

Ce samedi 24 juillet, coureurs et marcheurs de l'APA ont participé ensemble à une sortie d'entraînement longue... longue au point d'en mener certains à faire un marathon.

Cette sortie a débuté un dimanche matin de mai, presque comme les autres. Mais ce dimanche là, lors d'une discussion classique entre Julien B, Jean-Christophe et Julien E, l'heure était déjà au bilan des sorties faites depuis 1an.... Et, contexte oblige, ce bilan était bien maigre... et on voyait s'envoler tous nos prochains objectifs personnels.

Ne pouvant pas nous déplacer vers nos objectifs, il fallait les faire venir à nous... et c'est ainsi que l'idée de courir un marathon "entre nous" est né. Il a déjà fallu trouver une date, et en cette période de vacances, ce n'était déjà pas facile de réunir les 3 organisateurs. Seule la date du 24 juillet permettait de réunir les 3 J (vous aurez deviné qu'il s'agit des 2 Julien et de JC...)

Mais faire ce marathon juste entre nous 3 n'aurait pas été drôle. L'idée était d'inclure un maximum de participants, et notamment les marcheurs de l'APA. Et pour motiver le plus grand nombre, il ne fallait pas en effrayer certains avec la distance du marathon et donc laisser la possibilité à chacun de courir la distance souhaitée. C'est ainsi que rapidement, on s'est dit qu'il fallait faire des boucles dans et autour d'Arsac. Ainsi, chacun pourrait faire ce qu'il est en mesure de faire (et peut-être plus, nous y reviendrons...).

Très vite, les différents mails et échanges au sein du club ont montré un réel enthousiasme auprès des coureurs, et nous y sommes allés !

Les tracés nous ont demandé un peu de temps de réflexion et de repérage (parfois autour d'une p'tite mousse, ça aide à réfléchir) Fallait-il faire plus de route pour faire un tracé de marathon classique, ou devions-nous jouer le confort et la sécurité en courant majoritairement dans les forêts. La deuxième option fut rapidement adoptée pour éviter tout risque, notamment celui d'avoir trop chaud de courir sur la route un 24 juillet...

Le 24 juillet approchant, les 3 J se sont mis en ordre de bataille pour permettre un bon déroulement de la journée. Dès le jeudi, on a présenté le parcours final à quelques protagonistes. Ce même jour, le matin, en toute discrétion, Julien B est allé tondre 2 chemins en friche avec sa propre tondeuse de maison (environ 2km tondu). Une détermination à toute épreuve.

Le vendredi, Julien E et JC ont pu prendre un congé pour gérer le fléchage des parcours, et Julien B a fini de tracer le rouge, en débauchant le soir.

Et enfin, nous y sommes...

Le 24 juillet, pendant que Julien E ouvrait et mettait en place la salle pour le départ, Julien B disposait les ravitaillements intermédiaires dès 7h00. Rendez-vous était donné à 07h30 pour un départ à 07h45, et tous les coureurs répondaient présents, comme prévu.

Fred, la compagne de JC, et Cyril, de retour d'un Trail Alpestre de 173km étaient aussi présents pour l'assistance et les reportages photos.

Parallèlement à la sortie course à pied, une marche était organisée par Maurice. Et parmi les marcheurs, Olga, aussi coureuse, arrivait volontairement plus tôt pour venir à notre rencontre et nous voir partir.

Après quelques bavardages, et une photo pour immortaliser le moment, le départ était donné à 07h47 par Julien B, toujours prêt !



Direction, le tracé Vert, qui partait vers Macau, seule boucle « routière ». Quelques minutes plus tard - enfin entre 45 et 70 minutes - nous revenions vers la salle Soubeyran, où Frédérique nous avait préparé un ravitaillement digne des plus grandes manifestations – sourire compris !

Au cours de ce tracé, nous avons également fait la rencontre de Cyril, qui à coup de reflexe, immortalisait le moment - et notamment le passage d'un chevreuil devant un groupe de coureur.



Après une courte pause, tous les coureurs repartaient pour un deuxième tour qui allait les mener au-delà du semi (23km). C'était la boucle la plus dure, celle qui part vers Margaux, et derrière le château du Tertre... Pas mal de chemins, de cailloux et de sable. Pas facile de lever les pieds, mais au final, tout le monde en est venu à bout.

Pour Jérôme et Aude, cette journée aura marqué pour eux la première fois où ils auront franchi la barre du semi. Bravo à eux.

Au bout de ces 23km, les 3 J accompagnaient de Graziella continuaient leur périple en petit groupe. Fabien rejoignait la bande en arrivant un peu plus tard. Ariane (accompagnée d'Aude à vélo), Bruno et Delphine se lançaient aussi sur la boucle en direction du Pian et au 32<sup>ème</sup> kilomètre.

Murielle, Alexandra, Alain, Jérôme, Jean-Claude, Olivier et Pierre en restaient là pour aujourd'hui mais pouvaient se reposer sereinement en attendant la suite de la journée. Michel,

notre toujours plus jeune homme de 79 ans en restait là aussi, après avoir accompagné à la perfection Alexandra, de 62ans sa cadette.

Au 28<sup>ème</sup> Kilomètre, un ravitaillement posé par Julien B nous attendait, tout comme Cyril, qui prenait quelques photos à l'aide de son drone cette fois ci.



Nous voici désormais au 32<sup>ème</sup> kilomètre, où les 5 comparses du premier groupe continuaient tant bien que mal le périple.

Delphine, quant à elle, arrivait au-delà de son objectif de base en franchissant pour la première fois la barre symbolique des 30km, encouragée et motivée par Bruno. Bravo à elle !

Au départ de la dernière boucle, il restait toujours les 3 J accompagnés de Grazielle et Fabien. Lors de cette dernière boucle, Jc et Julien B s'envolaient sur un rythme endiable alors que Graziella se dépêchait pour être à l'heure à l'auto-école accompagnée de « coach Fabien ». Et Julien E prenait le temps de finir à son rythme...

Dans un second temps, Ariane continuait elle aussi son périple, toujours accompagnée d'Aude à vélo.

Un dernier ravitaillement, au 37<sup>ème</sup> kilomètre nous attendait, puis à tour de rôle, Julien B, JC, Graziella (avec « coach Fabien ») et Julien en terminaient avec ce marathon atypique - fatigués, mais heureux, de rejoindre les copains à la salle Soubeyran.





Ariane quant à elle, en terminait quelques temps après, heureuse et fier d'avoir fait pour la première fois un marathon. Un immense bravo à elle ! Sa joie était communicative à l'arrivée, et il faudra quelques litres de breuvage pour éponger sa grande soif après cet effort, nouveau pour elle.

Une fois tout le monde revenu, place à l'apéritif, offert par le club, et au pique nique, tiré du sac. Encore un bon moment d'échanges et de partages entre membres du club. Michel avait également tiré du sac ses anciens albums photos pour nous conter ses exploits passés, et nous prouver par la même occasion, que l'on peut rajeunir avec le temps.

L'après-midi, toujours festive, a été ponctuée par quelques parties de pétanques et molky entre membres des différentes sections du club. La bonne humeur, et bien sur la mauvaise foi, étaient de la partie.



Au final, météo aidante, cette journée fut un réel succès. Pour tous les participants, il y a eu un réel plaisir d'avoir passé une journée ensemble bien différente des entrainements habituels. Il y a aussi, la fierté de voir ceux qui ont dépassés leurs limites. Enfin, les nombreux retours reçus des participants ont été particulièrement motivants pour les organisateurs.

Rendez-vous est déjà pris l'année prochaine pour une seconde édition !