



28 octobre 2012



Depuis plusieurs mois, la date du 28 octobre 2012 est cochée dans mon agenda. A la suite d'une discussion avec Gilles mon frère aîné, nous avons convenu qu'il serait sympa de courir ensemble cette belle et célèbre course d'automne.

Ce dimanche matin, le réveil sonne à 5H15 à Ollioules (83). La nuit a été courte malgré le décalage horaire imposé par le changement d'heure, le mistral a soufflé toute la nuit perturbant mon sommeil.

Nous partons en voiture direction Cassis pour y prendre une navette bus de l'organisation et nous rendre sur le départ à Marseille. Sur l'autoroute entre Ollioules et Cassis, le mistral fait vibrer la voiture et le thermomètre extérieur affiche 4°. La même pensée nous traverse l'esprit « on est quand même fadas de partir par un temps pareil ». Le bus nous dépose au parc Chanot au pied du Vélodrome à Marseille. Le vent n'a pas faibli et le froid nous saisit dès la descente.

Avant de déposer notre sac au camion vestiaire, nous irons prendre un café à la Brasserie du Stade, histoire aussi de nous réchauffer en attendant de nous positionner dans le sas de départ. La température rafraîchie par les bourrasques est tout juste positive.

Vers 9H00, emmitoufflés dans nos vieux T-shirt et sous de magnifiques sacs poubelles, nous sommes en place dans le sas. J'ai mis mon petit bonnet d'hiver et je le garderai toute l'épreuve ; seul regret ne pas avoir pris mes gants mais je croyais naïvement trouver du soleil et une température clémente à cette saison sur la côte d'azur.

Au programme de cette édition 2012, un parcours allongé et porté à 20 km, départ de Marseille au pied du stade Vélodrome, un dénivelé maxi de 327 m atteint au sommet du col de la Gineste et l'arrivée traditionnelle sur le port de Cassis, avec 4 ravitaillements en course.

Extrait du compte rendu sur le site Internet de l'organisation

En dépit des conditions très inhabituelles conjuguant un vent violent soufflant avec de fortes rafales par endroit et un grand froid, ce sont près de 13000 coureurs qui ont pris le départ de cette 34^{ème} édition de Marseille-Cassis. Avec des températures oscillant selon les endroits du parcours entre 3° et 6° dont le ressenti était négatif en raison des bourrasques glaciales, la course fut particulièrement difficile pour l'ensemble des coureurs et notamment les athlètes prétendants à la victoire.



9h15, à quelques minutes du départ je me débaste de mon sac poubelle et de mon vieux T shirt qui voltigent derrière les barrières portés par le vent.

9H30 les fauves sont lâchés, on aperçoit loin devant nous les champions qui sont en course, pour nous ce sera l'affaire de quelques minutes le temps que cette immense foule humaine s'étire en direction de l'obélisque en haut du boulevard Michelet (en réalité presque 8 minutes avant de franchir la ligne de départ).

C'est donc parti pour 20 km, enfin on va pouvoir se réchauffer un peu en courant. Les premiers 500 m sont difficiles en raison des muscles refroidis et des débris qui jonchent le sol. Jusqu'au 1^{er} ravitaillement je slalome beaucoup passant du trottoir à la route pour dépasser les concurrents devant moi, le rythme est saccadé au gré des dépassements et des ralentissements ; il faut jouer un peu des coudes pour se frayer un passage.

Km 6 au 1^{er} ravitaillement je veux prendre une bouteille mais je dois couper le flot de coureurs car le ravitaillement est positionné coté droit et bien sûr je cours coté gauche.

Puis c'est la montée d'environ 4,5 km vers le col de la Gineste, la difficulté du jour, la suite du parcours se révélera aussi difficile malgré la descente, tout aussi éprouvante musculairement. Les sensations sont bonnes et je remonte tranquillement mais sûrement un certain nombre de concurrents, jetant régulièrement un coup d'œil sur Gilles pour voir où il se trouve. Il est bien là fidèle au poste et en forme malgré son rhume. C'est sympa que de partager un joli moment de sport ensemble, c'est ma fierté personnelle et c'est pour cela que je suis venu ici. Les lacets pentus de la Gineste s'enchaînent avec les rafales de vent dans le dos.

Km 10 au sommet du col de la Gineste à mi-parcours, 2^{ème} ravitaillement, passage en 58'24'', on bascule pour la descente vers Cassis. J'ai du mal à me mettre en rythme après cette ascension somme toute moins difficile que je ne pensais mais où je n'ai pas lâché les chevaux de peur de m'enflammer et d'exploser en vol plus loin.

Le soleil est revenu mais il fait encore frais, j'enlève pour quelques mètres mon bonnet puis me ravise ; la tête humide et le mistral ne font pas bon ménage.



28 octobre 2012



Km 13 à hauteur du camp militaire de Carpiagne et 3^{ème} ravitaillement je me sens bien, les pulses sont correctes mais toujours du mal à envisager d'accélérer le rythme.

Je commence à penser que je manque un peu de fond et de travail spécifique, ma préparation a certainement été un peu trop light en distance parcourue mais aussi en travail spécifique.

Le parcours en montée et en descente requiert une préparation spéciale que je n'ai pas totalement intégrée, pensant peut être et à tort que cela passerait quand même.

Les km s'égrainent interminablement, on approche de Cassis et les spectateurs au bord de la route se font plus nombreux, ils sont habillés mode hiver attestant du froid ambiant. On aperçoit la baie de Cassis, magnifique ! J'ai perdu Gilles de vue depuis le 10^{ème} km à la faveur du 2^{ème} ravitaillement, je présume qu'il a libéré les chevaux.



Au bout de cette descente sur Cassis, un dernier coup de cul d'une centaine de mètres appelé la côte des pompiers pour ensuite à nouveau descendre en direction du port. Les jambes sont raides après ces successions d'amortis en descente sur plusieurs km, les quadriceps ont travaillé.

Je suis sur le port, difficile de se faufiler au milieu de cette foule de coureurs mais la ligne d'arrivée se profile. En fait je marcherai les 30 derniers mètres en raison de l'embouteillage pour passer la ligne d'arrivée : un peu frustrant.

Je boucle donc Marseille Cassis en 1h47mn25 en position 6597 sur 12511 finishers, ou 2032^{ème} Vétéran 1 masculin sur 5870.

Je reste un peu sur ma faim de ne pas avoir pu me libérer pleinement sur cette course peut être en raison des conditions climatiques mais aussi par un manque de préparation spécifique. Il faudra donc que je revienne et pourquoi pas en 2013 ?