

SEMAINE 1 :

Lundi 6 Février : c'est parti pour la grande aventure. La prépa est une grande découverte pour moi et à force de lire, d'écouter des récits de marathons, le stress grimpe en flèche d'autant plus que Guy m'annonce la veille qu'il s'est blessé. Sa bienveillance me rassure, il va donc falloir gérer autrement. Par chance, nous sommes un petit groupe à se lancer dans cette folle aventure et je fais donc cette 1ere séance avec Mik. Au programme 40 min à 10.5 km/h. Ça passe super bien en mode blabla run, j'adore !!

Mercredi 8 Février : le fractionné 2x(5x500m) passe sans soucis et je me sens vraiment super bien !

Samedi 11 Février : sortie longue concoctée par Guy à Bry sur Marne avec Lisa et Yves. Une belle découverte, les 2h passent sans accroche et nous profitons des bords de Marne. Au vu de notre forme olympique, Guy nous propose un final tranquille avec un léger faux plat (ce fut en réalité 2 montagnes !!).

Dimanche 12 Février : 1h de footing libre. Il fait super beau, le canal est magnifique, les cygnes se baladent et c'est ainsi que se termine cette 1re semaine de prépa !!

Je me sens beaucoup plus sereine et confiante.

SEMAINE 2 :

Mardi 14 Février : RDV avec la belle équipe pour 45 minutes à 10.5 km/h. Toujours en mode blabla run.

Mercredi 15 Février : grosse séance sur une belle pyramide 200m/400m/500m/1000m/1000m/500m/400m/200m. Les derniers 200m se font au coude à coude avec Pilou avec une belle pointe à 3.40. J'ai l'impression que l'enchaînement des sorties m'est bénéfique, je me sens très à l'aise et beaucoup plus dynamique. Espérons que ça continue ainsi !!

SEMAINE 3 :

Dimanche 19 Février : vacances au ski : découverte du fractionné sur le tapis... bof c'est pas mon kiff mais au moins on fait le taf. Je ne sais pas si j'ai bien fait la séance car les incohérences sont importantes entre la montre et le tapis. 6x1000 (13 km/h les 2ers et 12 km/h les 4 autres). Les jambes sont raides après le ski mais le jacuzzi avec mon titi m'attend. Choupinet vient m'encourager, ça me fait vraiment chaud au cœur, comme toujours il me motive.

Mercredi 22 Février : toujours sur tapis : échauffement puis 50 minutes à 10.5. Ça passe bien grâce au podcast de Running Addict sur la gestion de la préparation du marathon. Il aborde le sujet des vacances au ski pendant cette prépa marathon de Paris, je me sens bien rassurée car j'avais le sentiment d'être moins efficace sur tapis.

Nous faisons de petites randos en famille et j'en fait une en solo en mode marche rapide. Je me sens en pleine forme, le décor de montagne est motivant et captivant. Je m'imagine même faire un trail en montagne... qui sait... peut-être qu'un jour...

Dimanche 26 Février : sortie longue avec Mikaël. Nous faisons 2h40 de course (25 km) puis marche et reprise course tranquille pour un total de 30.40 km en mode blabla run.

J'ai de la chance de partager cette prépa avec des gens extraordinaires ! Les sorties longues sont un vrai plaisir ! Dans une semaine, le semi, je me dis que ce sera un test pour la suite.

SEMAINE 4 :

28/02/2023 : en mode solo sur le canal, musique à fond dans les oreilles pour un 3x2000m. Je suis rentrée épuisée. Après une bonne douche et un bon repas je me transforme en loque humaine sauf que je n'arrive pas à trouver le sommeil... grrrrrrrrrrrrrr

Mercredi 1^{er} Mars : toujours en mode solo pour 40 minutes à 10.5 km/h. Le repas du midi concocté par mon choupinet était vraiment délicieux mais incompatible avec l'effort (oups !!) Je rentre malheureusement avec une forte douleur à la cuisse.

Je glace le soir et je décide de rester calme jusqu'au semi prévu dimanche.

Dimanche 5 Mars : Départ à 5h50 de Villeparisis avec Yves et Lisa afin de rejoindre Guy. Ça a été un vrai plaisir jusqu'au 17^e km, cardio nickel, les temps de passage sont bons sauf que j'ai ressenti une vive douleur dans la cuisse, puis aux genoux... Je termine dans les temps fixés mais il va falloir que je soigne cette douleur avant le marathon qui est dans 1 mois.

Petits appels et messages de coureurs le lendemain, ça fait chaud au cœur et me rassurent tous avec cette pause obligatoire en pleine prépa.

SEMAINE 5 :

Le RDV est pris pour le jeudi 9 mars avec l'ostéo, en attendant... j'attends et je ronge mon frein.

Jeudi 9 Mars : l'ostéo est plutôt rassurant car la douleur ne se fait plus sentir en montant et descendant les escaliers. Il me fait un massage musculaire et des électrodes dans les jambes. Repos jusqu'à lundi.

SEMAINE 6 :

Lundi 13 Mars : séance de 3x3 minutes à 10.5 avec Mik. J'ai une petite appréhension au départ, je ne veux pas trop forcer, j'ai tellement peur que ça pète. La séance de blabla run se passe très bien. De retour à la maison, les garçons me demandent immédiatement comment je me sens. J'ai une chance incroyable d'être soutenue de la sorte, c'est évidemment un gros ++++ dans la prépa. Je glace par précaution mais je me sens super bien !

Mercredi 15 Mars : 1 pyramide d'effort de 6 minutes, je ne ressens pas de douleurs à la cuisse mais les genoux sont sensibles.

Samedi 18 Mars : sortie longue avec Lisa au parc de la Poudrerie. Nous rencontrons Pascal en vélo qui deviendra notre meneur d'allure. Nous écoutons attentivement ses conseils, ses récits de courses. Ça fait plaisir de le revoir ! J'ai fait le test de boisson énergisante et c'est juste à vomir !! Par chance nous sommes au parc et je peux diluer la préparation. La séance se passe très bien sauf que je sens à nouveau une petite gêne au niveau des genoux. De retour à la maison, au calme, la douleur aux genoux se réveille.

Dimanche 19 Mars : je suis totalement HS, les anglais ont débarqué alors qu'ils n'étaient pas prévus au programme mais c'est quoi ce délire ! On dirait bien que je ne maîtrise plus vraiment mon corps. Je dors toute la journée, douleurs aux genoux, au ventre... Gros doutes et angoisses au maximum. J'ai envie de stopper là cette prépa, je sens que mon corps n'apprécie pas vraiment le béton (suis une fille de la campagne, de la terre moi !!!), le trail me manque vraiment en réalité.

SEMAINE 7 :

Mardi 21 Mars : on se retrouve avec Lisa et Christelle pour une séance d'une heure incluant 4x2 minutes à 10.5. J'ai envie de courir plus vite mais je suis la sagesse de notre jeune Lisa. Après un bon moment de blabla run avec les filles, je prends la décision de baisser la quantité des sorties pour préserver mes genoux et surtout me reposer. J'intègre grâce à leur expérience le fait que le taff est fait et qu'il est primordial de s'écouter. La gestion de la prépa et la gestion de la maison, même si j'ai un choupinet en or, demandent de l'énergie, du temps et mon boulot ne m'épargne pas non plus. Alors le mode zen est enclenché et j'ai hâte, vraiment hâte de courir ce putain de marathon !!!!

Jeudi 23 Mars : on continue la zen attitude en faisant une petite séance de yoga à la maison après avoir marché au bord du canal.

Vendredi 24 Mars : séance chez l'ostéo, cette séance est un vrai bonheur !! Je ne suis pas vraiment à l'aise lors des manipulations mais les massages musculaires sont un vrai bonheur ! Il me sent bien tendu (moi stressée pfff !!!)

Samedi 25 Mars : dernière sortie longue. Je décide de me faire vraiment plaisir et de reprendre avec toute l'équipe du Macadam. Les sentiers me manquent et mes jambes apprécient l'impact plus doux de la terre. 18 km en mode blabla run c'est vraiment ça que je kiffe le plus !! Pas de focus sur le temps, la montre, l'allure, juste courir et profiter ! Les rumeurs d'annulation du marathon vont et viennent, super il me manquait plus que ça !!!

SEMAINE 8

Lundi 27 Mars : c'est officiel le marathon est maintenu ! Gooo dernière semaine, celle du repos et de la gestion de l'alimentation. Dans 1 semaine je saurai si je suis marathonienne ou pas.

Mardi 28 Mars : nous faisons 1h de footing libre avec Lisa en mode blabla run. Cette prépa nous aura permis de mieux nous connaître et c'est toujours un bonheur de partager et d'échanger avec elle.

Jeudi 30 Mars : je reçois un petit mail de Guy. Comme depuis le début, sa bienveillance me touche beaucoup. Yves, quant à lui, gère pour toute la famille la récupération des dossards. Choupinet visualise le parcours en métro. Ma belle maman m'envoie toutes les infos relatives au marathon, je crois qu'elle en connaît bien plus que moi. Je réalise encore plus la chance que j'ai d'être aussi bien entourée !!

Samedi 1er Avril : réunion pour le Villepa'trail qui se termine par de super échanges comme toujours avec les coureurs aguerris. Il y a, comme depuis le début, un vrai soutien et ça c'est vraiment super !!

Dimanche 2 Avril : après une super nuit, réveil à 4h50, je découvre le petit mot d'encouragement de mon choupinet. Petit déjeuner, préparation et à 6h me voilà devant le centre culturel. Notre papa chauffeur arrive et nous voilà partis avec Lisa et Mikael. Je me sens bien, pas de stress et j'ai vraiment super hâte ! Alors que nous sommes en train de nous changer, une merveilleuse surprise bretonne

pointe le bout de son nez : Marie-Claire et Daniel !! Lisa pleure dans les bras de Marie-Claire et moi dans ceux de Daniel ! L'émotion est vraiment forte, intense, c'est une réelle surprise et de les voir me touche tellement ! Bravo la famille Macadam !!

Nous nous rendons tous vers le SAS de départ, après 20 pipis (j'exagère légèrement), la crème sur les genoux (merci Seb) nous voilà partis. Go go go !! Guy, notre clown macadamien et son ballon smiley jaune "Delphine" attire le regard des journalistes et nous voilà en plein interview au départ de la course. Bon bah du coup pas le choix, il faut vraiment le finir ce marathon ! Les km défilent et je ne cesse de rire grâce au show de Guy. Yves, lui, se transforme en guide touristique. Non mais si on m'avait dit que le marathon de Paris c'était ça j'aurais évidemment signé avant !!

Nous restons en bloc et nous apercevons déjà Marie-Claire et Daniel au 11^e km, choupinet et lolo nous ont loupés de 30 secondes. Non mais c'est quoi ce bonheur intense !!! Nous perdons Lisa qui s'arrête pour une pause pipi, Guy s'arrête également et Yves est bien devant et je mets un long moment avant de le rattraper (je ne sais pas à quoi il carbure mais ça fonctionne hyper bien !!). Guy nous retrouve. Diane notre coach à distance appelle pour nous dire de ne pas trop accéléré, que le km précédent était trop rapide !! Wouah, mais Diane tu es extraordinaire !!!!

On continue les km et les gens nous encouragent et à plusieurs reprises nous entendons "hey !!! mais on vous a vu à la télé !!!!!!!!!!!!! bravo le smiley !!!!!!!!!!!!!) Je ris sans cesse, c'est une ambiance de folie et mon meneur d'allure est juste extraordinaire !! Je kiffe vraiment cette course, l'émotion est là et je sais que je vais le finir, y'a pas moyen de faire autrement ! Nous apercevons Claude et Francis sur le parcours, rhooh ça fait tellement chaud au cœur !!!

Au 21^e km j'aperçois mon titi avec ses pancartes "COURAGE MAMAN" avec une main dessinée indiquant "FORCE" et une autre "GO LE MACADAM". Un bisou à mes 2 amours, putain quelle émotion de les voir, c'est magique, vraiment !

Vers le 27^e km, Yves ralentit légèrement. Il m'impressionne tellement !!

Les remontées de tunnels me cassent vraiment les jambes, les mollets sont raides, là on peut dire que j'en chie ! Et après, retour au plat, ça passe. Guy remarque que je parle moins, je me sens bien, l'énergie est là mais les douleurs musculaires arrivent et repartent (comme dirait le coach : c'est dans la tête donc on y va !!) J'ai du mal à m'alimenter, pas vraiment faim mais Guy me conseille de manger pour éviter le mur d'autant plus que la fin du parcours n'est pas simple. Lisa s'envole, on la sent en pleine forme, c'est super de la voir ainsi !

Les km défilent, je suis littéralement portée par tous les spectateurs, l'allure me convient et mon meneur d'allure est infatigable en connerie et bonne humeur ! Il danse, chante, il s'éclate ! Il paraît qu'il avait les jambes raides... (euh moi perso quand j'ai mal je n'arrive pas à faire la con).

Les messages que je reçois sur ma montre me poussent encore plus à avaler les km.

Au 40^e km là grrrrrrrrrrrr que c'est dur ! Les montées m'ont achevée mais 2 km quoi ! 2 km et c'est la victoire "Guy, tu penses qu'on peut le faire en moins de 4h30 ?!" L'euphorie des spectateurs est toujours aussi impressionnante et au dernier moment j'aperçois mon lolo. Rhoooo mais mon bébé, un check et une caresse sur sa joue me booste, aller on y va, putain !!!! Les derniers 500m m'ont paru être une éternité, j'ai pesté "mais putain Guy, elle est où la ligne d'arrivée !!!!!???" et là, après un dernier virage, le tapis vert, l'arche au loin, on y est !! Ça y est !! On accélère encore et là dans ma tête c'est le trou noir, je cours en mode robot, je n'ai aucun souvenir et j'entends "4h29 !!!!!" "ah ah ah ah ah !!!!! yes !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!"

Merci Guy, merci de m'avoir portée, guidée et surtout de m'avoir fait rire pendant ces superbes 42.195 km !! Tu es vraiment exceptionnel !!

Xavier me félicite en me mettant cette magnifique (moche) médaille, Christophe nous prend dans ses bras, Lisa et Christelle arrivent et là les larmes montent ! Putain (je sais je suis vulgaire mais c'est l'émotion !) on l'a fait !!!!! Tout le monde est finisher, tout le monde a fait son temps espéré voire mieux ! Bravo à la belle équipe du macadam !!!!

Coach, tu avais raison, tout est dans la tête !! Ta prépa et tes conseils étaient au top, la preuve nous repartons tous avec notre médaille autour du cou, le sourire jusqu'aux oreilles et pour certains avec une démarche de canards !!

Mon lolo, lui, pensait que j'étais arrivé 2^e

Choupinet, tu es un mari exceptionnel !!! Une prépa est possible que si on fait tous équipe !!

PS : évidemment depuis le marathon je n'ai plus du tout mal aux genoux...