

Dimanche - repos prévu mais physique avec réception de famille.

Total :

46 km 600 course

40,25 km vélo

8 km marche

SEMAINE 2 - JOUR 1

Lundi 9 Septembre 2024 était prévue une séance de 50' en Endurance Fondamentale. Au final, une belle séance avec 20' en EF puis exercices de proprioception concoctés par Alain pendant un peu plus de 5 minutes puis un aller-retour d'une monotrace en allure assez rapide d'une distance de 2 km au total.

Résultats : 10 km en 1 heure 10 arrêts compris.

De bonnes sensations et une montée de la côte du dentiste au top !

SEMAINE 2 - JOUR 2 à 5

JOUR 2 : Mardi 10 Septembre 2024 :

Nous partons nous ressourcer sur l'île d'Oléron pour continuer à peaufiner la préparation et surtout prendre du bon temps. Arrivés vers midi, nous déjeunons puis enfourchons les vélos pour une balade de 50 kilomètres. Départ de la Rémigeasse, direction La Cotinière, puis le Phare de Chassiron par la côte ouest, avant de revenir par la côte est et revenir jusqu'à notre point de départ.

JOUR 3 : Mercredi 11 Septembre 2024 :

Il pleut un peu ce matin, mais rien ne m'arrête pour effectuer ma deuxième séance de la semaine. Je devais faire 55 minutes (20 minutes en endurance fondamentale, 10 fois 1 minute 30 à 4'30 avec 1 minute 30 de récupération, puis 5 minutes en endurance fondamentale). Finalement, je n'ai fait que 6 fois 1 minute 30 à 4'30. L'échauffement était peut-être un peu trop intense.

JOUR 4 : Jeudi 12 Septembre 2024 :

Troisième séance de la semaine prévue ce matin : 40 minutes en endurance fondamentale. Vu la séance de la veille, que je trouvais un peu ratée, j'ai décidé de faire une sortie d'une heure à allure marathon (5'35/km). Je me sentais bien ! Tellement bien que l'après-midi, nous avons fait un petit tour de vélo de 38 km avec Sylvie, continuant à découvrir les chemins oléronais que nous ne connaissions pas. Direction Saint-Trojan par les pistes cyclables, puis retour au Grand-Village, direction Le Château d'Oléron, et retour par Dolus en empruntant uniquement des pistes boisées. Un vrai régal.

JOUR 5 : Vendredi 13 Septembre 2024 :

Ce matin, une envie de crustacés nous prend. Départ à pied en direction du port de La Cotinière avec Sylvie : 4 kilomètres aller et 4 kilomètres retour. L'après-midi, retour à Coulombiers pour vivre de nouvelles aventures ! 😊

SEMAINE 2 - JOUR 6

Samedi 14 Septembre 2024, séance 4 de la semaine de la préparation. 20' en EF + 8 X 10" en sprint en côte avec récup de 1'30 lent + 5' EF.

Au final, j'ai presque respecté l'exercice : 22'30 d'échauffement + 8 X 15" de sprint en côte avec récup de 45" + 10' de récup.

Demain sortie prévue de 1 heure 30 (50' EF + 4 X 7' allure marathon avec 2' de récup entre chaque + 5' EF

SEMAINE 2 - JOUR 7

Dimanche 15 Septembre 2024, la sortie consistait à effectuer 1 heure 30 avec 50' EF + 4 X 7' allure marathon (5:35) récup 2' EF + 5' EF.

Avec Laurent, nous avons prévu d'effectuer ces séances ensemble.

Aujourd'hui se sont greffés avec grand plaisir Jeremie, Sébastien, et Cédric. Ces trois camarades ont un niveau supérieur au notre et ont bien voulu nous accompagner sur les parties bitumeuses afin de s'acclimater à la route pour notre principal objectif.

Au final, la sortie a duré 1 heure 34 avec plus de 16 kms au compteur mais l'exercice n'a pas été encore une fois de plus pas respecté en faisant 3 km en EF + 10 km en allure marathon dans lesquels nous avons inclus 3 X 7' à une allure plus vite que l'allure marathon puis 10' d'EF pour la récup.

Le temps était idéal pour une belle sortie dominicale.

Ainsi s'achève la SEMAINE 2 / 12 de la préparation dans laquelle j'ai effectué :

52 km de course à pied

88 km de vélo

8,700 km de marche

Total de la préparation : (après 2 semaines)

Total : 98 km 600 course à pied

128,25 km vélo

16,700 km marche

Place à la semaine 3 dès demain avec une petite sortie avec le MACC tranquille oui oui tranquille !

SEMAINE 3 - JOUR 1

En récupération de la sortie de la veille de 16 km, la séance du lundi 16 Septembre 2024 devait s'axer sur 55' en EF.

Cela s'est soldé par une sortie de 57 minutes à allure calme avec un exercice de montées de marches à 4 reprises.

Demain exercice assez difficile : 1H découpé en 20' EF + 12 X 1'30 à allure 5000m (4:45) récup 1'30 EF + 5'EF

SEMAINE 3 - JOUR 2

Aujourd'hui, j'ai respecté à la lettre la séance proposée. Il s'agissait de la plus dure séance depuis le début de la prépa.

1 heure avec 20' EF + 12 X 1'30 allure 5kms (4'30/KM) récup. 1'30 EF + 5' EF.

La séance a été effectuée sur la piste de 400 mètres du stade de Lusignan avec la présence de Nicolas (ce dernier avait un autre exercice autour de la piste à réaliser) après un échauffement de 22'.

Les parties rapides ont été exécutées entre 4'20 et 4'35.

Bel entraînement avec 11,10 km au compteur.

Demain repos et Jeudi, entraînement de 40' tranquille.

SEMAINE 3 - JOUR 3

Aujourd'hui c'était prévu un petit 40' en EF.

Mais l'histoire ne s'est pas passée comme cela. Avec le club, nous sommes partis dans les bois mélusins, j'ai suivi, suivi encore avec des pointes à 12 km/h. Une forme impeccable mais est-ce bien raisonnable de ne pas écouter ce qui est écrit sur le papier ?

Au final : 1 heure 07 avec 10,850 km au compteur.

Demain vendredi c'est relâche (enfin sûrement vélo 😊)

SEMAINE 3 - JOUR 4

Aujourd'hui, c'était normalement relâche mais une petite sortie vélo de 30 km ne fait pas de mal d'autant plus que le temps était idéal.

J'avais tout de même prévu cette petite sortie en signe de récupération des footings de la semaine. Mais cette après-midi, je n'avais pas trop envie de sortir. Je me suis fait violence malgré tout.

Finalement, j'ai bien fait, 1 heure 30 de plus de sport cette semaine.

Demain, 20' en EF + 10 X 10" en sprint en côte récup 1'30 en EF + 5' en EF soit 45'

SEMAINE 3 - JOUR 5

Hier, je devais faire 20 minutes en endurance fondamentale (EF) suivies de 10 sprints de 10 secondes en côte avec une récupération de 1 minute 30, puis terminer par 5 minutes en EF. Cependant, j'ai procrastiné, repoussant ma sortie d'heure en heure. À 16h30, le match du STADE ROCHELAIS était à la télé, alors j'ai encore repoussé ma sortie. À la fin du match, il pleuvait. Je me suis dit : "Bon, demain c'est la grande sortie, ça ira bien !"

Et j'ai bien fait. Pour ma séance du dimanche, je devais faire 1 heure en EF, suivie de 3 séries de 10 minutes à allure marathon (5:35) avec une récupération de 2 minutes en EF, et terminer par 5 minutes en EF. Ce jour-là, il y avait une sortie de club à Vivonne, avec un parcours de 16 km dans la nature. Impeccable.

Bien que je n'aie pas respecté le programme à la lettre, la sortie avec 35 autres membres des MACCoeurs fut agréable et assez tranquille. J'ai profité de l'occasion pour faire quelques petites accélérations de temps en temps et prendre des clichés.

Ainsi se clôture la semaine 3, durant laquelle j'ai réalisé :

45,280 km de course à pied

30 km de vélo

Total de la préparation: (après 3 semaines)

143,88 km de course à pied

158,25 km de vélo

16,700 km de marche à pied

Place à la semaine 4 avec dès demain une petite sortie MACC de 40' enfin un petit peu plus mais tranquille. 😊

SEMAINE 4 - JOUR 1

En ce lundi 23 Septembre 2024, il était prévu un petit 40' en EF.

Au final, j'ai effectué un 50' en EF avec des exercices initiés par notre coach Alain. 5 X 40" de chaise le long d'un poteau puis 5 flexions, puis des séries de marches et pour finir un petit sprint à 17,5 km/h sur 50 mètres.

Belle petite séance sans se mettre dans le rouge pour récupérer de la sortie de 16 kms de la veille.

Demain 40' dont 15' en EF + 5 X 2' allure 10kms et récup de 1' en EF +10' en EF.

SEMAINE 4 - JOUR 2

En ce mardi 24 Septembre 2024, une séance de fractionné au programme. Après 15 minutes d'échauffement, je devais enchaîner 5 séries de 2' à allure 10 km, que j'avais fixé entre 4:50 et 5:00/km.

Mission accomplie car j'ai bien effectué mes 5 séries mais entre 4:42 et 5:00/km Le 5:00/km ayant été effectué dans une montée.

A la fin de l'exercice, j'ai tourné 5 km autour de la piste à l'allure de 5:45/km

Au final 10 km en 59 minutes.

Mercredi, repos et Jeudi, 40' en EF prévu enfin ... 1 heure.

SEMAINE 4 - JOUR 3

Jeudi 26 Septembre 2024, toujours en semaine de récupération, la séance d'aujourd'hui était un petite séance de 40'. Bien entendu, je me doutais qu'elle allait être plus longue alors je me suis mis dans un petit groupe afin d'effectuer des petites accélérations et encadrer un instant les moins rapides.

Belle petite séance de 8,270 km en 58 minutes.

Prévision samedi : 40' dont 30 en EF et 8 X 100m en accélération progressive.

SEMAINE 4 - JOUR 4

En ce samedi 28 Septembre 2024, et toujours en semaine de récupération, un exercice de 40' dont 30' en EF + 8 X 100m en accélération progressive.

Ne comprenant pas trop : Accélération progressive, je décide alors de faire 30' en EF + 8 X 30"/30" (à 4:15/km) + 15' en EF

Total donc de la séance : 9,77 km pour 54 min 18.

Ce qui me fait une sortie en moyenne marathon sans m'en rendre compte.

Il y a un piège là ?

Demain, c'est la sortie du dimanche avec 1H20 en EF. Alors là, j'y crois pas !

SEMAINE 4 - JOUR 5

En ce dimanche 29 septembre 2024, la semaine dite de récupération s'achève normalement par une sortie de 1 heure 20 en endurance fondamentale.

Cette séance a été adaptée afin d'accompagner avec Laurent, Laura qui souhaitait faire 16 km dans le but de boucler son premier semi-marathon à Niort le 20 octobre 2024.

Nous sommes partis avec le groupe du dimanche ; Claude, Cyrille, Valerie, Cathy et Jérémie. Après les 5 kilomètres, nos chemins ont divergé et seul Jeremie nous a suivi.

Nous avons gardé une allure quasi régulière sur tout le parcours et avons forcé un peu du 11eme au 13eme.

Au final, nous avons parcouru 17,580 km en 1 heure 50.

Ainsi s'achève la semaine 4 dans laquelle j'aurai effectué :

53 km 620 de course à pied.

Pas de vélo et pas de marche répertoriée.

Total de la préparation: (après 4 semaines / 12)

197,500 km de course à pied

158,25 km de vélo

16,700 km de marche à pied

Place à la semaine 5 avec dès demain une petite sortie MACC de 1 heure... avec des petits exercices du lundi d'Alain. 😊

SEMAINE 5 - JOUR 1

En ce lundi 30 septembre 2024, et après la belle sortie de 17,5 km de la veille, je devais courir une heure en endurance fondamentale (EF). Oui, une heure entière, comme si j'avais tout mon temps ! 🏃🏃🏃🏃

Au final, il y avait tellement de monde ce soir au stade pour l'entraînement que j'ai cru qu'il y avait une distribution gratuite de baskets. C'était impressionnant, au point que nous allons mettre en place un système de réservation pour la douche. Oui, vous avez bien entendu, une réservation pour la douche, comme à l'hôtel ! 🏊🏊🏊

Il était donc tentant de suivre le groupe. Allure correcte et les petits exercices d'Alain du lundi après 25 minutes de footing. Aujourd'hui, c'était des descentes rapides répétées à plusieurs reprises. Une bonne séance de fractionné, ou comme j'aime l'appeler, "la torture du lundi" 🏃🏃🏃🏃. Et là, j'ai ressenti que j'étais plus en forme qu'il y a quelques années. Merci, mois d'entraînement passé, tu as été utile !

Résultats de ce soir : 58 minutes pour 8,560 km. Pas mal, non ?

Demain, c'est une heure à nouveau, dont 20 minutes en EF, suivies de 6 x 3 minutes à allure 10 km (4:50/5:00 par km), puis 10 minutes en EF. Oui, encore une heure, parce que pourquoi pas ? 😊

Et en Septembre 2024, j'ai établi le mois avec la plus grande distance de ma vie en course à pied : 206,090 kms. En 2014, j'avais réalisé 170 kms sur un mois.

Ah, 2014, cette époque où courir 170 kms en un mois me faisait sentir comme un véritable athlète olympique. Je me souviens encore de la fierté avec laquelle je racontais à tout le monde mes exploits, comme si j'avais couru un marathon chaque jour.

Mais alors, 2024 est arrivé. Et là, mes amis, j'ai pulvérisé tous mes records. 206,090 km en un mois ! Oui, vous avez bien entendu. J'ai tellement couru que même les marathonien professionnels ont commencé à m'envoyer des messages pour demander des conseils. Mytho le Manu ? 🏃🏃🏃🏃

Les voisins ont commencé à se demander si j'avais découvert un raccourci secret vers une autre dimension où les distances étaient multipliées par mille. Même mes chaussures de course ont demandé une pause syndicale, épuisées par tant de kilomètres.

Et moi, je suis là, avec mes jambes en béton armé et mon sourire de vainqueur, prêt à raconter cette histoire incroyable à mes petits-enfants. Parce qu'après tout, qui peut dire qu'ils ont parcouru plus de 200,000 km en un mois ? Ah, la magie de 2024 ! 🏃🏃🏃🏃
💚💚

SEMAINE 5 - JOUR 2

Ah, le quatrième jour d'entraînement d'affilée, c'est un peu comme le quatrième café de la journée : on se demande si c'est vraiment une bonne idée, mais on le fait quand même ! 😊

Aujourd'hui, mardi 1er octobre 2024, c'était une séance d'une heure de fractionné. Au programme : 20 minutes en endurance fondamentale (EF), suivies de 6 séries de 3 minutes à allure 10 km (estimée entre 4:50 et 5:00 par km), avec 2 minutes de récupération entre chaque série, et pour finir, 10 minutes en EF.

Tout s'est bien passé, et heureusement, Nicolas était là pour m'accompagner. C'est toujours plus motivant de ne pas être seul sur la piste.

La première série de 3 minutes a été un peu lente, à 5:04/km, mais bon, c'était dans une côte. Les suivantes ont été plus rapides : 4:38, 4:46, 4:46, 4:45 et 4:45. Pas mal, non ?

Assez régulier, je dirais.

Au final, en une heure, j'ai parcouru 10,690 km. Pas mal pour un quatrième jour d'entraînement d'affilée ! Je m'auto flatte en me disant que j'ai bien travaillé.

Demain, repos bien mérité, et jeudi, 40 minutes en EF... enfin, plus sûrement.

SEMAINE 5 - JOUR 3 - Journée normalement OFF

Après 4 jours d'affilée de sport, je me devais une bonne journée de repos afin de récupérer un peu. Avec Sylvie, nous avons décidé de se rendre à CIVAUX à l'espace Aquatique pour se détendre un peu.

Arrivée à 10 heures, petit massage à l'eau des chevilles, du dos, sauna, hammam puis trempage dans l'eau froide pour les jambes puis un vélo Aquabike s'est libéré.

Je le chevauche et c'est parti pour 20 minutes à allure de 60 coups de pédalier par minute.

Ensuite, Sylvie s'était réservé un lit hydro massant pendant 25 minutes. Le temps pour moi de me rendre dans la piscine pour y effectuer 42 longueurs de 25 mètres soit 1050 mètres en 32 minutes.

Pas mal la journée de repos non ?

Demain c'est promis, je ne me repose pas !!!

SEMAINE 5 - JOUR 4

En ce jeudi 3 octobre 2024, je m'étais promis une petite sortie tranquille de 40 minutes. Mais au MACC, le jeudi, c'est tout sauf tranquille. Il y a toujours une bande de joyeux lurons qui ne peuvent s'empêcher de faire des accélérations. Et bien sûr, moi, je n'ai pas pu résister à l'appel de la folie collective.

Au début de la séance, je me suis dit : "Allez, juste quelques petites patates pour rigoler." Mais à la fin, c'était sauve qui peut !

Finalement, cette petite aventure a duré une bonne heure et sept minutes, pendant lesquelles j'ai parcouru 11,15 km. Certains diront que ce n'est pas très sérieux, mais bon, je suis un peu fougueux en ce moment. Et puis, j'ai même amélioré trois segments sur Strava ! Ça prouve bien que je suis en forme, non ?

Demain, repos ...oui oui repos !

Reprise samedi avec un 50' dont 30' en EF + 10 x 30" en côte récup en descente + 5' en EF

Aujourd'hui Vendredi 4 octobre 2024, c'était REPOS, pas de sport, NADA !

Mais, en ce moment ma tête est dans le 42 km 195 à réaliser à LA ROCHELLE, le 24 novembre 2024, soit dans 50 jours. Et que faire quand tu es en REPOS (de sport) et qu'il fait un soleil éclatant un 4 octobre 2024 ? Eh bien, tu vas à ...LA ROCHELLE, sentir le bitume que tu fouleras, respirer le bel air salin, effleurer la petite brise qui te poussera le long de la côte. Regarder cette ligne d'arrivée au loin !

Enfin voilà, une petite journée pour y passer un bon moment et se projeter un petit peu plus vers le but.

Bien entendu avec Sylvie, nous avons marché et marché encore sans mettre le Garmin en route mais nous avons effectué 14000 pas dans notre journée soit 11 km.

SEMAINE 5 - JOUR 5

Aujourd'hui, samedi 5 octobre 2024 matin, veille de la sortie longue du dimanche, il fallait effectuer 50 minutes d'entraînement, dont 30 minutes en endurance fondamentale (EF), suivies de 10 répétitions de 30 secondes en côte avec récupération en descente, et enfin 5 minutes en EF.

Le relief colombérien étant relativement plat, trouver des côtes à faire durant 30 secondes est quasiment impossible. Je défie quiconque de m'en trouver une.

Donc, je me déplace à Lusignan afin d'effectuer "la côte du dentiste", bien connue des adeptes de la course à pied mélusine. Échauffement dans les rues de la commune, puis au bout de 30 minutes, je commence ma première grimpette à une allure rapide. Résultat entre le bas et le haut : 30 secondes pile. J'ai donc enchaîné ma série de 10 montées. Le cardio et les cuisses ont bien travaillé.

Au total, j'ai couru 50 minutes en effectuant 7,430 km.

L'après-midi, avec Sylvie nous décidons de faire une petite sortie vélo sous un soleil éclatant. Distance de 25 km en 1h40 avec un arrêt de 10min sur Lusignan.

Demain, dimanche : 1 heure 50 de course, dont 1 heure en EF, 4 x 10 minutes à allure marathon (entre 5:25 et 5:35) avec 2 minutes de récupération, puis 5 minutes en EF.

SEMAINE 5 - JOUR 6

En ce dimanche 6 Octobre 2024, une sortie longue est prévue de 1h50 dont 1 heure en EF + 4 X 10' allure marathon (5:25 / 5:35 / km) + 5' en EF.

Dès 8 heures 30 avec Gilou, Freddy et Jérôme, nous partons pour une première boucle de 5 kms environ pour qu'à 9 heures, nous rejoignons Laurent au stade. Ce dernier part ensuite avec Gilou et je continue ma sortie en compagnie de Freddy et Jérôme. dans laquelle nous avons effectué 4 X 10' en allure marathon.

Sortie finale de 19,1 km en 1 heure 56 minutes.

Ainsi se termine la semaine 5 / 12 de ma préparation dans laquelle j'ai effectué :

57,93 km de course à pied

25 km 600 de vélo

11 km marche à pied.

Au total après 5 semaines j'ai cumulé :

255,430 km de course à pied

183,85 km de vélo

27,700 km de marche

Demain place à la semaine 6 avec une sortie d'1 heure en EF mais le lundi c'est entraînement avec Alain. Alors !!!!!

SEMAINE 6 - JOUR 1

Après la sortie longue d'hier, il fallait faire une sortie récupération d'1 h 05. La séance consistait à effectuer 1h05 en endurance fondamentale en courant relâché, avec une bonne technique pour économiser son énergie. Finalement, il va manquer 5 minutes sur ma séance du soir, mais cela est compensé avec celles pour lesquelles je fais plus de temps que prévu.

Résultat : 9,600 km en 1 heure.

Demain : 1 heure avec 20' en EF + 3 X 8' allure semi-marathon récup. 2' en EF + 10' en EF

SEMAINE 6 - JOUR 2

Mardi 8 octobre 2024, séance de 20' EF + 3x 8' allure semi-marathon (5:00/5:15) récup 2' + 1' EF

Aujourd'hui, j'ai effectué une séance d'entraînement comprenant 20 minutes en endurance fondamentale, suivies de 3 séries de 8 minutes à allure semi-marathon (5:00/5:15) avec 2 minutes de récupération entre chaque série, et enfin 10 minutes en endurance fondamentale.

L'échauffement a été un peu rapide, et la première série a été effectuée à une allure légèrement supérieure à celle prévue. La deuxième série a été un peu moins rapide que la première, mais est restée dans les temps malgré le vent de face. La troisième série a été plus difficile, avec une montée suivie d'une descente.

J'ai terminé par une récupération de 10 minutes tranquille. Au total, j'ai couru 10,800 km en 1 heure et 1 minute, alors que le plan d'entraînement prévoyait 10,600 km en 1 heure. Je considère donc cette séance comme réussie.

Demain, repos. Jeudi, 40 minutes en endurance fondamentale. Vendredi, séance de côtes. Samedi, sortie longue.

SEMAINE 6 - JOUR 3

Aujourd'hui jeudi 10 octobre 2024, j'ai décalé la séance qui était prévue. Je devais faire 40' tranquille. Mais j'ai effectué la séance prévue samedi soit 30' EF + 12 x 30" en côte et récup en descente. + 5'EF. Séance toutefois assez tranquille avant la sortie longue prochaine.

Aujourd'hui 9,140 km en 57'.

SEMAINE 6 - JOUR 4

Ah, les joies d'un emploi du temps bien chargé ! 😊 Parfois, il faut vraiment jongler avec les séances d'entraînement comme un acrobate de cirque. Cette semaine, c'était un vrai casse-tête pour moi. Pas de course prévue dimanche, alors j'ai dû chambouler tout mon planning de la fin de semaine.

Aujourd'hui, c'était censé être une journée de repos total. Mais non, j'ai avancé la séance de dimanche à aujourd'hui, parce que j'avais déjà avancé celle de samedi à hier soir. Vous suivez toujours ? 😊

Donc, ce matin, j'ai fait ma sortie longue de 2 heures. Initialement, c'était 1 heure en endurance fondamentale (EF) + 5 x 10 minutes à allure marathon avec 2 minutes de récupération + 5 minutes en EF. Mais en réalité, j'ai fait 1 heure en EF + 3 x 10 minutes à une allure plus rapide que le marathon, et le reste en EF. Résultat : 2 heures 16 pour 22,750 km (5:59/km - 10 km/h).

Maintenant, il me reste à caser les 40 minutes d'EF manquantes, soit samedi soir, soit dimanche matin. Sinon, on reprend lundi pour la semaine 7/12 avec pour finir le dimanche le semi-marathon de NIORT (79).

SEMAINE 6 - JOUR 5

Il fallait trouver un moment pour caler la séance non faite cette semaine: 40' en EF.

Il suffisait juste en ce dimanche 13 octobre 2024 matin d'enfiler ses baskets et de partir pour 40', le temps d'une mi-temps d'un match de rugby. C'est chose faite et ça m'a permis de rajouter 7,360 kms à mon compteur hebdomadaire.

Bilan de la semaine 6 /12 :

59,650 kms de course à pied.

Pas de vélo et pas de marche chronométrée

Bilan total à la moitié de la préparation :

315,080 km de course à pied

183,85 km de vélo

27,700 km de marche

Demain place à la semaine 7 avec une compétition Dimanche prochain pour se tester : le semi-marathon de NIORT. Cela permettra de voir le temps que je pourrais faire au marathon.

SEMAINE 7 - JOUR 1

Et c'est parti pour la 7eme semaine de ma préparation pour le marathon de La Rochelle le Dimanche 24 novembre 2024. Les semaines défilent à une vitesse folle. Je pense que plus t'es sérieux, plus le temps passe vite mais tu ne penses qu'à ça, courir, courir encore, on en devient addict comme un fumeur de cigarettes. Mais qu'est ce que ça fait du bien et tes poumons sont en meilleure santé.

Aujourd'hui la semaine commence tranquille. Enfin 1 heure 10 en EF et j'ai respecté mais en ajoutant une petite marche familiale dans l'après-midi d'1 heure 36 et 7,390 kms.

Ce soir la sortie d'1 heure 10 s'est faite tranquillement avec un départ avec le groupe de 30 athlètes du MACC dans les rues mélusines. Ce groupe s'est disloqué et j'ai continué avec Bruno, Philou, Jérôme et Lydia, ces deux derniers étant en récupération de leur 20 km de la veille à Parthenay où Lydia a fait un magnifique podium en terminant à la deuxième place.

La sortie s'est arrêtée avec le temps prévu au programme et une distance de 11,770 kms. Donc cumul de km en ce lundi de 19 km 160.

Demain, exercice difficile de 1 heure avec 20' en EF + 4 x 5' allure 10 km (4:50/5:00) + 10' en EF.

SEMAINE 7 - JOUR 2

Aujourd'hui mardi 15 octobre 2024, c'était 1 heure dont 20' en EF + 4 X 5' allure 10 kms (4:50/5:00) avec 2' de récup + 10' en EF.

Séance effectuée en partie sur la piste en moyenne à 4:46, légèrement au dessus de ce que j'avais fixé. La dernière a été très difficile mais j'ai su résister en réaccélération au moment défaillant.

Assez satisfait de cette séance qui était notée comme très difficile.

Au final ,10 km 800 de parcourus en 1 heure 01.

Demain repos et jeudi 40' en EF.

SEMAINE 7 - JOUR 3

Aujourd'hui c'était tranquille avec 40' en EF. Mais au final en entraînement avec les copains et copines du MACC, j'ai effectué mon heure tranquille et 9 km 150 en forçant légèrement dans les côtes.

Un exercice de côtes est prévu samedi mais je le ferais en mode tranquille car il y a le semi-marathon de Niort le lendemain.

SEMAINE 7 - JOUR 4

Cette semaine, j'ai zappé la séance du samedi car aujourd'hui, c'était le semi-marathon de Niort en guise de sortie longue.

J'avais pour ambition d'effectuer la distance en 1 heure 53, mais au départ, je suis parti sur des bases un peu plus élevées, visant finalement le 1 h 50.

Dans la foule, j'ai mis un temps fou à rattraper le fanion des 1h50. Une fois rejoint, j'ai décidé de rester quelques instants avec lui. Ayant repris de l'énergie, je suis parti devant, me trouvant sur des bases de 1 h 48.

Au 14ème km, j'ai commencé à sentir des signes de fatigue. Je me suis fait rattraper par le fanion et là, c'était la lutte jusqu'à l'arrivée où je termine en 1:53:05. Au final, le temps est celui prévu au départ, mais j'ai un petit regret : j'aurais peut-être dû rester avec le fanion des 1 h 50.

Une belle journée entre amis du MACC et un joli 21,1 km.

J'ai réalisé tout de même de belles marques :

5 KM 24:38 4:56/km 144 bpm -21 m

10 KM 50:01 5:00/km 144 bpm -15 m

15 KM 1:16:47 5:07/km 143 bpm -18 m

10 miles 1:22:46 5:09/km 143 bpm -6 m

20 KM 1:44:59 5:15/km 142 bpm -13 m

Semi-marathon 1:51:03 5:16/km 142 bpm -5 m

Ainsi se termine la semaine 7/12 de ma préparation:

Bilan de la semaine
52,200 km de course à pied.
7,390 km de marche

Bilan de la préparation après 7 semaines :
367,280 km de course à pied
183,85 km de vélo
35,090 km de marche

SEMAINE 8 - JOUR 1

Cette semaine est basée sur la récupération avec 5 séances (4 séances de 40 minutes et 1 de 1h30).

Mais pour la première, j'ai opté pour une sortie vélo de 60 km en mode cool avec Sylvie. Demain, je ne fais rien ou bien le test VMA proposé par Alain au stade de Lusignan.

SEMAINE 8 - JOUR 2

Toujours dans la semaine de récupération, ce mardi une séance de 40' était prévue avec 15' EF + 5X 2' allure 10 km (5:00) récup 1' + 10' EF. Cependant, un test VMA proposé par Alain était trop tentant pour être refusé. Cela permettrait de voir où je me situe. Mon dernier test VMA l'an dernier m'avait donné un résultat de 14,3.

Après un petit échauffement de 3 tours de stade, nous voilà partis pour ce test à 8 km/h. Au départ, je décide de m'aligner avec Sylvie et Florence, ayant à peu près la même allure que moi. Tout se passe bien, mais les allures augmentent toutes les minutes. Après 14 min 20, Florence craque. Sylvie et moi craquons 10 secondes après. 14 minutes 30 correspondent à une VMA de 14,8. Avec une VMA de 14,8, cela correspond à un marathon en 3 heures 50. Je signe tout de suite.

Total de la séance complète : 5,3 km. Demain, 40' en EF... enfin, encore 1 heure.

#manu dixit ZAM Sébastien

SEMAINE 8 - JOUR 3

L'échéance approche. Dans 1 mois pile poil, j'aurais j'espère franchi la ligne d'arrivée de mon 8eme marathon.

Mais avant, il faut continuer cette préparation entamée depuis début septembre.

Aujourd'hui, il était prévu un petit 40' en EF et ce fût un 1 heure en EF avec des accélérations en montée. 10,140 km en 1h02

Demain c'est repos, samedi 30' en EF et 8X100m en accélération progressive. Dimanche sera l'Ekiden de Niort avec une petite distance de 5km à fond (je souhaite faire moins de 25 minutes). Un échauffement assez long sera au programme et un petit tour tranquille à la fin de ma course.

SEMAINE 8 - JOUR 4

Aujourd'hui, dans le cadre de la semaine de récupération, c'était 30 minutes avec 8 fois 100 mètres en accélération progressive et c'est tout... Pas trop motivé de sortir, j'ai dû me faire violence pour enfiler mes baskets. Mais j'ai bravé la tentation du canapé et j'ai finalement effectué la séance proposée.

À l'arrivée, après 40 minutes de sortie, je me sens étonnamment bien et content d'être sorti.

Conclusion : si tu n'es pas motivé, bouges tes fesses du canapé, ça ira mieux après. Je suis la preuve vivante que même les paresseux peuvent devenir des athlètes de canapé émérites.

Demain, c'est l'Ekiden de Niort. J'aurais à parcourir seulement 5 km, mais je compte bien faire un peu plus en échauffement et récupération. Ah, les joies de l'entraînement !

SEMAINE 8 - JOUR 5

Aujourd'hui, une sortie de 1h30 en endurance fondamentale (EF) était prévue dans le cadre de la semaine de récupération. Cependant, la tentation de participer à l'EKIDEN de Niort avec les amis du MACC était trop forte. La formule avait déjà séduit en avril dernier lors de l'Ekiden de Châtelailon.

C'est ainsi qu'avec 29 autres MACCoeurs, cinq équipes ont été formées: une équipe féminine et quatre équipes mixtes, prêtes à battre les derniers records du club établis en avril. Je faisais partie de la cinquième équipe, composée de Sylvie, Lydia, Elodie, Frédéric et Jeremie. Habituellement habitué aux distances plus longues, j'avais cette fois-ci pour mission de réaliser un 5 km, une distance courte mais intense.

En ce dimanche 3 novembre 2024, à trois semaines de l'échéance finale, une sortie de 2 heures 30 était prévue, avec 1h10 en EF (5:50/6:10), suivie de deux séries de 30 minutes à allure marathon (5:30) entrecoupées de 5 minutes en EF, et un final de 10 minutes en EF. Cette sortie a été effectuée avec Freddy et Nicolas. J'avais préparé le parcours à l'avance, prévoyant un total de 2 heures 38. Ce qui n'était pas prévu, c'étaient les deux séries à allure marathon qui empruntaient de belles côtes dans le secteur de Lusignan, puis Celle l'Evescault. Malgré le dénivelé, nous avons tenu le coup.

Au final, j'ai bouclé 27,500 km en 2:37:39, exactement comme prévu par Garmin. Tout roule pour le mieux. Je m'épate d'année en année. Évidemment, j'ai un peu mal aux jambes, mais le bonheur d'avoir partagé cette séance avec deux acolytes est incomparable. Pour la petite histoire, ils ont voulu dépasser les 30 km et ont continué un peu ensemble, tandis que je respectais mon programme de 2h30.

Ainsi s'achève la semaine 9 de ma préparation (sur 12), avec :

71,450 km en course à pied.

6,810 km de marche.

Au total, après 9 semaines, j'aurai cumulé :

470,620 km de course à pied

243,15 km de vélo

41,900 km de marche

SEMAINE 10 - JOUR 1

C'est reparti pour la 10ème semaine de préparation. Aujourd'hui lendemain de la sortie longue du dimanche, il n'était prévu RIEN. Mais comme depuis le début de la préparation, j'ai avancé la séance du mardi au lundi afin de me permettre un repos mercredi.

Donc la consigne était 50' en EF mais les consignes d'Alain du lundi sont autres. Après un petit footing de 20', place aux tours de piste. 4 X 800m allure 10km.

Ne voulant pas trop abuser, j'en ai fait 3 à une allure de 4:30/4:45

Résultat de la séance 57min 15 pour 9,07 km. Une allure moyenne de 6:19/km, séance assez correcte.

Demain, j'y retourne pour 1 heure avec un 20' en EF et 2X 15' allure semi (5:10/5:20) et 2' de récup + 10' en EF

SEMAINE 10 - JOUR 2

En ce mardi 5 novembre 2024, une séance d'une heure était proposée avec 20 minutes en endurance fondamentale (EF), suivies de 2 x 15 minutes à allure semi-marathon avec 2 minutes de récupération entre chaque série, et un final de 10 minutes en EF.

Ce soir, la séance s'est avérée assez compliquée, probablement en raison de la longue sortie de dimanche et du fractionné de la veille. La première série s'est effectuée à une allure plus soutenue que prévu, et la deuxième n'a duré que 10 minutes, vraisemblablement en raison de la fatigue accumulée des jours précédents.

Au final, j'ai parcouru 10,250 km en 1h02. Demain, ce sera journée de repos bien méritée.

SEMAINE 10 - JOUR 3

Aujourd'hui, sortie tranquille de 40' prévue mais réelle 1 heure.

Pas trop forcé ce soir et ça a eu l'air très simple. Suis-je prêt pour l'objectif final ?

10 km en 1 heure ce soir.

Samedi petite sortie de 40' avec 30' en EF et 8 X 100 m

Dimanche, dernière sortie longue avec 1h45 avant d'attaquer les 2 dernières semaines où le temps sera venu d'y aller pépère.

SEMAINE 10 - JOUR 4

Aujourd'hui Samedi 9 Novembre 2024 et avant la dernière grosse sortie de demain de 1 heure 45, il fallait effectuer 30' en EF et 8 X 100m en accélération progressive. Ne comprenant toujours pas cela, je décide de faire un 30" rapide et un 30" lent 8 fois de suite, 30" correspondant à 100 mètres environ voir plus.

Au final 7,300 km au compteur en 40' 40".

L'après-midi, avec Sylvie, nous avons fait notre petite marche habituelle à 5km/h de 6,730km.

Allez demain dernière sortie de plus d'une heure avant de redescendre sérieusement le volume d'entraînement jusqu'à l'objectif final du 24 Novembre.

SEMAINE 10 - JOUR 5

Dernière sortie longue de plus d'une heure de la préparation. Il fallait faire 1 heure 45 avec 1h10 en EF + 2 X 15' allure marathon (5:20/5:30) puis 5' en EF

9 copains et copines se sont joints à moi pour effectuer cette sortie estimée à 1h45 soit 18 km environ.

Un petit peu au dessus de l'allure d'EF nous avons tout de même tenu l'exercice demandé. Sortie agréable avec un temps correct mais un brouillard qui nous quitte plus depuis plusieurs jours.

Ainsi s'achève la semaine 10/12 de la préparation dans laquelle j'ai effectué :

-55,360km de course à pied.

-6,730 km de marche

Au total après 10 semaines, j'aurais réalisé :

525,980 km de course à pied

243,15 km de vélo

48,630 km de marche

Merci à Anne, Philou, Sébastien, Nicolas, Jérôme, Jerome, Corinne, Laurent et Yves pour cette sortie.

SEMAINE 11 - JOUR 1

Plus que deux semaines avant l'objectif final. Aujourd'hui, une séance de fractionné relativement facile...et le but n'est pas de se rassurer en allant plus vite que l'allure prévue ! Le but est de stocker l'énergie et la motivation pour le Jour J.

Donc après un petit échauffement de 16 ' avec Nicolas et Nicolas , nous voici sur la piste d'athlétisme afin d'effectuer nos séries prévues.

Comme le conseillait le coach virtuel, j'ai trouvé la séance relativement facile et m'a permis de la faire un petit au dessus de l'allure prévue.

Résultats: 9,750 km en 56 minutes.

SEMAINE 11 - JOUR 2

Ah, la deuxième journée de préparation (qui aurait dû être la troisième... on a tous un calendrier qui fait ce qu'il veut!). Aujourd'hui, au programme : une séance de 40 minutes en Endurance Fondamentale (EF). Mais soyons réalistes, au MACC, une séance d'entraînement, c'est au minimum une heure. Parce que pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué?

C'est donc une belle séance d'1 heure et 2 minutes qui a été réalisée, totalisant 10,810 km. Les jambes étaient en feu, prêtes à partir comme des bolides sur la ligne de départ de notre grand objectif de l'année. Mais patience, mes amis, il reste encore 9 jours. Oui, 9 jours à devoir attendre, à faire du jus comme on dit dans le jargon (ou pour les non-initiés, à se reposer tout en trépignant d'impatience).

Alors pour l'instant, on canalise cette énergie débordante, on affûte notre sens de l'humour (parce qu'il en faut pour survivre ces dernières semaines d'entraînement intense) et on rêve du grand jour. En avant les MACCoeurs ! 🏃🏃🏃🌟

SEMAINE 11 - JOUR 3

Cette semaine aurait dû être tranquille, une semaine pépère, une semaine le cul sur le canapé en regardant Netflix... Mais non! Avec 5 séances comme d'habitude et 3 heures 45 minutes de course à pied, j'ai décidé de baisser un peu le rythme pour une fois. J'ai donc fait 3 séances, totalisant tout de même 3 heures de course à pied. Tranquille, on avait dit ? Aujourd'hui Dimanche 17 novembre 2024, c'est la cerise sur le gâteau : 1 heure dont 30 minutes en Endurance Fondamentale (EF) + 3 x 5 minutes allure marathon avec 2 minutes 30 de récup et pour finir, 10 minutes en EF.

Mission accomplie et bien faite, car je me sentais léger comme une plume et pas du tout fatigué après cette séance.

La tête est déjà à La Rochelle, mais dimanche prochain, il faudra espérer que les jambes suivent le mouvement ! J'ai une vision de moi-même franchissant la ligne d'arrivée avec grâce et élégance... ou peut-être en rampant, qui sait ?

Ainsi se termine la semaine 11/12, avec un total de 31,560 km parcourus. 🌟

Au total, après 11 semaines, j'ai réalisé :

557,540 km de course à pied 🏃

243,15 km de vélo 🚲

48,630 km de marche 🚶

Place à la dernière semaine avec un 30' mardi et un 30' jeudi, une marche à pied le samedi pour récupérer le dossard à La Rochelle et dimancheAllez, on garde le cap, La Rochelle nous attend ! 🌞

MARATHON DE LA ROCHELLE : J - 6

Comme mes camarades de course, j'ai une envie folle de prendre ce fameux départ après 11 semaines de préparation intense. En moyenne, 50 km parcourus par semaine et 5 entraînements hebdomadaires, c'est la première fois de ma vie que je me prépare aussi bien pour une course. Je la désire tant, celle-là.

J'avoue que je serais un peu déçu si la barrière des moins de 4 heures ne tombe pas. Et si, par miracle, je pulvérise mon record personnel de 3 heures 54 minutes et 39 secondes, je serais le plus heureux du monde. Pour moi, ce serait comme établir un record du monde. Je souhaite également de tout cœur que mes camarades réussissent leurs objectifs. On a travaillé dur, on a sué ensemble, on a partagé des moments de doute et de joie. On mérite tous de briller sous les projecteurs de La Rochelle.

Allez les MACCoeurs, on est des bêtes de course. On va tout donner, et peu importe le résultat, on aura vécu une aventure inoubliable. À nous La Rochelle ! 🎉🏆🏃

PS : Et n'oubliez pas de sourire pour les photos, on veut des souvenirs mémorables (même si on sait qu'on sera tous en mode "grimace de l'effort suprême") ! 😊📷🏆

Dédicace à : [Valerie Aubeneau](#) [Anne Poupard](#) [Christophe Franchineau](#) [Christophe Georges](#) [Nicolas Penaguin](#) [Nicolas Ferrand](#) [Laurent Loiseaux](#) [Mick Mick](#) [Paul Metayer](#) [Freddy](#) (mes 10 coéquipiers) et [Denis Bialoux](#) (un ancien collègue)

SEMAINE 12 - JOUR 1

Cette semaine, c'est LA SEMAINE où il ne faut pas faire l'abruti. Tout s'est passé admirablement bien durant 11 semaines, ce n'est pas sur la dernière qu'il faut se blesser par excès de zèle.

Au programme : 3 séances + le MARATHON. Oui, ce fameux marathon dont je vous parle depuis 12 semaines... Mais, surprise, il n'y aura que deux séances, un pur choix personnel (applaudissements, merci).

Aujourd'hui, c'était un petit 7 km entre futurs marathonniens, avec quelques autres MACCoeurs qui se sont joints à nous. Petite sortie tranquille de 45 minutes pour 7 km. Pourquoi faire plus ?

Demain, c'est repos, et jeudi sera la dernière séance avec un petit 30 minutes. Pas plus. Avec 3 x 2 minutes allure marathon, juste pour se rappeler de l'allure, pas de folie, promis. Au sein du MACC, je peux vous avouer un truc : ça trépigne d'impatience pour les candidats au 42 km !! Les jambes frétilent, les cœurs battent fort et les sourires ne cachent pas l'adrénaline qui monte.

Alors, gardons notre calme, ne faisons pas les abrutis cette semaine, et on se prépare à tout donner le jour J. À nous La Rochelle ! 🏃🏆🎉

L'échéance

MARATHON DE LA ROCHELLE 2024 : 8ème marathon effectué !

Ça n'a pas été chose simple et certes les objectifs n'ont pas été réalisés, mais j'ai passé un très bon moment de partage lors de cette course et une aventure incroyable durant ces trois mois de préparation où j'ai accumulé 557 km de course à pied, 243,150 km de vélo et 48 km de marche répertoriée.

Samedi soir, couché à 22 h 30, je trouve le sommeil assez rapidement et me réveille à 6 h du matin. Je déjeune, et passe aux toilettes (je vous passe les détails, mais j'ai fait ce qu'il fallait faire). Tout se passe bien. Vava, avec qui j'avais fixé un rendez-vous à 8 h pour passer me chercher, m'annonce qu'elle arrivera avec 25 minutes d'avance. À son arrivée, je remets les dossards que j'avais été chercher la veille. Nous stationnons le véhicule dans un endroit tranquille et allons au départ situé à deux kilomètres à pied. En discutant, le trajet passe hyper vite. Aucun stress, tout va bien jusqu'au SAS du départ où je rejoins les copines et copains du MACC. La tension monte en intensité et à 8 h 45, avec Anne et Christophe et Christophe, nous nous plaçons sur la ligne de départ. L'ambiance est à son comble.

Le départ est donné et après environ 500 mètres de course, je prends déjà mon rythme de 5:30 et je me retrouve comme prévu avec Anne. Le premier kilomètre est effectué en 5:33, mais le vent souffle et pour l'instant dans le peloton, on ne s'en rend pas vraiment compte. Nous passons les 10 km en 54 minutes 31. Je suis toujours sur les bases de mon record avec une petite minute de retard. Entre le 10ème et le 15ème kilomètre, je réaccélère et me place au 15ème à 2 secondes de mon temps de référence. Au 18ème, Anne se plaint de l'aine, mais nous continuons notre route en ralentissant légèrement.

Le semi-marathon est passé en 1:54:01, soit 16 secondes de mon temps de base en 2014. Mais c'est au 22ème kilomètre que les choses se gâtent. Le vent redouble d'intensité. Ce dernier nous a laissé pas mal d'énergie au premier tour où nous voulions rester dans nos temps de nos records personnels. Ce qui a eu l'effet de nous faire exploser en vol.

Entre le 22ème et le 30ème kilomètre, c'est "Sauve qui peut". Ma cousine LoLo est sur la route et m'encourage, je la retrouverai au dernier kilomètre. Au 30ème kilomètre, ma sœur Nini et mon beau-frère Alain sont présents, je passe alors sous l'arche des 30 km où l'on m'annonce un temps estimé à 3:59:00. Je sais que c'est fini, je n'ai plus les jambes pour atteindre l'objectif. Avec Anne, nous alternons marche et course. Dans ce deuxième tour, nous nous faisons dépasser par Nicolas qui effectue son premier marathon. Il est en souffrance, mais nous le poussons pour qu'il atteigne son but et finisse son premier 42 km. Nous lui disons de ne pas s'occuper de nous et de se faire plaisir pour le final.

À 4 kilomètres de l'arrivée, la flamme des 4h15 nous dépasse. Moi, je ne cherche pas à suivre. Anne s'accroche et va même la repasser pour finir 3 minutes devant en 4 heures 12. Quel mental il lui a fallu à ce moment pour faire ça !

L'arrivée est énorme, mes deux derniers kilomètres sont effectués à la même vitesse que mes deux premiers. Je franchis la ligne en 4:16:03 et désigne au photographe avec mes doigts le nombre 8.

Voilà, c'est fait ! Je suis Octo-marathonien. Pas mécontent malgré l'objectif que je m'étais fixé. Mais bon, j'ai trop marché (34 minutes) et le vent a été un gros facteur pour mettre fin à mes illusions.

L'objectif de battre mon record de 2014 établi au Futuroscope en 3:54:39 était trop ambitieux. (10 ans de plus, ça joue aussi... sûrement.)

Heureux ! À l'heure actuelle, je ne sais pas si je referai un marathon. Enfin... on verra. Je tiens à remercier les personnes qui se sont déplacées comme Armand, Franck, Laurent et les accompagnateurs pour nous encourager, ma sœur et mon beau-frère qui m'ont accueillis et m'ont cocooné, ainsi que les bénévoles qui ont fait un travail remarquable.

Ainsi s'achève mon aventure de 2024 dans laquelle j'ai effectué en 3 mois :

606,785 km de course à pied.

243,150 kms de vélo

48,630 kms de marche.

Place au repos quelques jours.