



Mon premier Marathon

par Silvain Ducros

Je suis parti de Saint Germain avec Anders qui s'est aligné sur le même temps que moi : 3h30. C'est toujours plus rassurant d'être avec un camarade qui a déjà l'expérience. Je suis quand même confiant, j'ai suivi le plan d'entraînement de Michel du début à la fin ! Plus de 600 km parcouru en 10 semaines !

Arrivée à Paris, courants d'air dans le métro et à l'extérieur, c'est sur il fait froid. Nous restons sous nos panchos jusqu'au départ, heureusement que la foule et l'animation sont là pour réchauffer l'atmosphère.

8h45, ça y est le départ est lancé, du moins pour l'élite. Il nous faut quelques instants pour nous mettre à marcher et nous rapprocher du départ qui est échelonné. Vers 8h50, nous partons, tant mieux nous allons avoir un peu plus chaud. Et effectivement, rapidement on prend notre allure et on se sent bien, beaucoup de spectateurs et de petits groupes.

Nous restons proches de notre meneur d'allure et nous voyons défiler les monuments de Paris. L'allure (5min/km) est agréable, les kilomètres défilent. Arrivés à Vincennes pour une longue boucle, nous sommes dans le rythme, ravitaillement et l'on continue. Enfin un peu de soleil c'est agréable. Retour sur Paris ensuite, la foule est dense. Je sens une petite douleur type tendinite sur le genou droit, cela m'inquiète un peu, ce n'était pas prévu mais ça n'a pas l'air de s'aggraver et cela tiendra bien jusqu'à la fin. Au bout d'1h45, le premier semi est passé. Les sensations sont bonnes, la mauvaise sensation au genou a diminué. Il m'arrive d'échanger quelques mots avec d'autres coureurs, il y a une bonne ambiance dans cette course.

J'ai perdu Anders de vue lors d'un ravitaillement. Je me dis que l'on se retrouvera sans doute plus tard. Je me dis aussi qu'il ne reste plus qu'un semi, une distance que je connais, je peux visualiser des semis déjà fait et je décide d'accélérer légèrement. Nous arrivons sur les quais de seine, il y a du soleil et du monde, la tour Eiffel pointe le bout de son nez et après quelques tunnels, rapidement nous sommes au pied du Trocadéro. Je ne regarde plus mon chrono.

