

## Médéric – EmbrunMan 2016

CR : 1 an que j'y pense ! Et y'a pas une journée où je n'y ai pas pensé. Une prépa bien passée une semaine en Auvergne avec Bernadette. Puis, 3 semaines où j'ai ménagé ma peine du côté de l'alpe d'huez avec David Delforge (Copain basketteur et triathlète à St Avertin) ! Un affûtage sur la Côte d'Azur où j'ai retrouvé la civilisation ! Pas de certitude quant à mon état de forme le jour J.... Je compte avoir des réponses au fur et à mesure de la course !



5h50 je flippe ! Mais qu'est-ce que je fous ici ?... 6h top départ tous les doutes partent dans l'eau. En 1h05 je sors de là Nat et m'aperçois que ma montre n'est plus là ! Suis dégoûté parce qu'elle fait office de cardio que je comptais sur elle pour gérer mon allure ! Et pis c'est une chose qui coûte un bras et que c'est un cadeau ! Donc tout se fera au feeling !



Les 1ères sensations sont bonnes. Je vois que je gagne des places. Je roule à bon rythme.



Pendant l'Izoard il fait chaud, très chaud ! Psychologiquement c'est dur, je commence à douter pour la suite ! Je vois les autres concurrents, on souffre tous, pas grand monde ne gère on est dans le dur ! Fin du col je n'ai aucun repère de temps je pense être dans les délais mais de combien ??? Je ne m'attarde pas met mon coupe-vent je me goinfre de tuc au bacon et c'est reparti ! Une descente assez rapide pas de voiture je suis concentré et me sens lucide. Je me dis que ça va ! Les jambes elles mettent du temps à récupérer ça fourmille ! Le trajet retour se fait avec le vent « pleine poire » ! Je demande aux concurrents comment ils vont ? Leurs sensations etc... Restent à passer Pallon, Chalvet et affronter le vent !!! Dans les 2 côtes, le bitume est fondu par endroit c'est vraiment dur y en a marre ! Fin du parcours : arrivé à l'arche je vois 8h34 au chrono ! J'hallucine ! Je pose les pieds au sol je suis capable de trotter, génial ! J'enfile mes chaussures et ma casquette et go ! Dans ma tête je pars pour courir et non pas pour faire un marathon.



3 boucles de 14km les 2 1ères se passent assez bien, pas de problème gastrique de coup de chaud, quelques alertes de crampes mais ça va. Fin du 2ème tour, je sais que le 3ème sera très dur ! Et il est dur ce dernier tour !!! Je serre les dents. Y'a un public qui encourage tout le temps ça aide !



La fin est là, une dernière ligne droite où je suis comme un gamin j'ai super mal, je pleure, je souris j'ai ma médaille !

Massage bière et frites, la fin ça fait du bien !

Voilà ! C'est un truc de fou ! OK ça demande pas mal d'investissement c'est vrai ! Mais les émotions du départ de nuit ce putain de vélo et cette ambiance dans le village pdt le marathon ! Et la ligne d'arrivée... Un jour que je n'oublierai pas !