Mon premier Marathon, 2ans ½ avec Macadam 77

De la table de restaurant à la ligne d'arrivée

Marathon de Bordeaux 8 novembre 2026

Tout a commencé le soir du 1er juillet. Je suis tranquillement au restaurant lorsque Naëla et Marie ont décidé de s'inscrire au Marathon de Bordeaux.

Avec l'aide de Vincent, elles se sont alors donné une mission : me convaincre de les accompagner dans cette aventure ! Les appels et les SMS se sont enchaînés avec une insistance bienveillante. Avec persévérance et arguments, tous ont fini par réussir à me convaincre.


Et voilà l'inscription faite. Je viens de m'engager dans mon premier marathon.

Le lendemain, les questions ont commencé à fuser : comment se préparer ? Combien de fois courir par semaine ? Combien de kilomètres faire ? Sorties longues, fractionné… par où commencer ? Et, détail auquel je n'ai absolument pas pensé dans l'euphorie du moment : le trajet et le logement à Bordeaux !

Heureusement, dans cette aventure, je peux compter sur le soutien à 200 % de Sandryne. Elle a tout de suite été présente et m'a permis d'aborder cette préparation plus sereinement.

Pour le logement, elle prend les choses en main et de son côté, Naëla réserve les billets de train pour tout le monde. Bref, la partie des questions pratiques est donc réglée.

Pour l'entraînement, j'ai eu la chance de pouvoir participer dès la mi-juillet, avec quelques séances avec Florence, qui est en pleine préparation marathon de Lyon et m'a gentiment accepté dans ses entraînements. Un bel apprentissage. Au cours de nos discussions, on parle de Franck, qui a fait son plan d'entraînement. J'ai donc contacté Franck et après quelques questions sur mes courses et mes allures précédentes, il me préparé un programme personnalisé sur douze semaines.

17 août début de ma préparation marathon. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que ce programme est costaud. Quatre sorties par semaine, un volume qui commence à 63 km hebdomadaire et qui ensuite monte entre 73 et 75 km.

Le programme s'organise autour de plusieurs types de séances :

- Le lundi et jeudi : un footing autour de 5'55 km.
- Le mercredi : une séance de qualité de 25/28 km avec différentes allures, 5'55 km, mon allure marathon visée de 5'37 km, puis des passages à 5'12 km et 4'45 km.
- Le samedi : sortie de 24 km ou plus avec différentes allures.

Les séances se sont bien enchaînées jusqu'à la neuvième semaine ; le moral est bon. Mais au cours des semaines 9 et 10, la fatigue commence à pointer le bout de son nez. Puis, en pleine phase d'affûtage, à la onzième semaine, une douleur apparait à l'arrière de la cuisse gauche. Le programme a alors été mis entre parenthèses : kiné le lundi et mardi, ostéopathe le mercredi, et aucun entraînement sur la dernière semaine de prépa.

Vendredi 6 novembre jour du départ, réveil à 4 h 30. À 6 h 40, toute la troupe se retrouve à la gare pour psrendre le TGV direction Bordeaux.





À peine arrivés, nous partons récupérer les dossards. Ça y est le dossard et le tee shirt sont récupérés. Et là, mail du propriétaire de la location : à cause d'une fuite de gaz ou d'eau, il ne peut finalement pas nous accueillir dans le logement.

À moins de deux jours du marathon, voilà un imprévu dont on se passerait bien. Heureusement, Sandryne prend la situation en main et cherche une autre solution. En moins d'une heure plus tard, elle nous trouve un nouveau logement.

Le samedi soir, veille du départ de course, place à la traditionnelle pasta party pour faire le plein d'énergie. Puis direction le lit, pour essayer de dormir un peu… Je dis bien essayer car à l'aube d'un premier marathon les questions font place au sommeil.

Dimanche matin, le réveil sonne à 5 h 15, la pression commence à monter ; j'ai dû mal à avaler le petit-déjeuner. Dernières vérifications, gels, eau, équipement… Il ne faut rien oublier.

À 8 h, nous retrouvons tous nos supportrices et supporters. Une petite photo de groupe pour immortaliser le moment et direction le sas de départ.





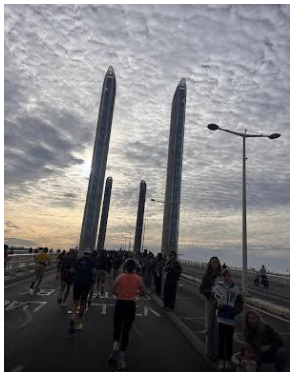
Et là, avec un léger retard pour rejoindre le sas, on finit par passer par-dessus les barrières. Nous arrivons rapidement sous l'arche de départ. Plus le temps de se poser des questions. Je lance le chrono. C'est partiiii

Au départ, avec l'ambiance, je pars un peu vite. Alors je ralentis légèrement. Les cinq premiers kilomètres me servent de temps de chauffe et à mettre la machine en route.

À partir du cinquième kilomètre, je trouve enfin mon allure. Je peux alors profiter du parcours et admirer les belles architectures de Bordeaux. Entre le 10e et le 15e kilomètre, je me faufile parmi les coureurs et les sensations restent bonnes.

Entre le 15e et le 20e kilomètre, je passe le meneur d'allure des 4h15 et là une première difficulté que j'appréhendais la veille se présente : le premier passage sur le pont Chaban-Delmas. Petite photo pour immortaliser le moment… et hop, cette première étape est passée.





Entre le 20e et le 30e kilomètre, j'arrive à gérer mes ravitaillements et mon hydratation. C'est une chose que j'appréhendais aussi.

Au 27e kilomètre, je remarque que certains coureurs commencent déjà à s'arrêter ou à marcher. **Le fameux mur** serait-il en train de se dresser ? Je préfère chasser cette idée de ma tête.

Côté rive droite, le décor devient moins joli, parfois même un peu tristounet. J'attaque une ligne droite qui semble interminable et qui m'emmène vers le pont Simone Veil.

Vers le 30e kilomètre, le dénivelé du pont Simone Veil se fait sentir. Beaucoup de participants s'arrêtent ou se mettent à marcher. De mon côté, j'arrive encore à courir mais l'allure chute : je passe autour de 6' à 6' 20 km.

Nous ne traversons pas le pont jusqu'au bout. Nous opérons un demi-tour après le dénivelé, puis nous redescendons. Difficulté non attendue. Il reste environ cinq kilomètres et je commence vraiment à être dans le dur. Les crampes tentent de s'installer dans les cuisses ; j'essaie d'accélérer : mauvaise idée car si je force, les crampes risquent de s'installer. Je décide donc de maintenir mon allure.

Plus que quatre kilomètres et deuxième passage sur le pont Chaban-Delmas. J'arrive à augmenter légèrement mon allure. Je tiens bon. Mais un participant s'arrête brusquement devant moi. Pour l'éviter je ralentis fortement… et ouille ! une crampe dans chaque mollet. Je continue à courir quand même et petit à petit, les crampes finissent par partir. Il faut aller au bout, plus que quelques centaines de mètre.

J'aperçois enfin l'arche, **la ligne d'arrivée !** Je la passe enfin. YESs ! j'ai réussi : je suis **marathonien**.

Les derniers mètres se font au mental, y'a pas à dire ! Après tous ces kilomètres parcourus : les ponts, la fatigue et les crampes, j'entends encore Stéphane dire « c'est dans la tête » et Franck « il est facile le Fred ».

FINISHER !!!!!





Mon premier marathon est terminé. 42,195 kilomètres d'efforts, de doutes, de plaisir, de douleurs et d'émotions, double émotion ma fille me fait une surprise en m'attendant sur la ligne d'arrivée.

Une aventure commencée autour d'une table de restaurant le 1er juillet, et qui se termine sous l'arche d'arrivée du Marathon de Bordeaux, le 8 novembre 2026.

42,195 kilomètres en 4 heure 06 (non officiel puisque la puce de mon dossard est défaillante) c'est comme une sortie longue puisque à l'heure où j'écris mon CR je n'ai pas le résultat de ma réclamation. L'essentiel reste d'avoir été au bout de ce défi.

Remerciements

Un marathon, ça se court seul sur 42,195 km, mais ça ne se prépare jamais seul. Je voudrais donc remercier toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à cette belle aventure.

Un immense merci à Florence, Franck, Guy et Stéphane pour les entraînements, les conseils, le partage d'expérience et l'accompagnement tout au long de cette préparation. Chacun à sa manière a contribué à me mener jusqu'à cette ligne d'arrivée.

Un grand merci à Stéphanie, Eva, Mamad, Lucas et toute sa famille qui ont pris le temps de venir nous encourager et nous donner de la force tout au long de cette journée.

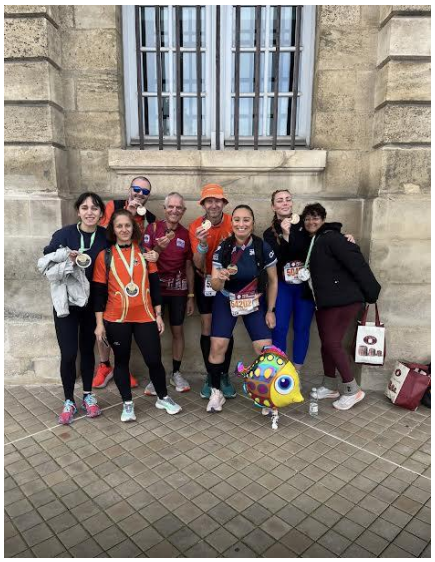
Une mention toute particulière à Sandryne, ma femme, qui m'a soutenu à 200 % depuis le premier jour. De l'inscription à l'organisation du séjour, en passant par les imprévus de dernière minute, tu as toujours été là. Merci pour tes encouragements, ta patience et ton soutien.

Et bien sûr, un grand merci à la Team Macadam ainsi qu'à tous les autres supporters pour vos messages d'encouragements et conseils.

Sans vous nous n'aurions pas pu arriver au bout

42,195 KM une Aventure, une équipe, une victoire.

Fred






54202
42K
15:58