant les entrainements (avec le sourire), à Michel et Miguel qui étaient dans mes pensées pendant toute la course et aussi à Pascal que j'ai embarqué dans cette épreuve, et qui malgré le fait qu'il ne puisse pas s'entraîner correctement, a toujours couru à mes côtés lors des sorties longues....merci à tous, cela n'aurait jamais été possible sans vous !!!