

Venise et Francfort - Les marathons d'automne de Philippe et Alex

LE RÉCIT DE [Philippe Herman](#) AU MARATHON DE VENISE



Philippe Herman

3 novembre, 11:04 ·

Il y a environ un an , un projet un peu fou a germé dans mon esprit , pour mes (nos) 60 ans , courir un marathon !!

J'y avais déjà pensé ,mais non , ce n'était pas pour moi , et puis

Bon , j'essaie , mais alors ce sera Venise , une ville hors du commun , belle , mais belle !!!

J'ai alors eu l'immense privilège d'être guidé , planifié , soutenu et encouragé par un coach hors du commun : Thierry Faveaux , il est disponible , attentif , et toujours positif , c'est lui qui m'a amené à réaliser cet objectif un peu fou!

La course est belle , dure , au delà de ce qu'on imagine, mais la préparation est tout aussi belle, la complicité avec Thierry restera pour moi le plus beau souvenir !! Sans lui , pas de Place San Marco !!

Et le jour J , la préparation , s'alimenter, prendre la navette , le départ avec l'hymne Italien repris par des milliers de personnes, la traversée de la magnifique campagne Vénitienne , le public enthousiaste , tout va

Jusqu'au 20emeensuite vent de facec'est autre chose et puis comme le dit [Alex Cellier](#) , LE mur du 32 e km, il coïncide avec le pont de 6 km qui relie Venise au continent...et toujours ce vent !!!!!!! la cadence diminue , moral bas , je suis cuit ! Et puis alors vient en tête , Thierry, mes ami(e)s du 6bis, Monique , Gilou, l'Arch, ils m'ont tous encouragés , allez au ralenti tu y arriveras.

Et puis l'arrivée dans Venise , féérique , je retrouve des jambes, 13 ponts passer, traverser la place San Marco noire de monde et là au milieu , Monique qui m'encourage , je m'arrête pour un bisou !

Encore un pont et c'est fait ! Où suis-je ? E fatto , je l'ai fais ! Bizarre j'ai encore des jambes , je retrouve Monique et hop une bière le long du Canal Grande !!!

Un coup de fil à Thierry , et puisdodo , sieste avant les spaghettis alle vongole et une bouteille de Prosecco !

Après coup , je me dis que ça ressemble assez à une grande ascension en montagne, aller en haute altitude et un marathon , la préparation est aussi belle que la réalisation , et ces moments resteront gravés en moi.

Merci à toutes et tous pour m'avoir encouragé et soutenu, j'aime l'ARCH , et il me le rend bien.

Encore un immense merci et toute ma reconnaissance à la science de Thierry et à son accompagnement ainsi qu'à mon 6 bis complice !!

Philippe

RETOUR SUR LE MARATHON D'[Alex Cellier](#): Voici son récit



Alex Cellier

3 novembre, 02:06 ·

Je l'ai fait !!!

Il y a un an, j'ai eu la folle idée de relever un défi incroyable pour moi, terminer un marathon. Qui l'aurait cru, moi un spécialiste de 800, 1500 durant de longues années avec un gabarit de sprinteur qui veut affronter une telle épreuve mythique, le pari semblait fou !!!

J'ai choisi le marathon de Francfort avec l'aide de mon coach qui était roulant avec une bonne densité et qui se situait pas trop loin de chez moi puis j'ai suivi un programme en 10 semaines, après une grosse préparation hivernale, avec des hauts et des bas, des courses préparatoires parfois

réussies et parfois décevantes comme la Descente de la Lesse et le semi à Eindhoven.

L'adaptation de ce plan n'a pas été facile pour moi, il a fallu que je cours à l'économie, passer d'une foulée aérienne à une foulée ras du sol, augmenter le volume d'entraînements dans les durances et les intervals, rester toujours motivé et surtout combiner ce programme chargé avec le boulot et la vie de famille.

J'allais m'engager dans une épreuve encore inconnue pour moi car la plus longue distance que j'ai courue en compétition était de 21 km et tout le monde ne cessait de me répéter que le mur des 30km était assez dur à surmonter.

J'ai donc suivi tous les nombreux conseils de mon coach, de marathoniens débutants ou confirmés, j'ai eu bcq de soutien d'amis, d'archers, de collègues, de la famille et j'ai gardé la niak dans les moments difficiles. A 2 semaines du jour J, je me sens bien mentalement et physiquement, j'ai fait de bons entraînements, j'ai de bonnes jambes et j'ai refait de la fraîcheur après mes quelques désillusions.

J-2: Nous arrivons à Francfort après 4h de route, la ville est magnifique et mes jambes aussi !!! L'excitation est immense quand on a vu l'arche de départ du marathon. Nous déposons nos valises à l'hôtel et nous en profitons pour aller faire un tour en ville.

J-1: Réveil de bonne heure pour un footing aux alentours du marathon, je croise du beau monde, j'ai des fourmis dans les jambes, tout va bien. Après midi, petit tour au salon du sport où on croise Jan Frodeno, double champion du monde de l'ironman à Hawaï, ensuite nous nous dirigeons vers la pasta party. Après tout ça, il est temps de se mettre au lit pour être en forme le lendemain.

Jour J: ça y est, it's my day, on ne peut plus faire marche arrière, maintenant ya plus k comme dirait l'autre. réveil à 6h30, petite douche, on prend un bon pti dej, on s'apprête tranquillement et on se dirige tout doucement vers la ligne de départ. Les jambes sont toujours au top, je m'échauffe une demie heure, j'enlève ma veste, j'endosse ma vareuse, je prends mes gels énergétiques et je me place dans le bloc 1asics. Mon objectif est 2h35 cest à dire une allure d'environ 3' 40"/km.

10h: le départ est donné, il fait beau, ça se bouscule un peu mais je reste concentré, je dépasse plusieurs athlètes et je maintiens rapidement mon allure de croisière. Je passe au 10e km en 37 min et au semi en 1h17, tout va bien, la vie est belle, j'en profite même pour regarder le paysage 😊

, Après 25km, ça se complique, les jambes deviennent lourdes, la foulée se rétrécit et l'allure diminue à 3'50 jusqu'au 30ekm, je dois laisser partir mon groupe. L'allure va encore diminuée à 4'/km puis 4'30-4'50 jusque l'arrivée, c'est l'enfer, j'ai beau prendre de l'eau à chaque ravito, prendre mes gels, mes jambes ne répondent plus, je dois m'arrêter qq fois entre le 30e et le 40e, je vois tout le monde me dépasser, je prends un pti coup au moral mais je ne me décourage pas, je pense à tout ce travail de préparation, ce n'est pas le moment d'abandonner, il faut repartir et continuer. Je reprends confiance avec les encouragements du public mais les jambes ne vont pas mieux, les km sont interminables. Au km 40 et 41, je suis pris d'une énorme crampe à la cuisse gauche, je suis encore obligé de m'arrêter qq secondes. Je repars, j'ai la râge, la fin est proche et plus rien ne peut plus m'arriver.

Je franchis la ligne d'arrivée dans le hall des fêtes dans un temps officiel de 2h50'47" je suis au bout de ma vie, je titube, j'ai froid, je viens de relever un sacré défi personnel, la joie et la fierté sont immenses malgré que le temps soit supérieur à l'objectif. J'ai vécu une belle première expérience, c'est sûr je vais refaire un marathon pour m'améliorer mais pas tout de suite, place maintenant à la récup et à la détente 😊. Je tiens à remercier Thierry Faveaux pour son plan d'entraînements et ses nombreux conseils, Claude Wilmet et Paul Wilmet pour leurs conseils, Mickael Brandebourg pour les conseils et les longues sorties, Gilou pour m'avoir accompagné pour les ravitos lors d'une longue sortie, les amis pour tous les encouragements, les amis de mon club de l'ARCH, la famille, les collègues et surtout je tire mon chapeau à ma copine qui m'a supporté et soutenu pendant toutes ces longues heures d'entraînements ❤️ encore merci à tous 😊.