Nice - Cannes

Par Natalie Millies-Lacroix

Je ne pensais pas après avoir participé au marathon de Paris en avril 2011.... Participer a Nice-Cannes 7 mois après !!!!

Dès le départ de l'entrainement en septembre blessure ! Pas seulement pour moi (tendinite) mais pour Pierre (le cou) Lucie (fracture de fatigue) un peu Lise et Marjo (pied) . Puis forfait de Christelle et finalement Lucie...

Dans ce cas la ton seul ami est ton kiné. Merci Laurent, tu m'as remise sur " hanche". J'ai attendu sagement ton feu vert. Tu ne préconises que de l'endurance et aucun fractionné et je t écoute !

Après 3 semaines de repos forcé me revoilà à l'entrainement. Je ne vais pas au club pour ne pas me laisser entrainer par la vitesse. Je dois suivre mon plan tranquillement. A 7h30 dans la forêt plus en forme le matin et là seulement endurance. Je passe progressivement de 30 minutes à 2h en 5 semaines.

Nice nous voila !

Pierre Lise et moi prenons le départ ensemble. 5'40 du kilomètre ... je leur dis "à bientôt " je ne veux pas prendre de risque , trop vite pour moi je ne suis pas assez entrainée.

Le départ est magnifique avec la mer, le soleil à 8h du matin et les palmiers. Un marathon avec 11000 participants c'est de taille humaine. Aucune bousculade , de la place dans le sas, de la place sur la route. C'est TRES agréable (trop de monde a Paris). Je suis en forme puisque je passe en 3h03 au trentième et on montait la corniche a partir du 24 eme kilomètre.une vue magnifique, toute la baie sous le ciel bleu.

Il y a beaucoup de femmes qui courent ce marathon, beaucoup d' échanges de sourires car on est toutes a la même enseigne !

Hélas beaucoup de passage sans accès pour le public donc je ne peux pas dire que j'ai ete portée par les encouragements. mais une TRES belle surprise au bord de la route, Lucie blessée nous a quand même accompagné pour nous encourager.

C'est un peu long le passage avant l'arrivée a Cannes , mais là c'est énorme ! Plus de jambe entre le 33 eme et le 39 eme et là d' entendre la foule crier et voir la route se resserrer car le public prend de la place, tu sais pas ce qui se passe mais tu accélères ... Tu sens que l'arrivée arrive , et tu sais pourquoi tu es là.

Et là tu es heureux d' être arrivé....car du moment ou tu décides de faire un marathon...le facteur blessure te rappelle qu il faut écouter ton corps,ton entraineur et ton kiné...

Je recommande vivement Nice-Cannes ...d' ailleurs j y retourne l'année prochaine, c'est cool j'ai le temps de bien me reposer avant de reprendre l'entrainement !!