



Marathon du golfe de Saint-Tropez

Décollage de bon matin samedi, quelques trous d'air pendant le trajet nous mettent déjà dans l'ambiance.

A notre arrivée, Marseille baigne sous le soleil, un vent vient quelque peu nous rafraichir.

Après une heure d'autoroute, les petites routes sinueuses du massif des Maures nous amènent à Sainte-Maxime. Un air de vacances, la plage de sable fin s'étale devant nous.

Au théâtre de la mer, nous récupérons notre dossard accompagné de son « Egérie », il est temps de s'assoupir devant un repas de sportif.

Ne trainons pas trop, nous sommes convoqués à la gendarmerie Tropicaine. Ce brave gendarme Cruchot, un rappel à l'ordre comique farci de mimiques pour cette fois « Ce soir manger des pâtes et au lit très tôt, demain levé avant le soleil!». Sympa Ludovic prend la pause avec nous. Il remarque que notre maillot « RCN » se fond dans le paysage, évoquant les couleurs de la Méditerranée.



A la sortie de Saint-Tropez, nous empruntons par hasard une des bosses suivie d'un long faux plat à franchir demain lors du marathon. Celle-ci placée juste avant le semi donne le ton vallonné pour la seconde partie du parcours.

Le temps passe, direction le Lavandou où nous passerons la nuit. Le tournis nous gagne, la route côtière serpente entre les différents caps et pointes dessinant le trait de côte. De beaux points de

vue sur les baies de Saint-Tropez, de Pampelonne et de Cavalaire, pour finir sur la corniche des Maures.

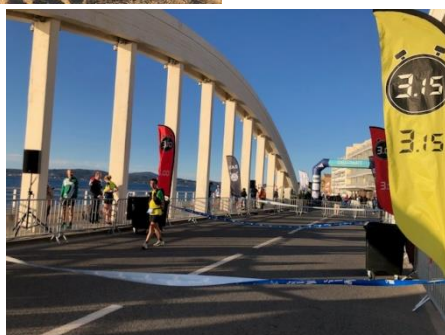
Un festin de marathoniens en soirée, évidemment des pâtes sans modération. Que serait un grand défit à 42,195km sans un petit plaisir, nous avons succombé au charme de cette « égérie » bière locale de Saint-Tropez, avec modération, légère avec une saveur fine en bouche.



Le soleil couché, la pleine lune ne tarde pas à prendre place pour éclairer les clapots en mer. Est-ce la fatigue du voyage ou le bruit de ces clapots, nous nous sommes endormis d'un trait. Dimanche est déjà là, réveil à 4h passé. Laititia n'est pas grande amatrice de ces petits déjeuners très tôt le matin, seul un yaourt aura grâce à ses yeux. En route « Simonne », il faut partir pour ne pas rater la navette de 6h, pas en yacht mais en bus!



A peine 7h du mat, la ligne de départ sur le pont du Préconil à Sainte-Maxime se dévoile à nous. Comme prévu, le vent est bien présent agitant la surface de la mer. Un réveil musculaire s'impose par matin frais malgré les 8 degrés affichés. Bons élèves en cœur nous récitons les gammes techniques apprises à l'entraînement, pas chassés, talons-fesses, montées de genoux, travail des chevilles, etc.... Une photo en souvenir d'être présents à ce Marathon de Saint-Tropez support du championnat de France 2024. Un constat s'impose au travers des conversations d'avant course, le parcours n'est pas facile avec pas mal de faux plats et de dénivelé après le 19^{ème} Km et monsieur le vent vient de s'inviter à la fête.



Nous les « France » partons 3mn avant les «Open ».

Enfin, je m'élance pour en découdre avec ces 42,195km du « délice» de Marathonien.

Le début m'encourage à prendre mon rythme. Je longe les plages de la Croisette, des Cigales, de Beauvallon et du Gros Pin. Au bout de ce boulevard des « Plages », je suis en vitesse de croisière voguant sans insouciance vers Cavalaire. Juste avant le 6^{ème} Km, dans un rond point, la direction des plages n'est plus la nôtre, l'arrière pays est là haut, c'est mon 1^{er} faux plat qui m'y conduit. Puis à gauche toute vers « Aïgo-Puto », un chemin à travers camping et golf. Ouf, il faut que j'en profite pour reprendre de la vitesse en légère descente et très rare depuis le départ vent dans le dos.

Cela défile, le 10^{èm} pointe son nez, une petite bosse pour passer au-dessus la route bien nommée « route du littoral », elle doit faire le tour de la côte Française cette route? Un coup d'œil aux voiliers et bateaux tous rutilants, je déambule dans le port Grimaud. Une rafale de vent vient freiner mes ardeurs d'allure de sprinter. A ma gauche les Marines de Cogolin, la plage de la Bouillabaisse, est-elle au menu du prochain ravito cette Bouillabaisse? Pendant la course mon cerveau s'évade parfois devant ces beaux panoramas. Saint-Tropez est en vue, la route s'élève avant de gagner son port et ses petites ruelles étroites. Que de yachts, en acheter un, le port de la Pierre percée serait trop petit pour un seul ! Des petites ruelles, j'emprunte le chemin des « conquettes ». D'un coup d'œil, ma conquête sera le sommet de cette butte. Route des Carles pour finir par le chemin de Saint-François. Et hop, je dois reprendre mes grandes enjambées dans la descente. Finalement de la montée ou de la descente, qu'est-ce qui est le plus dur, à quel saint se vouer ? Au bas, à gauche toute pour prendre la D93. Je vais le faire, reste un bon faux plat juste avant le semi. Premier objectif atteint, mais d'après les habitants du coin le plus dur reste à faire ! Je vais gérer l'affaire comme on dit. C'est le grand huit cette départementale, parsemée de vallons. Pampelonne derrière moi, J'entre dans une zone boisée, le vent se fait moins présent. Je laisse la D93 pour me faufiler route de l'Epi non loin de

la plage. Et hop, je remonte route des « Barraques » pour retrouver mon amie la D93. Une halte au ravito de l'Ephémère avant de plonger vers le col de Colobasse situé au 33^{ème}. Tout est bon pour se motiver, la D93 c'est la route des plages, et bien j'y vais vers cette eau bleue. Mes foulées sont raccourcies, l'effort mesuré. On s'encourage du regard, quelques mots avec mes compagnons du jour. Au ravito, je prends mon temps de savourer un peu d'eau, la pause dure un peu le temps de détendre un peu mes « guibolles ». Un jeu du chat et de la souris s'improvise au tempo des allures de chacun, du passe devant, je repasse devant. Parfois, ce sont des foulées communes le temps d'un moment. Ils sont bienvenus et précieux ces moments partagés. Mon allure et donc ma moyenne chute au fil des km qui eux grimpent. Qu'importe, ne dit-on pas celui qui monte descendra forcément un jour ! Juste avant de redescendre de notre point de vue, un petit verre d'eau, un quartier d'orange. Voyons voir, mes jambes vont-elle répondre après cette grimpe ? Pas le temps de s'attarder, il faut repartir pour Cavalaire, je suis attendu. Ma foulée s'allonge, je dévale la pente. Cela fait mal, ça tape pas mal à chaque pose de pied. Renseignement pris au ravito, prochaine butte dans 4km, alors tous schuss ! Peu avant le 34^{ème}, dans un virage serré, je quitte la route pour basculer sur le chemin des Abois. Un vrai chemin forestier, raviné de toute part. Je dois rester vigilant, le risque de chute est bien réel. Maintenant à travers le chemin des Paillas je slalome entre les maisonnées. Tourner à droite pour le bord de mer par le boulevard de Cigaro, sa plage et la butte finale avant la ligne droite vers l'arrivée. Je réduis une nouvelle fois mon allure, et notre invité surprise réapparaît pleine face. Tout là-haut dans la pinède, à travers les pins parasol on peut deviner la plage d'arrivée. Je jette mes dernières forces dans la « bataille ». Depuis le haut du col, un objectif était réalisable, le temps de qualification. Le boulevard du littoral, puis de Saint-Raphaël me tracent la voie royale de la promenade Hubert Germain. Un final sur l'avenue des Alliés pour franchir la ligne d'arrivée. Fatigué de tous ces efforts, heureux de l'avoir fait. Je pense à Laititia toujours sur le parcours, vu la difficulté en second partie de périple, qui devra trouver de l'énergie physique et mentale.

Je jette un œil sur le suivi en direct de la course, Laetitia a déjà franchi le 29^{ème}.

Elle est à 4h30 de course, je pense qu'elle ne devrait pas tarder. Effectivement elle est bien là, fatiguée et épuisée, mais contente de l'avoir fini ce marathon. Je lui tire mon chapeau, un bon « entrainement » pour le physique et surtout pour le mental.

Une petite part de Tropézienne Laititia ? Non me dit-elle, juste de l'eau pour le moment, je dois récupérer.

Finalement nous savourons notre médaille.



Nous ne trainons pas, direction la voiture pour se changer et surtout se couvrir, le froid nous fait trembler.

Cela va mieux, Laititia récupère. Elle reprend des forces, de la boisson et une compote la requinque. Ce n'est pas qu'on s'ennuie, un avion nous attend.

Pour les amateurs de résultats, pas de podium, mais nous le savions bien avant le départ.

Nous sommes tous des champions à chacun son niveau et potentiel.

Moi je fini en 3h32'31'' et Laititia en 4h34'23''

Au retour nous passons par la Garde-Freinet direction A8 puis Marseille.

Un peu de retard au décollage, l'annonce nous a fait sourire « suite à un problème de livraison de fuel, notre vol est retardé. 5mn environ, il ne nous faut pas beaucoup de fuel, nous en avons assez. »

Nous avons quitté Marseille avec le soleil couchant. Nous atterrissons à Nantes avec une pleine lune rayonnante.



Cela n'a pas été un weekend tranquille, levés aux aurores, couchés en même temps que les poules. Mais de beaux souvenirs, courir avec le maillot du club restent pour nous de bons moments. Il est vrai qu'en championnat, les clubs affichent leurs couleurs. Sur le parcours, on s'encourage entre clubs régionaux ou proches. Dans la montée du col, j'ai partagé pas mal de mes foulées avec des Rennais et des Malouins. L'Esprit club est très présent.

Merci à notre club RCN de nous inscrire à ces championnats de France.

Ce parcours n'est pas facile, d'autant que les difficultés sont après le semi. Le profile très vallonné avec un vent souvent contraire accentue l'effort à fournir. Et cette montée comme celle du col de Colobasse n'est pas chose courante sur un marathon. Ce marathon n'est pas fait pour un chrono, mais pour moi fait partie de ceux que j'appelle Plaisir. Il est vrai un plaisir difficile. En récompense une jolie médaille, une part de Tropicane, une Egérie, une bouteille de rosé, de beaux panoramas et des bénévoles sympathiques. Une organisation parfaite, seule bémol dès qu'il fait beau, il allume le climatiseur extérieur !

