

MARATHON DE PARIS

AVANT-COURSE

Vendredi 6 avril à la pause déj, détour au Salon du Running pour récupération de mon dossard (achat du Top rose mis au marathon + petite gourde 75 cl Overstim) :





MARATHON DE PARIS

DIMANCHE 08 AVRIL 2018

(42^{ème} édition)

CHRONO MYTHIQUE 3:30:56 😊 😊 😊

Départ depuis Presles à 6h30 du matin avec Damien Thieurmel (4h09 qui accompagne sa femme Aurélie - son meilleur temps 2h48 !!!), Aurélie & Olivier Huet (4h09) et Samuel Betscoun (preslois au club de l'Isle Adam et 1^{er} marathon en 4h30).



Dimanche 8 avril 2018, j'ai du mal à y croire c'est le grand jour, le jour J ! Depuis peu, j'ai l'impression que le temps s'est accéléré, tout passe très vite, trop vite. Depuis j-15 je stresse comme une malade. J'essaie de me rassurer en me disant que j'ai pourtant fait une préparation sérieuse cet hiver. Je me suis donnée les moyens même si je n'ai pas pu aller comme l'année dernière à la piscine avec mes potes triathlètes (1 fois/semaine). Cet hiver, j'ai fait pour la 1^{ère} fois de ma vie des Cross, 2 très exactement et pas des moindres pour gagner en vitesse (Cross Départemental du Val d'Oise et le Cross Régional des Hauts de France à Draveil), le 10,2 km de Bernes en 44', le Trail de Pierrefonds 24 km dans la boue en 2h46 (D+500) avec la complicité de Gio et Oliv, la reco + le Maxicross de Bouffémont 25 km en 3h02 (D+900/1000) toujours avec des conditions météo pas top (froid, boue et neige fondue), j'ai suivi le programme d'entraînement spécifique du coach Abdel et enfin tout récemment j'ai amélioré mon chrono au Semi St. Witz de 4 mn (1h41) mais rien n'y fait le doute et le stress s'installent insidieusement en moi. Allez stop les idées noires, oust, out of Africa, on positive, Ressaisis-toi Clarine ! Le **8** avril 201**8** sera TON jour, je ne suis pas superstitieuse mais le chiffre 8 est **TON chiffre** fétiche, ton chiffre chance donc tout va bien se passer et tu vas prendre ton pied 😊

Levée à 5h du matin bizarrement sans difficulté alors que j'ai mal dormi. Tout se goupille bien : le petit-déj (je me suis enfilé la moitié du gâteau sport que j'arrive à trouver bon !), mes petites affaires prêtes depuis la veille, les différentes boissons (petite dose de boisson isotonique dans une Vittel 33 cl que je prendrai avec moi sur la course, boisson d'attente & récup').

6h30 : Tout le monde est au rdv, c'est le grand luxe Damien vient me chercher chez moi accompagné de sa petite femme Aurélie, Olivier et Samuel. Nous partons dans la joie et l'allégresse, c'est bon de partir en groupe. Nous irons jusqu'à Clichy (encore luxe car pause pipi au Commissariat où bosse Dam's ☺) puis nous prendrons le métro pour arriver sur les fatidiques Champs-Élysées ! Ambiance garantie, la foule, ça parle toutes les langues. Il fait un temps magnifique, soleil 11°C ça va le faire. Petite photo de groupe avant la rentrée dans nos SAS respectifs, je suis la 1^{ère} à partir (départ officiel à 8h40).



Rentrée dans le SAS 20/25' avant pour l'indispensable dernière pause pipi mais impossible 1 cabine pour 50 000 personnes !!! J'y crois ☹ ☹ Par chance, un gentleman me file son poncho Schneider Electric qu'il s'appropriait à jeter et je me planque illico presto derrière la cabine et zou ...

8h40 : Ambiance, petits exercices avant départ, décompte 3, 2, 1 et puis pas départ ☹ ☹ ☹ Madame vous ne partez pas ! En fait, ils n'ont pas prévenu les coureurs mais l'avenue des Champs est divisée en 2. La partie gauche part dans les temps mais nous partie gauche plus tard pour désengorger le passage. Tout le monde est dégoûté donc on n'attend 10 bonnes mn avant de partir à notre tour, une éternité quand t'es dans les starting-blocks. Bon on remet le chrono à zéro équipée de ma super Garmin 235 que mon chéri m'a offert pile poil 1 mois avant pour mon anniv.

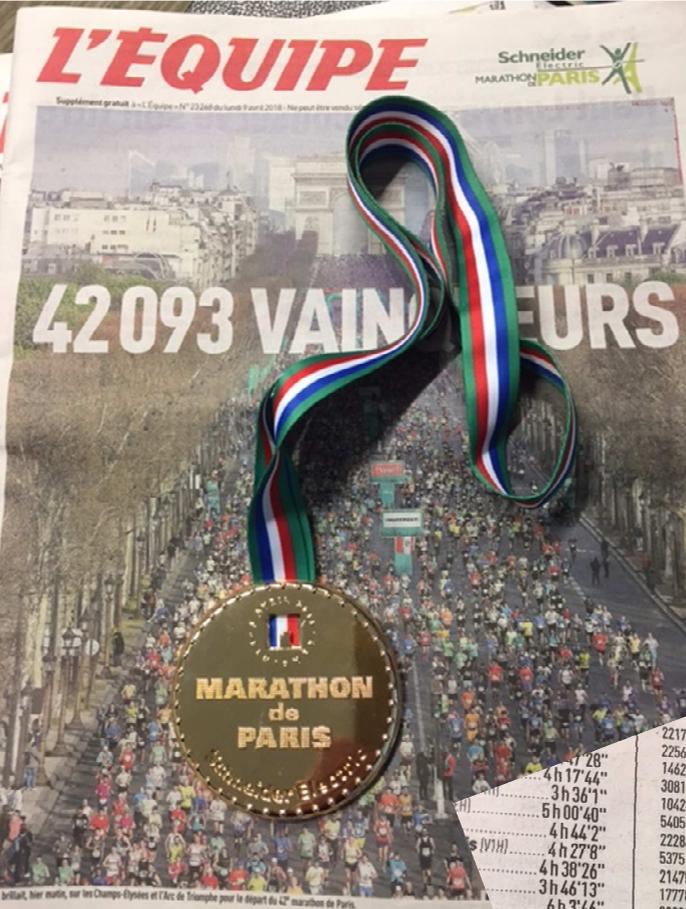
Cette fois-ci c'est parti, on y va ! Dès les 1ers instants je suis gênée par ma petite gourde achetée au Salon du running que j'ai fixée à ma ceinture avec mes gels, elle descend ! Merdum. Je la desserre puis je fais un nœud et la refixe et là impeccable, suis bien. Bon maintenant concentration sur la course. Le corps est à froid, les jambes sont lourdes, comment je vais faire pour tenir les 5 au kilo sur une telle distance ? A partir du 5/6^{ème} km je repère un T-shirt vert qui a la même allure que moi, c'est un homme, il s'appelle Marc. On papote et il me demande mon objectif temps. Lui veut faire sous les 3h30 car il a déjà fait 3h25. On reste ensemble jusqu'au ravito du 15^{ème} Km, lui s'arrête moi pas, je continue. Très rapidement, je repère le même T-shirt vert mais c'est un chauve cette fois-ci ! Pas le temps de papoter, je reste caler derrière lui, il a une bonne foulée. On double pas mal de monde (en fait je double tout le temps depuis le début de la course). Je regarde ma montre, ma stratégie, restée légèrement en dessous des 5 au kilo le plus longtemps possible car consciente que je serai forcément au-dessus du 5 plus tard. Je regarde aussi mon bracelet Oasis avec les temps de passage, impeccable tout va bien, suis dans les temps. Concentration absolue sur les temps de passage tout le long.

Juste avant d'arriver au half, le T-shirt vert ralenti se rabat sur la droite vers un ravito, une fois de plus je continue. J'ai ma ptite Vittel et ma gourde (boisson isotonique), tout va bien. On arrive à hauteur des Quais de Seine, ça bouchonne, c'est plus étroit, c'est plus difficile de doubler pour s'engouffrer dans ce long tunnel. Là ça monte et ça descend. Les KM s'enchaînent mais je me sens bien.

Après le 30^{ème} km, je sens que la cadence commence à ralentir mais ô surprise, qu'entends-je, qui vois-je au 33^{ème} km, mon mari et mes fils ☺ ☺ ☺ Ils sont venus pour la 1^{ère} fois ensemble me soutenir. Quelle joie, je les trouve beaux et merveilleux. Ils courent quelques instants à mes côtés en criant « Vas-y maman » et mon mari « Vas-y ma Wonderwoman ». C'est formidable, je voudrais m'arrêter les embrasser mais non reste concentrée. Ça me requinque, ils sont là ☺ Je passe le 35^{ème} avec une petite douleur à la cheville mais ça passe puis au 38^{ème} km, la fatigue et les muscles commencent à tirer sérieusement mais au même moment le meneur d'allure du 3h30 arrive à mes côtés. Je tente tant bien que mal de me greffer à lui, il dit « y a pas de mur, c'est maintenant qu'il faut envoyer, c'est la fin, regardez les femmes donne exemple » en parlant de moi. Je m'accroche 100, 200, 300 m max mais impossible de le suivre, il accélère comme un malade, ma tête a beau vouloir le suivre, mes jambes elles n'en peuvent plus, tenir sa vive allure encore 4 km est exclu, c'est trop long. Je le vois s'éloigner et mon objectif temps aussi ☹ ☹ j'essaie de garder malgré tout la cadence comme je peux, sans m'en rendre compte il m'a permis de relancer un peu la machine.

Le 40^{ème} km est là et de nouveau mes 3 Hommes sont au rdv pour me soutenir. Je n'ai pas souvenir réussir à sourire car je souffre, je n'arrive plus à garder ma posture, je dois ressembler à une ptite vieille avec mes épaules rentrées en avant mais à l'intérieur que c'est bon de les voir, de les entendre. La foule est plus concentrée, les encouragements plus forts, plus nombreux, j'arrive sur le 41 puis le 42 km et enfin quel bonheur cette putain de ligne droite, le sacre du tapis vert ! J'accélère comme une dingue, je repense au fractionné, à ma posture et surtout je FONCE. A l'arrivée, contente et déçu ma montre indique 3:31:10. A une poignée de secondes, je tenais mon temps. De suite, je rejoins mes amours d'hommes et sans que j'ai pu dire un mot me mari me dit « t'es incroyable, t'a fait 3:30:55* ! ». Je lui réponds t'es sûr « mais oui c'est le temps officiel » et là émotion garantie, je pleure et je pleure, larmes de joie dans ses bras, dans les bras de mes fils. Le pied, je suis sur un pitit nuage et je partage ça avec les êtres que j'ai le plus cher au monde, quel kiffe !!!





Schneider MARATHON PARIS

I'M FINISHER!

COHEN n°22878 Clarinda

DIMANCHE 8 AVRIL 2018

TEMPS RÉEL		CLASSEMENT RÉEL	
03h30'56"		5227 / 42093	

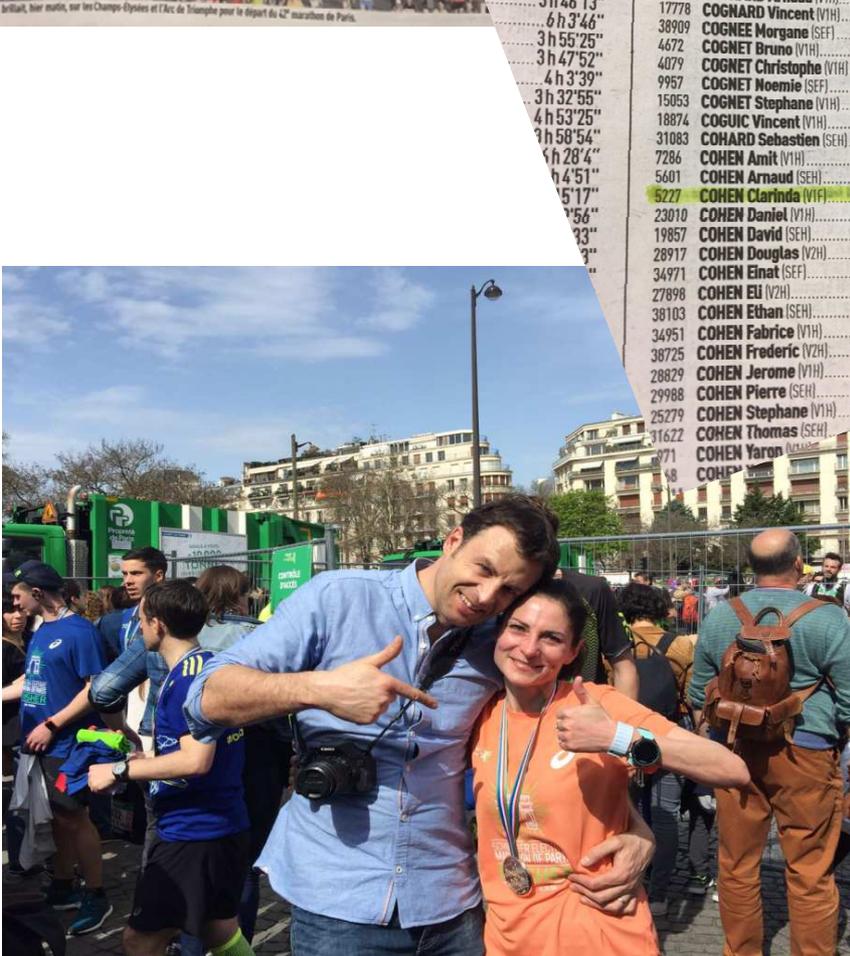
CLASSEMENTS		PAR CATÉGORIE	
PAR GENRE	Femme	VÉTÉRANS Femmes 1	
263	/ 10137	80	/ 3327

TEMPS INTERMÉDIAIRES		
10 km	21,1 km	30 km
00h48'39"	01h42'00"	02h27'09"

FINISHER 2018

42,195 KM

#ParisMarathon



Classeme

22170	COEUR Cecile (VIF)	4h21'4"
22563	COEUR-JOLY Anthony (ESH)	4h22'49"
14620	COFFINET Bruno (VZH)	4h1'11"
30815	COFFINET Chloe (SEF)	4h48"
10428	COFFOURNIC Laurent (VZH)	3h50'11"
5405	COGAN Raymond (SEH)	3h31'46"
22284	COGET Alain (VZH)	4h21'59"
5375	COGLIANDRO Dominique (SEH)	3h31'33"
21475	COGNARD Arnaud (V1H)	4h19'41"
17778	COGNARD Vincent (V1H)	4h9'56"
38909	COGNEE Morgane (SEF)	5h33'6"
4672	COGNET Bruno (V1H)	3h28'43"
4079	COGNET Christophe (V1H)	3h25'52"
9957	COGNET Noemie (SEF)	3h48'47"
15053	COGNET Stephane (V1H)	4h2'24"
18874	COGUIC Vincent (V1H)	4h12'51"
31083	COHARD Sebastien (SEH)	4h49"
7286	COHEN Amit (V1H)	3h39'12"
5601	COHEN Arnaud (SEH)	3h32'33"
5227	COHEN Clarinda (VIF)	3h30'56"
23010	COHEN Daniel (V1H)	4h24'6"
19857	COHEN David (SEH)	4h15'22"
28917	COHEN Douglas (VZH)	4h41'34"
34971	COHEN Einat (SEF)	5h5'21"
27898	COHEN Eli (VZH)	4h38'8"
38103	COHEN Ethan (SEH)	5h25'52"
34951	COHEN Fabrice (V1H)	5h5'17"
38725	COHEN Frederic (VZH)	5h31'10"
28829	COHEN Jerome (V1H)	4h41'15"
29988	COHEN Pierre (SEH)	4h45'2"
25279	COHEN Stephane (V1H)	
31622	COHEN Thomas (SEH)	
971	COHEN Yaron (V1H)	
48	CONF...	



Merci à tous ceux qui m'ont accompagné pendant ma prépa en courses ou sorties longues : Abdel, Damien & Aurélie, Gio, Sylvie, Valérie, Olivier, Charly, Klaas, Christophe B et tous ceux qui m'ont encouragé mais la liste serait trop longue !

MARATHON DE PARIS

CONCLUSION

Plan d'entraînement efficace avec le programme classique des 3 sorties/sem + 2 le we en rajoutant cette fois-ci systématiquement la séance d'athlé du mercredi soir donc ça fait vraiment **6 entraînements/sem + 2 fois/sem du vélo d'appart** (pas de natation possible cette année, compet' cross, trail ou emploi du temps non adapté ☹). 2 jours pleins repos → mardi + jeudi Rien Nada.

Très peu entraînée sur bitume, j'ai eu très mal aux pieds à l'arrivée et pendant quelques jours.

Consignes :

- Cure de magnésium Mag 2 sur les 3 premiers mois de l'année
- Jus de citron + kiwi au petit-déjeuner
- Hydratation des pieds avec la crème Nok 2 semaines avant
- Massage thaïlandais 3 jours avant (à 2 pas du boulot)
- Achat du pack Marathon de la marque Overstim avec le gâteau sport + boissons avant & après course. Sur le pack était indiqué prise de l'antioxydant au 5^{ème} km. Moi je l'ai pris 15 mn avant course comme d'hab et au 5^{ème} la sportive que je cumulais avec les gels (gels tous les 5 km pratiquement)
- Ne pas oublier de couper les ongles quelques jours avant
- **Boisson isotonique à refaire** dans la bouteille Vittel de 33 cl le jour j + petite gourde ceinture
- **Manchons jambes à refaire aussi !!**



Récupération :

- 3 fois dans la semaine du vélo d'appart (3x 1h)
- Reprise footing 1 semaine plus tard : 1^{ère} sortie avec les Supernova 8 Adidas mais de nouveau mal au pied, au talon droit en particulier. M. Bedin/ostéo me recommande de courir avec les Hoka (effet coussin le temps de la récup). Je courrai 3 fois max en mode footing cool (3 x 1h).

Petit passage surprise à la piste avec mon trophée pour remercier le coach et les potes triathlètes :

