

Mon compte rendu du Marathon de La Rochelle par Antoine Halgand

Me voila au Marathon de La Rochelle 2017, mon premier, objectif que je m'étais fixé pour mes 20 ans.

Nous arrivons le samedi midi pour manger, le temps est idéal pour un marathon ciel un peu de vent mais ça va, la météo annonce 2°C pour le dimanche matin, petit footing après manger d'une demi heure et là oui il y a du vent, première inquiétude, une petite douche et nous allons chercher le fameux dossard en bus, grosse ambiance au moment d'aller chercher le dossard, un moment fou, et petit coup de pression j'apprends que le marathon de La Rochelle est le second marathon de France derrière Paris, le dossard est récupéré dossard 2751, petite photo avec Kevin, nous faisons un petit tour dans le village marathon. Nous décidons ensuite d'aller visiter un La Rochelle, les heures passent et le stress monte et j'ai surtout mal aux jambes, nous cherchons un resto, une grande plâtrée de pâtes au saumon rien de mieux, retour à l'appartement en bus, je prépare mes affaires chaussures, chaussettes, short, ceinture porte gels, maillot thermique, tee-shirt, pince à nourrice, dossard, tour de cou, sac poubelle, enfin je peux me pauser, pas superbe au final je stress de plus en plus et étudie beaucoup trop le parcours, finalement je vais dormir demain debout 6h pour manger et avoir les 3h de digestion avant le départ.

Debout 6h je mange ma plâtrée de pâtes et je me recouche debout 6h45, direction le départ 8h30 je suis dans le sas

des 3h30, il y a beaucoup de monde on es quand meme 7000 au départ ca fait du monde.

Le départ es lancé il y a une grosse ambiance dans les rue de La Rochelle pour nous supporter, impressionnant du coup les premiers 10km passe a une vitesse, je commence ma course à coté du meneur d'allure mais il se trainais je trouvais qu'il était pas dans c'est objectif 5'30 5'45, bien de trop lent donc avec un petit groupe on décide prendre les devant a partir du kilomètre 10, en suite je fait pas course tous vas bien un peu moins d'ambiance dans la deuxième partie du tour mais de très beau paysage on passe près des université, de la plage, du stade de rugby du stade de La Rochelle.

Nous finissons notre premier tour, nous arrivons au semi avec 4 minutes d'avance,

nous arrivons au centre de La Rochelle au niveau du départ et de l'arrivé et la ce n'était pas la meme ambiance qu'au départ il y a avait presque personne.

Rien a signaler jusqu'au kilomètres 24 ou j'ai des brulures d'estomac a cause de mon gel pris au niveau du semi et ma fait ralentir sur un kilomètre j'hésite du coup à prendre le prochain ou prendre des banane, je decide de continuer au gel et ca été mieux après.

La course se déroule correctement jusqu'au 30eme où je me rattraper par le groupe des 3h30 je décide de rester avec eux mais le meneur à du accélérer en voyant qu'il était pas du tout dans ces objectif on cours en 4' 4'30, donc mauvaise gestion du meneur et fait peter plein de monde du groupe et au ravito du 35eme plusieurs personnes décide de ne pas repartir avec lui dont moi. on m'avait prévenu du mur du 30 j'ai passé le mur du 30 mais le mur du 35 j'y suis encore.

Il reste alors 7km et ce son les 7 kilomètres les plus long je craque complètement. Je cours jusqu'au prochain ravito, et

je me retrouve avec plein de monde qui craque qui s'arrête qui son pas bien, c'était très très dur de garder la motivation a cette période de la course.

Finalement, en arrivant dans la ville plein de monde pour nous encourager ca fait du bien, et l'arriver sur les pavé avec les cris du publics on les sens meme pas.

Et je passe la ligne d'arrivé et j'obtiens cette fameuse médaille.

Merci au Best, mais tous particulièrement au groupe de de copain de la course à pied et merci au coach Nico.