

Compte-rendu du Marathon de Valence

02 Décembre 2018

1) Préparation

1.1 Entraînement course

Ma préparation a été assez longue, volumineuse et classique :

6 entraînements par semaine durant 12 semaines réparties en 3 blocs de 4 semaines. Chacun de ces blocs était constitué de 3 semaines en augmentation progressive de volume avant de passer à une semaine de relâche relative.

Une semaine type était constituée :

- * D'un footing en endurance fondamentale (de 10 à 15 km)
- * Une séance de fractionné long (allure 10 km/21km/42 km)
- * Un footing avec relief et allure variée (fartleck) (13 à 20 km)
- * Un footing en endurance (avec quelques LD)
- * Une séance avec du fractionné court dans le bloc 1, transformée en allure marathon en bloc 2 et 3
- * Une sortie longue entre 25 et 30 km en mode tempo (accélération progressive sur la deuxième partie de la sortie.)

Soit une moyenne hebdomadaire de 90km en bloc 1 ; 100km en bloc 2 et 110 km en bloc 3.

L'idée générale de ce plan « maison » était de faire du volume (la clé sur marathon, selon moi), d'alterner une séance cool avec une séance qualitative, de faire de plus en plus d'allure spécifique à l'approche de l'épreuve (jusqu'à 2 x 8 km (AS42)) et surtout de ne pas me blesser.

En plus de ce travail de course, 2 séances de gainage dynamique par semaine étaient au programme.

A l'issue de cette préparation je suis dans un mélange de satisfaction et de doute. Satisfaction d'abord car je ne me suis pas fait une blessure de toute la préparation ce qui, l'âge avançant, est le plus important à mes yeux. Doutes enfin, car après des progrès significatifs en début de préparation, la fin a été plus difficile et les signaux du corps difficiles à interpréter : fatigue légitime et souhaitable de fin de cycle ou surentraînement néfaste... la frontière est ténue et les résultats opposés. C'est le jeu, il faut accepter cette part de doute, dont seuls les derniers kilomètres de course peuvent donner le verdict.

1.2 Objectifs :

le but chronométrique numéro 1 était de battre ma meilleure marque établie l'année précédente à la Rochelle (2h56). Secrètement, j'espérais m'approcher des 2h50 pour la valeur symbolique, mais au bout du compte prendre du plaisir et profiter de l'ambiance en terminant dans de bonnes conditions étaient les objectifs principaux.

1.3 Diététique et matériel

Je ne suis pas vraiment un extrémiste de la diététique, néanmoins, avec un tel entraînement, j'ai essayé de faire un peu attention à l'hydratation et à l'alimentation. En essayant schématiquement de manger moins de sucre, du bon gras (avocat, poissons gras, oléagineux ...), des fruits et légumes. Et une légère complémentation naturelle à base de spiruline.

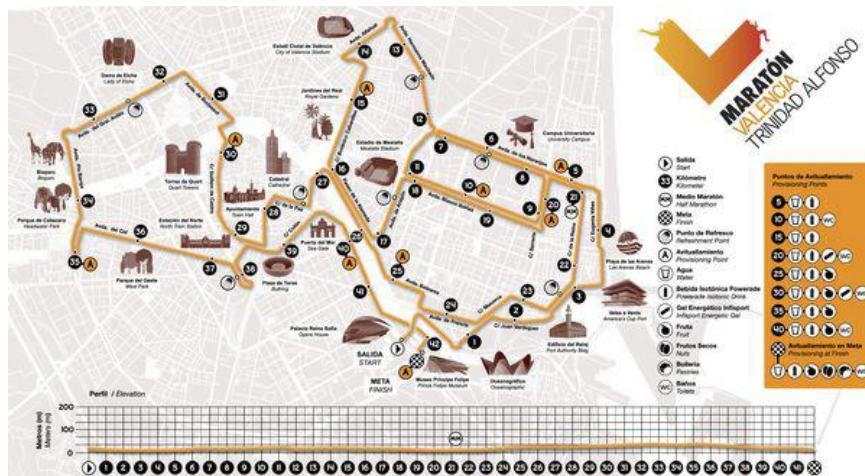
Un classique RDS allégé a ponctué ma préparation la dernière semaine (en gros : peu de glucides pendant les 3 premiers jours (alimentation lipido protéinée) avant de basculer vers une recharge glucidique à base de « sucres lents » les 3 jours précédents la course.

Pour la course, vu mon poids plume, j'ai opté pour des Adidas Boston légère et dynamique.

2) Le Marathon

2.1) Parcours

Le parcours de Valence est un parcours extrêmement roulant. Il est plat (l'organisation se targue d'avoir le marathon le plus plat d'Europe), chaque détail est soigné pour optimiser la performance, le nombre et l'angle des virage a même été étudié pour éviter au maximum les relances. Ceci a permis au vainqueur de l'épreuve 2019 de battre le record de la course dans un temps stratosphérique de 2h04'31''.



La ligne parfaitement horizontale, c'est le relief ...



Le départ se fait du centre névralgique du marathon : la cité des arts et des sciences (en parallèle se court un 10 km, voire récit de la course ...), l'objectif des organisateurs de traverser les points symboliques de la ville est parfaitement réussi : Le centre moderne, puis le bord de mer, la vieille ville avant de revenir au point de départ.

Les petites rues de la vieille ville jonchées d'oranger

2.2) récit

Arrivée en avion le vendredi soir. Direction la chambre louée par Airbnb chez un particulier. Chambre modeste, mais très bien placée puisque je vois la ligne de départ de ma fenêtre.

Samedi matin, retrait des dossards avant l'arrivée de la foule. L'ambiance est bon enfant et l'organisation carrée. Quelques courses pour le repas du soir, le traditionnel footing de 20 min avec quelques lignes droites dans la coulée verte. Le climat est parfait, un petit 15°, pas de vent, du soleil et toute la ville respire marathon (le slogan du marathon est « Valencia ciudad del running »). Les groupes de diverses nationalités se croisent avec sourires et complicité. Malgré l'envie de visiter la ville, je résiste pour éviter de piétiner et réserve la découverte touristique pour l'après-marathon. Juste un petit tour à la « paëlla party » offerte avec le droit d'inscription.

Nuit évidemment compliquée (encore une séance de fractionné ... Entre sommeil et agitation)
« Comment le rêve aurait pu tourner au cauchemard »

6h30. Dimanche matin. Réveil. Petit déjeuner avec un « gâteau sport » qui se digère tout seul, un café et c'est parti vers la ligne de départ. Comme d'habitude en pareilles circonstances, je sens mon corps plein d'adrénaline. C'est délicieux et c'est aussi ça qu'on est venu chercher. Tous les marcheurs convergent, faussement décontractés, vers un même point. Mon dossard « orange » me garantit une place dans le sas « 2h50/3h00 ». 50 minutes avant le départ, je croise un organisateur qui m'oriente vers mon sas et je passe rassuré sous la porte orange. J'essaie de respecter mon protocole, hydratation, petit échauffement, tenue pour rester au chaud à jeter juste avant le départ.

8h20. Départ dans 10 minutes, je me rapproche de la ligne et suis interpellé par un français à côté de moi (notre nationalité est indiquée sur notre dossard) qui me glisse :

- « ça fait plaisir de voir un français
- Il y en a pas mal, dis-je laconique, car déjà dans ma bulle.
- Oui enfin, je pense qu'il y en plus sur le marathon, ajoute-t'il
-
-
- Quoi, c'est pas le marathon ici ? Hurlè-je
- Ben non, c'est le 10 km ... »

Forcément, je pars dans tous les sens, je crie, je braille, je trouve un officiel à qui j'explique mon questionnement, il m'oriente vers une autre porte heureusement située non loin de là (les 2 courses partent de deux avenues parallèles et empruntent dès le premier virage des parcours différents.) Je pousse, je m'agite, je panique, je regarde ma montre et je rentre enfin dans le bon sas avec soulagement. Il est 8h28, départ dans 2 minutes ...



A droite, le départ du 10 km, à gauche celui du marathon.



Evidemment dans ma tête des pensées très contradictoires se bousculent entre l'horrible angoisse de ce qui aurait pu se passer et le soulagement d'être au bon endroit. Je respire amplement pour essayer de retrouver mon sang-froid et tente de positiver au maximum : je me raccroche à cet acte manqué freudien, il ne peut plus rien m'arriver maintenant !

Moi qui voulait partir sur l'avant du sas puisque mon objectif était de parcourir la distance en 2h50, soit 4'00 pile poil au km (15 km/h) avec une petite marge pour gérer les ravitaillements et les petits écarts de distance entre la montre et la distance officielle, me voilà refoulé à l'arrière de ce groupe. Mais peu importe, je suis là.

Heureusement, les avenues sont larges, le départ est grandiose et je franchis la ligne en déclenchant mon chrono 40 secondes après le coup de pistolet qui libère les 22000 partants. Le slalom commence même si les coureurs qui m'entourent galopent pas mal. 4'10" pour le premier kilo soit 10" de débours. Rien de bien inquiétant.

Les kilomètres suivants, mon rythme se règle et je peux mettre le pilote automatique sur 4'00 au kilo. Essayer de s'enfermer dans sa bulle, tenter de consommer le moins d'énergie possible pour un avancement maximum, telle est l'équation du marathonien.

40'06 au 10ème ; 1h20' au 20ème. Assez classiquement, le « Bip » kilométrique de la montre commence à s'éloigner de la marque au sol.

Régulièrement, un petit contrôle technique est effectué sans s'arrêter, les pieds vont bien, les articulations tiennent, les tendons légèrement douloureux au cours de la prépa se sont miraculeusement guéris avec l'euphorie de la compétition. Les muscles couinent un peu mais rien d'anormal à ce stade.

La densité de coureur de bon niveau est énorme et l'Europe entière du marathon alertée par ce parcours particulièrement roulant semble s'être donnée rendez-vous à Valence. Près de 10 % des marathonien(ne)s passeront sous les 3h (contre 2,5 % à Paris cette année par exemple). Cette masse de coureurs qui m'entoure est également une aide précieuse pour atteindre l'objectif.

Après quelques essais lors de mes sorties longues, ma stratégie de ravitaillement est simple : 2 gels de 60 g embarqués et testés (soit une petite gorgée de 15 g tous les 5 km) et une petite bouteille d'eau attrapée au vol et vidée à moitié soit environ 200 mL (tous ceux qui ont déjà couru un marathon savent la supériorité de la petite bouteille par rapport au gobelet dont le contenu termine en général sur les pompes ou le tee-shirt).

Gels et bouteilles d'eau distribués au ravitaillement



30ème km passé en 2h00'20". Il est de coutûme de dire que le marathon c'est 30 km d'échauffement et 12 km de course, tout commence donc maintenant.

Psychologiques ou réels, je sens quelques tiraillements au niveau des mollets et j'ai l'impression que si je continue à ce rythme exigeant, mes mollets vont crammer. Je choisis donc de ralentir légèrement, juste quelques secondes au km qui soulagent.

Le nombre de coureurs partis trop vite et désormais à l'arrêt, marchant ou en plein étirement sur les trottoirs augmente au fil des km et de la température qui monte légèrement.

Le public est nombreux et réparti sur la quasi totalité du parcours, mais ce n'est rien par rapport à ce qui nous attend.

Km35 : contrôle technique OK, à peine une dizaine de secondes perdues.

Km38 : je sens que la situation au niveau des mollets ne se dégrade pas. La foule se fait de plus en plus nombreuse et stimulante. J'ai l'impression qu'il ne peut plus m'arriver grand-chose, j'arrête d'économiser le carburant et je me libère. Pour la première fois, je zappe un ravitaillement, c'est le dernier et j'ai l'impression d'avoir suffisamment de carburant pour finir.

Au km40, j'ai la surprise d'entendre un inattendu « Allez Erwan ! » et de reconnaître un membre du club : Emmanuel est là et me booste un peu plus.

La fin de course est un rêve éveillé, du km40 au km42, on a l'impression d'être dans un col du Tour de France, les spectateurs très nombreux s'écartent sur le passage des coureurs pour laisser apparaître la ligne bleue dans un vacarme joyeux. La fatigue n'a plus sa place. Je ne calcule plus et je donne tout ce qui me reste. Après analyse de mon parcours, j'aurais la joie de constater que mes 3 derniers kilomètres seront les plus rapides de ma course (avec un improbable 3'30''/km pour finir)



Bouquet final, l'arrivée du marathon est certainement ce qui a fait la réputation de cette course : Sur les 400 derniers mètres, un tapis bleu posé sur le bassin de la cité des arts et des sciences offre un sentiment merveilleux et onirique. Si on ajoute à cela la fatigue, la joie et l'émotion, je ne suis pas le seul à lâcher quelques larmes.

Je suis obligé de regarder à plusieurs reprises ma montre pour croire à cet inespéré 2h49'07''.

Les secondes qui suivent sont à savourer et le chemin vers la médaille et son gravage sont volontairement faits au ralenti. A ce niveau de fatigue, nous sommes tous amis et bilingues ... Et dans un anglais de marathonien, chacun y va de sa petite anecdote en clodiquant.

2.3) la ville



Joindre l'agréable à l'agréable est souvent une stratégie gagnante pour le coureur globe-trotter. En l'occurrence, Valence est pour cela la ville idéale, surtout à cette période. Une ville de 700 000 habitants qui réussit à allier les avantages d'une petite et d'une grande ville. Une architecture extrêmement variée et néanmoins harmonieuse avec un centre ville typiquement espagnol où les monuments anciens

sont entourés de ruelles étroites parsemées de bar à tapas et une partie moderne aux formes futuristes et élégantes. Le tout traversé par une voie verte qui coupe la ville en deux et donne à l'ensemble un aspect très aéré. Si on ajoute à cela qu'en ce début de mois de décembre on peut siroter un café (ou une bière ...) sur la plage sous 25°, vous aurez compris que la séduction est totale.



2.4) Budget

Forcément, tout cela a un prix. Il existe des formules tout compris (Vol, hôtel, dossard) par les voyagistes sportifs habituels (compter autour de 600 euros au minimum pour 3 nuits). Attention, ce marathon est très convoité, il faut s'y prendre assez tôt.

En se débrouillant seul, on peut obtenir un aller/retour au départ d'Orly pour 200 euros (même remarque : réserver assez tôt). Le dossard a un prix qui augmente au fil du temps, de 50 à 90 euros (et les 22000 dossards proposés cette année ont tous trouvé preneur plusieurs semaines avant le départ). Pour le logement, il est possible d'obtenir une chambre modeste chez l'habitant pour 30 euros la nuit. Ce qui amène à un budget minimum de 350 euros pour 3 jours auxquels s'ajoute bien entendu la nourriture.



3) Bilan

Je pense et j'espère que l'aspect positif de cette aventure transpire de mon récit. Et si je devais faire deux colonnes séparant les aspects positifs des négatifs elles ressembleraient grossièrement à cela :

Aspects positifs	Aspect(s) négatif(s)
<ul style="list-style-type: none">* Ville géniale* Parcours extrêmement roulant* Ambiance parfaite* Organisation au top* Climat idéal* Densité stimulante* Ravitaillements nickels* Application de tracking fiable* Gastronomie locale délicieuse	<ul style="list-style-type: none">* Euh ... Apprendre aux officiels à mieux orienter les coureurs au départ ...

