



Sundown Marathon : She did it !

Elle court, court toute la journée de décembre en été, comme disait JJG, et même la nuit ! Une vraie warrior qui n'a pas peur de fouler le macadam sous 30 degrés. Elle a participé au Sundown Marathon de Singapour et elle m'a tout raconté...

Pas peu fière, Marguerite !

I did it. Les 42 kms **sous la chaleur, l'humidité**, et **sans** les encouragements du **public**...car à 5h du mat', il n'y a pas grand monde pour soutenir les coureurs. On trouve des masos pour courir, mais pas de masos pour applaudir. Quant aux quelques **volontaires** en poste le long du tracé, ils finissent par **piquer du nez**. Pendant que ça **ronfle** sur les **côtés**, sur la **piste** on met le **turbo** ! Et pour éviter la panne, il vaut mieux **se préparer**.



Marguerite, coureuse de nuit dans la lumière....

Des semaines de préparation

Marguerite y travaille depuis **3 mois**. C'est, paraît-il, le temps qu'il faut pour se mettre en condition. Sous réserve d'être déjà un brin sportif, un peu plus même. Marguerite avait testé les 20 kms (avec succès) avant d'envisager les 42.

Le programme **idéal** donc, c'est **4 sorties** par semaine. Mais quand on a une vie et même plusieurs,

mère, épouse, working girl....on **se limite à 3**. Une première sortie pour **travailler la durée**, courir d'abord 1h, puis 1h20 puis 1h40 pour arriver à 2h30. Une deuxième sortie pour **les fractionnés** et une troisième qui combine les **deux approches**. On soigne son **alimentation**...enfin façon de parler. Disons que Marguerite a abandonné un peu de fourrage au profit **des pâtes**. Et puis - c'est là qu'on mesure le challenge - elle a **arrêté l'alcool** pendant 3 mois. Histoire de se faire un **corps** tout propre, tout **neuf**.

Juste avant la course

La semaine qui précède la course, **mode warrior**. Marguerite se débarrasse définitivement de la salade verte pour ne manger que des **sucres lents**. Elle fait 3 petites sorties modestes, histoire de s'entretenir et de s'**économiser**.

Et le jour J, Marguerite **s'économise** encore (finalement, ça donne de bonnes excuses pour **glander**, ce marathon ?), bouquine, fait la **sieste**. L'heure du départ arrive. L'**excitation** monte. 22h30. Marguerite **boit à fond** avant le coup de sifflet (que de l'eau, paraît-il). Dernier **conseil de JB**, son partner « Surtout, si tu sens ton corps **flancher**, tu **arrêtes** tout. » Et son corps ne flanchera pas... Et JB découvrira que Marguerite, **c'est super Jaimy**, en fait.

Enfin, elle court !

Marguerite se cale sur un rythme de **7, 10 minutes par km**... et s'autorise à **marcher** quelques secondes pour **manger et boire à 8 reprises** pendant la course. On lui avait parlé du **mur des 30**. Le moment où ça passe ou ça casse. A 30 kms, elle **court toujours**. Trop contente. Presque **des ailes**. Car elle vit cet **instant de grâce** où l'on mesure la **force de l'esprit**. Les jambes veulent s'arrêter, mais le **mental** prend le **relais**. C'est qu'elle veut le finir ce marathon. Et puis tout à coup, elle **réalise** qu'il va falloir **tirer ce corps** sur 10 kms encore... **Au 35^e km**, elle a **mal** partout, elle **marche**. Et voilà **JB**, mi-ange mi-coach, qui **apparaît** au cœur la nuit. « **Allez Marguerite, tu peux le faire** ». **Avec l'argument choc**: « **Si tu cours, tu arriveras plus vite et tu souffriras moins longtemps** ». Ben ouais, c'est tellement simple.

Et Marguerite **remet le turbo** et franchit la **ligne d'arrivée**. **5h15**. Moins de 6h, ça y est, elle fait partie du **club des marathoniens**. A **J+2**, elle est hyper **en forme**, rechargée comme une pile, et prête à **recommencer**... « **C'est si bon pour le self estime !** »



She got it !

Respect Marguerite, you did it !

Marie-Odile Genès