



Le Marathon de Paris

03/04/2016
40^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :

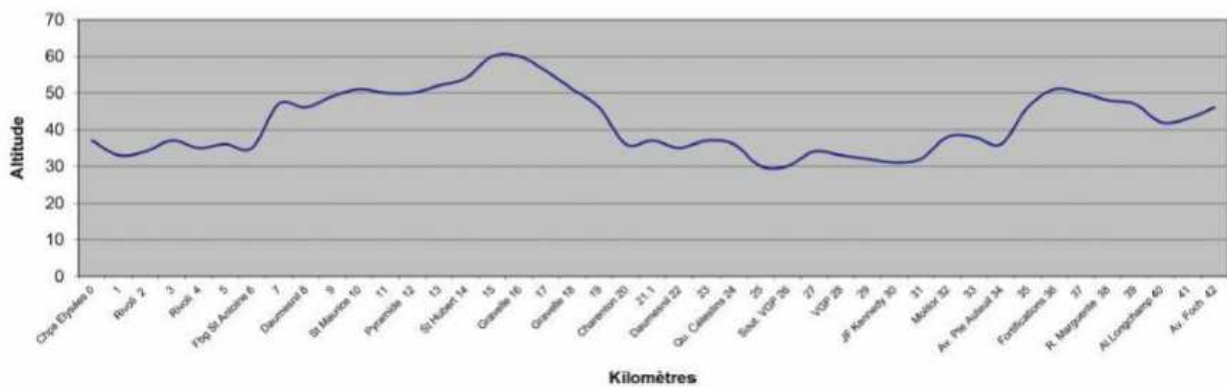
<http://www.schneiderelectricparismarathon.com/fr>



19 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.



Parcours & Profil de course



Informations Générales

Le lendemain de la course les inscriptions sont déjà ouvertes pour l'année prochaine...

COMMENT OBTENIR UN DOSSARD EN 2017 :

La 1^{re} phase d'inscriptions se déroule du 6 avril 2016 - 8h au 6 mai 2016 – 18h sur asochallenges.com

Le 1^{er} tarif de l'édition 2017 fixé à 80€ inclut votre dossard, la puce de chronométrage et le Tee-Shirt finisher

Une fois votre inscription validée, vous recevrez une confirmation de paiement ainsi qu'un email récapitulatif



Résultats

Nom de la course : **Marathon de Paris**
Distance : **42,195 km**
Dénivelé : *voir page précédente*

Plus de 200 coureurs PSA issus de tous les sites PSA participaient au marathon de Paris

Le parking et un vestiaire étaient mis à disposition des coureurs sur le site de Grande Armée



Résultats des coureurs de la section sur la page suivante



Résultats

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2 h 07' 11"	1	

PACHECO	David	3h18:48
NICOLAI	Julien	3h26:21
COTTEBRUNE	Christophe	3h27:26
BILDE	Pierre	3h32:10
FLEUREAU	Annie	3h40:22
PRIAN	Patrick	3h40:27
RETIVEAU	Gilles	3h41:25
PARISOT	Laurent	3h44:08
TEMENIDES	Jean	3h44:20
FEASSON	Michel	3h44:25
CARIMALO	Daniel	3h50:19
LE COQUIL	Serge	3h56:55
BATHREAU	Guillaume	3h58:06
FILLATRE	Eric	4h05:19
DABANCOURT	Stéphane	4h07:36
MACHAVOINE	Pascal	4h11:43
CORNETTE DE SAINT CYR	Herve	4h19:02
DOUSS	Maher	4h27:04
CIFRE	Fabrice	5h34:05

Dernier « finisher » de l'épreuve :	8 h 11' 31"	41.789	
--	--------------------	---------------	--

Nombre de coureurs inscrits	57.000 selon les organisateurs mais le speaker a annoncé 44.000 partants
------------------------------------	--





... en photos



Photos individuelles prises par Grande Armée



ANNEXE

Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs







Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

Eric Fillatre

Parking :	Nickel à deux pas de du départ même pas assez long pour s'échauffer
Remise des dossards :	Pas de problème quand on y va le vendredi
Parcours :	Pas si facile que ça
Ravitaillements :	Rien à dire c'est pro
Organisation :	pareil
Ambiance générale :	Plus de monde que l'année dernière ça aide sur la fin
Autres commentaires ou Récit de course :	
<p>Je ne me rappelle pas un marathon ou j'ai bu autant d'eau la bouteille de 0.5 l tous les 5 km et au 40 km j'en ai bu 2 J'ai eu trop chaud.</p>	



PIERRE BILDE

<p>Parking : </p>	<p>Se garer au parking de la Grande Armée, c'est le top : parking assuré et sécurisé, tout proche du départ et de l'arrivée. Il faut espérer que ce soit toujours possible l'an prochain.</p>
<p>Remise des dossards : </p>	<p>Organisation bien rodée. L'espace dédié au parc des expositions (hall 1) offre de grands espaces. Il vaut mieux néanmoins récupérer son dossard le vendredi, car le salon du running qui juste à côté attire beaucoup de monde.</p>
<p>Parcours : </p>	<p>On visite la capitale : les champs Elysées, la Concorde, l'Hôtel de ville, la Bastille, les quais de Seine, la Tour Eiffel.... Bref le parcours est magnifique mais pas toujours facile, notamment après le semi lorsqu'il faut passer les tunnels de la voies Georges Pompidou.</p>
<p>Ravitaillements : </p>	<p>Ravitaillement complet et bien signalé tous les 5 km + des points d'eau réguliers sur le parcours pour celles et ceux qui souffrent de la chaleur.</p>
<p>Organisation : </p>	<p>A la hauteur de sa réputation. Toute la logistique fonctionne bien. Départ par vague. C'est difficile de faire autrement avec plus de 40 000 participants. T-shirt et médaille à l'arrivée sans grande originalité cette année.</p>
<p>Ambiance générale : </p>	<p>Une centaine d'orchestres le long du parcours, un public nombreux cette année y compris dans les bois de Vincennes et Boulogne et qui encourage les coureurs. Une bonne humeur générale au sein du peloton. C'est la fête dans les rues de Paris.</p>

Autres commentaires ou Récit de course :

Le Marathon, épreuve reine de la course à pied, et à Paris. Quand on habite la région parisienne et qu'on n'a pas peur du bitume, c'est un incontournable.

La météo est clémente, voire un peu trop car la température est élevée. Je connais bien le parcours (c'est ma 6^{ème} participation). Je suis parti sur un rythme un peu moins élevé que les années précédentes, 4'40 au kilo et dès les 1^{er} km, je sens que la route va être longue.

Manifestement, c'est un jour sans : manque de jus, la chaleur qui n'est pas ma tasse de thé, une préparation peut-être moins efficace que les autres années...un peu tout à la fois. Je tiens à peu près la cadence jusqu'au semi mais à partir du 25^{ème} je suis au-delà des 5' malgré les ravitaillements pris correctement depuis le départ. Mon fils avec qui je cours (c'est son 1^{er} marathon) est dans le même état. Et puis, il y a tous les coureurs autour de nous qui ne sont pas mieux que nous. Je me dis alors que c'est général et qu'il faut tenir jusqu'à l'arrivée. Heureusement il y a l'ambiance pour soutenir, les encouragements des spectateurs, dont les amis d'Oxygène (Merci Sabine et Marc). Le passage du bois de Boulogne, avec ses longues lignes droites, ses passages pavés et un public moins nombreux est un moment de solitude. Je passe la ligne d'arrivée en 3h 32'. Mais que la fin de parcours fut dure.

C'est certainement le marathon où j'ai le plus souffert. Cependant courir dans les rues de la Capitale sous le soleil, au milieu des monuments historiques, avec un public qui vous porte, une ambiance de fête...est quand même un moment inoubliable. Et même si c'est difficile, on signe pour revenir.



Stéphane DABANCOURT

Parking :	Gros avantage pour nous PSA, c'est la possibilité de se garer et de se changer à GA. De nouveau, un grand merci à nos collègues de l'USCPCA.
Remise des dossards :	Toujours pas pratique. Quand on a pas prévu de passer une demi-journée au salon du running, c'est un peu pénible d'aller porte de Versailles. Sans compter que le salon est organisé comme IKEA et qu'on ne rate aucun stand avant la sortie.
Parcours :	Super parcours dans les rue de la capitale. Assez roulant mais, ne pas se faire avoir, car les difficultés sont en fin de parcours à partir du 33 ^e km. Nombre de participants énorme, ce qui pose des problèmes de fluidité par endroit.
Ravitaillements :	Aucun problème. On a tout ce qu'il faut en quantité. De l'eau en bouteille.
Organisation :	Organisation TOP avec une très bonne signalisation. T shirt finisher Asics, médaille over size.
Ambiance générale :	Très bonne ambiance malgré le contexte de l'état d'urgence. Participants de toutes nationalités. Orchestres tout le long
	<p>Autres commentaires ou Récit de course :</p> <p>Je n'avais pas fait ce marathon depuis 2008. C'était le 40^e anniversaire avec potentiellement la dernière année pour bénéficier d'une super logistique avec GA.</p> <p>Vu ma préparation, j'avais décidé de partir sur une base 3h30 en me disant on verra. Et je pense que c'est une erreur.</p> <p>Quand il fait 10° au départ sur les champs et qu'on prévoit au moins 20° à l'arrivée avec du soleil, il faut penser à revoir son objectif à la baisse (ce que je dois penser à faire).</p> <p>Au départ, tout allait assez bien avec une cadence aux alentours de 5 mn/km. Puis, douleur au mollet gauche entre les km 12 et 13. La question que je me suis posé : comment je vais faire sur les 30 km qui restent ? Heureusement, Germaine était là pour nous encourager au km 14.</p> <p>Forcément on pense à l'abandon, j'ai modifié ma foulée, je me suis beaucoup hydraté en m'arrêtant pour boire au maximum et je suis allé au bout. (dommage j'ai moins profité du parcours)</p> <p>Fin difficile en raison de la chaleur avec l'arrivée de crampes ce qui m'a obligé à alterner la marche et la course sur la fin où je retrouve Eric qui termine mieux.</p> <p>Tout ça pour finir en 4h07, un peu décevant mais acceptable compte tenu du contexte.</p> <p>Et ça ne m'empêchera pas d'y retourner.</p>



Julien NICOLAÏ

Parking :	Grande Armée : Tip top !
Remise des dossards :	J'y suis allé le vendredi soir et je n'ai presque pas fait la queue et le salon du running permet de découvrir les dernières nouveautés.
Parcours :	RAS
Ravitaillements :	Très bien, le fait de distribuer des bouteilles est un plus par rapport aux gobelets plastiques.
Organisation :	Malgré le nombre de coureurs, l'organisation est vraiment bien. Peu d'attente dans les SAS avant le départ. Le flot de coureurs est dense mais ça ne coince pas.
Ambiance générale :	Très bonne ambiance. Les nombreuses animations et les encouragements des spectateurs tout au long de la course est un vrai plus pour la motivation !

Gilles RETIVEAU

Parking :	Parking à la grande armée : parfait. Facile à trouver. Très proche du départ et arrivée. Organisation interne grande armée USCPA super avec douche, ravito et bonne humeur => encore merci
Remise des dossards :	Venue en voiture le vendredi midi, garé dans le parking souterrain à proximité. Temps pour récupérer le dossard = 10min
Parcours :	Première partie de parcours assez roulante mais plus de difficultés sur la deuxième partie avec les tunnels (un tunnel très long, pas du tout agréable) et la dernière montée de Boulogne.
Ravitaillements :	Nombre suffisant de ravitaillement avec eaux, fruits, fruits sec, sucre.
Organisation :	Bonne organisation dans l'ensemble surtout avec les départs par sas et avec différentes horaires pour ne pas trop être gêné.
Ambiance générale :	Bonne ambiance générale



LAURENT PARISOT

Parking :	D'une facilité extrême !
Remise des dossards :	Remise faite au salon du running non ? moi c'est ce que j'ai fait
Parcours :	Parcours route avec variante de pavés mais en course à pied la différence de revêtement est imperceptible.
Ravitaillements :	Parfait ni trop ni pas assez.
Organisation :	Pour ma part j'ai attendu dans le sas 15 min et attendu 1min à peu près après le coup d'envoi.
Ambiance générale :	<i>Au top !</i>

Nicolas STUTEL

Parking :	Parking sur GA très facile d'accès avec un accès aisé et des gardiens souriants
Remise des dossards :	Facile à trouver mais contrôles drastiques à cause des attentats
Parcours :	Super dans la plus belle ville du monde
Ravitaillements :	Rien à redire
Organisation :	Impeccable
Ambiance générale :	Très bonne, beaucoup de monde tout le long du parcours



Patrick PRIAN

Parking : ★★★★★	Royal d'être accueilli à la Grande Armée, à qq centaines de mètres du départ. Merci aussi pour les photos, la douche et la petite collation à la fin.
Remise des dossards : ★★★★★	Je suis passé vendredi soir au salon du running ; il y avait foule, mais beaucoup de bénévoles pour aiguiller et distribuer les dossards, donc très rapide.
Parcours : ★★★★★	Paris, la plus belle ville du monde ? En balade oui...en courant on en apprécie quelques fragments. Le plus sympa les passages en forêt ; le moins les passages dans les tunnels.
Ravitaillements : ★★★★★	Suffisant. J'y puise mon eau, ayant sur moi embarqué 6 sucres et 2 gels. Les petites bouteilles sont très pratiques. Pas de bousculade pour se servir.
Organisation : ★★★★★	Fluidité au départ, impossible de se perdre dans Paris ☺ et sécurité maximum. OK pour l'arrivée aussi.
Ambiance générale : ★★★★★	De mieux en mieux. Des spectateurs, de la musique, des encouragements (dont pas mal du club oxygene !!) ; encore qq efforts pour rivaliser avec Berlin puis New York ☺

Autres commentaires ou Récit de course :

Merci d'abord à l'accueil à GA, qui permettait de partir détendu. Ressenti excellent au début. Bien échauffé, je pars en fanfare. Malheureusement c'est de courte durée car au bout de 14km, un début de crampe au dessus du pied droit me ralenti rapidement. Je n'arrive pas à comprendre car bien entraîné, bien hydraté les jours précédents et avant mon départ, et, les chaussures m'ont permis de faire tranquillement le semi de Rambouillet 3 semaines auparavant. La crampe empire en prenant en tenaille sous le pied qui devient une prothèse sur une jambe de bois. Seul soulagement l'eau que je verse dessus au ravitaillement pour 1 km de répit. Je grimace un peu, beaucoup, à la folie vers la fin pour terminer à l'agonie en 3H40. Reste plus qu'à se remotiver pour oublier cette déconvenue. Sinon il fallait s'habiller très léger pour ne pas subir le cagnard printanier ☺ et on a pu respirer un peu dans Paris car il avait plu la veille, les conditions étaient idéales pour ce marathon. Félicitations à tous les finishers !



Michel FEASSON

Parking : ★★★★★	Pour nous très facile grâce à l'accès aux locaux de PSA à GA.
Remise des dossards : ★★★★★	Voyage à Paris obligatoire, pour moi le vendredi sans attente.
Parcours : ★★★★★	Un des plus beaux parcours de marathon en ville, peut-être le plus beau.
Ravitaillements : ★★★★★	Tous les 5 km, très bien.
Organisation : ★★★★★	Très belle organisation, avec le prix de l'inscription demandé on en attend pas moins. La médaille du 40 ^e anniversaire n'est pas terrible.
Ambiance générale : ★★★★★	Très bien, musique et foule sur tout le parcours en ce premier jour de vrai beau temps.

Récit de course :

Motivé pour faire ma 20e édition de ce marathon parisien, la 40^e pour l'organisation, je suis parti très perplexe suite à un ennui au genou survenu lors d'une chute 15 jours plus tôt. Finalement j'aurais bien eu tort de ne pas venir car j'ai pu courir normalement ou presque. Et puis le temps exceptionnel de ce dimanche matin, 10 degrés dès 8h du matin avec le ciel bleu ça motive.

Le départ est un peu surprenant avec ces vagues successives, même avec un dossard de 3h30 il faut patienter pas mal, les kenyans sont déjà à Vincennes quand nous sommes libérés. Le premier tiers du parcours on a l'impression de doubler sans arrêts ensuite il nous arrive encore de doubler mais aussi de se faire doubler pas mal.

Au coin des bois de Vincennes et de Boulogne des supporters de la section sont là et ils arrivent à nous repérer dans ce flot étalé sur des heures chapeau !

Après une baisse de régime entre le 30e et le 35^e, pas trop ressentie mais confirmée par les résultats détaillés, les derniers km se font au mental mais ils paraissent quand même bien longs. La vue de l'avenue Foch et de l'arche d'arrivée est une vraie délivrance, je reste tout juste sous la barre des 3h45 mais heureux d'être là. La petite marche de récupération pour rejoindre GA suffit à remettre les choses à l'endroit et l'accès à cette salle idéalement placée où l'on a été très bien accueilli facilite les choses, merci à l'organisation. Maintenant étant peu habitué à courir sur bitume cet aller-retour dans Paris laisse des traces, mais à l'inverse de certains je n'ai pas ressenti comme un handicap la chaleur somme toute très modérée de ce jour printanier.



Maher DOUSS

Parking :	Parfait en mode VIP, merci infiniment au site de la Grande Armée.
Remise des dossards :	Un ami a récupéré mon dossard.
Parcours :	Bien, malgré que la dernière partie dans le Bois de Boulogne reste ennuyeuse
Ravitaillements :	Généreux et variés
Organisation :	Très bien
Ambiance générale :	Très Bien

Autres commentaires ou Récit de course :

C'était mon 4ième marathon de Paris, je n'ai pas fixé un objectif de temps dans les précédentes éditions, cette année j'ai voulu faire en dessous de 4h. Je suis parti avec ami qui a le même objectif, nous avons retenu comme base une allure de 11 km/h, j'ai tenu bon avec mon ami jusqu'au 28 km, j'ai décroché car d'habitude je m'arrêtais dans les ravitos 30 s pour baisser le rythme cardiaque, mais cette fois j'ai enchaîné sans arrêts car pour mon ami les arrêts lui posent un problème de redémarrage. J'ai continué tout seul avec une moyenne de 10,5 km/h. A partir du 33 km, j'ai commencé à avoir des crampes, et c'était trop difficile pour moi de pouvoir enchaîner 1 km sans arrêt. J'ai perdu énormément du temps dans cette dernière partie, et j'ai eu des doutes pour pouvoir finir la distance. J'avais peur d'une blessure, surtout que le lundi je devrai partir en déplacement professionnel à l'étranger. Avec un peu de persévérance, et des étapes intermédiaires que je me suis fixé comme retrouver mes enfants au 36,5 Km, j'ai pu finir la course avec un temps de 4h27. Entre le premier semi et le deuxième semi, j'ai mi 32 mn de plus. Je suis content d'être de nouveau finisher, et de faire partie de 3% des français qui ont réussi à boucler un marathon. Bravo aux collègues de la Grande Armée pour le confort qu'ils nous ont offert, et notamment à Luca pour sa disponibilité et pour sa bonne humeur.



Guillaume BATHRÉAU

<p>Parking :</p>	<p>Parking sans problème avec l'accès à la Grande Armée. Que demander de plus, parking, vestiaires, douches...et à proximité du départ et de l'arrivée !</p>
<p>Remise des dossards :</p>	<p>Vendredi midi pour récupérer mon dossard, rapide ! Par contre après faut faire le tour du salon du running.</p>
<p>Parcours :</p>	<p>5ème Marathon de Paris, le parcours est sympa.</p>
<p>Ravitaillements :</p>	<p>Tous les 5Km et en quantité ! Rien a dire.</p>
<p>Organisation :</p>	<p>Rien a dire, les équipes du MdP sont au top !</p>
<p>Ambiance générale :</p>	<p>Sous un magnifique soleil, il y avait du monde tout le long du parcours.</p>
	<p>Autres commentaires ou Récit de course :</p> <p>Je ne pensais être au départ de mon 5ème Marathon de Paris avec une rupture ligament en décembre ! Mais me voilà dans le SAS des 3h30, avec une préparation plus ou moins réussit ! Jusqu'au 27ème Kms j'étais dans une allure de 5'/km. Ensuite le rythme a baissé, pour finir tranquillement en 3h58 avec des arrêts par moment. Le soleil s'est invité au dernier moment sur cette 40eme édition ce qui a ajouté une difficulté pour finir les 42kms Parisien.</p> <p>Malgré les courbatures, j'ai pas hésité à reprendre un dossard pour l'an prochain !</p>



HERVE CORNETTE DE SAINT CYR

Parking :	Super ! l'accès au parking du 75GA est vraiment très pratique
Remise des dossards :	J'ai pris mon dossard samedi après-midi , pas d'attente.
Parcours :	Parcours sur route dans les rues de Paris , paysage magnifique
Ravitaillements :	Ravito tous les 5 KM ; très bien
Organisation :	Sas de départ en faisant partir alternativement côté droit puis côté gauche pour liquéfier le flux des coureurs. Superbe médaille pour le 40ème anniversaire du marathon de Paris, tee shirt pas mal non plus !
Ambiance générale :	Il y a eu du monde sur tout le parcours ou presque, qui encourage avec bonne humeur. Super convivial ! Pas mal d'orchestre mais au bout d'un moment on sature sur les orchestre avec les percussions, il faudrait que orchestres soient plus variés.
Autres commentaires ou Récit de course :	
<p>La première moitié du marathon s'est passée sans problème même si j'ai commencé à avoir chaud dès le 10ème km.. Après , malgré les ravitos ou j'ai pris de l'eau et des fruits, j'ai commencé à avoir mal aux mollets vers le KM 24 . Le passage dans les tunnels sr les berges n' a pas été mon passage favori. Il a fait vraiment très chaud et j'ai ralenti l'allure après le 30ème car je commençais à être épuisé. J'ai réussi à maintenir le rythme sans m'arrêter et sans marcher même si j'avais plutôt l'impression de trotter que de courir. Difficile après le 39ème puis j'ai retrouvé un peu de force pour le final malgré la chaleur. Pour mon premier marathon , c'est un souvenir inoubliable !</p>	



Fabrice CIFRE

Parking :	Non concerné, je suis venu en métro
Remise des dossards :	Fluide le vendredi, il y a sans doute plus de monde le samedi ?
Parcours :	Visite touristique de Paris ☺
Ravitaillements :	Ravitaillements dans la pure tradition des courses sur route : Eau, sucre en morceaux, quarts d'orange, raisins secs.
Organisation :	Rien à dire, c'est bien rodé ! Même la sécurité était au top (discrète et efficace). Pas un seul policier visible sur le parcours malgré les attentats récents et Vigipirate. Ils devaient être en civil...
Ambiance générale :	C'était mon 2 ^{ème} marathon, le précédent étant les 30 ans de Paris, il y a 10 ans... ☺ J'ai trouvé que l'ambiance s'est améliorée, il y a plus de spectateurs sur le parcours, plus de groupes de musiques.

Autres commentaires ou Récit de course

Les inscriptions au marathon de Paris commencent 1 an avant le début de l'épreuve...

Je me suis donc inscrit en avril 2015 avec l'objectif ambitieux de faire 3h / 3h10.

Entre temps : problèmes de dos, interdiction médicale de courir... pas courir mais marcher pourquoi pas ☺

Je me suis donc donné comme nouvel objectif de finir dernier en 8h !

... sauf que en théorie pour être classé dernier, il faut faire moins de 6h.

Ceux qui font entre 6h et 8h ne sont pas stoppés, on les laisse terminer la course mais ils ne sont pas dans le classement officiel.

Mais finalement, ils n'utilisent plus le chrono officiel au marathon de Paris et l'histoire des 6h de temps limite c'est une légende urbaine... pour être dernier il faut faire plus de 8h en temps réel.

Pour ceux qui ne savent pas :

- Le chrono officiel c'est celui qui se déclenche au « coup de pistolet » (quand les premiers partent)
- Le chrono réel c'est le temps à partir du moment où l'on passe la ligne de départ.

... Mais comme je ne savais pas tout ça, je voulais faire 5h59'59" au chrono officiel pour être classé dernier.

Et comme j'ai passé la ligne de départ au bout de 26 minutes (retard par rapport au « coup de pistolet »), il fallait donc que je fasse 5h34' au chrono réel pour avoir un temps officiel de 6h

Le marathon c'est une vraie épreuve de mathématiques ☺



Pour faire 6h de course, il faut du 8,5 km/h mais comme j'avais 26' de retard, je suis parti à 9,5km/h.

Et dès le 3^{ème} km je double des coureurs qui marchent déjà...

Dur dur d'aller chercher la dernière place !





Très sympa de passer devant les terrasses de café encore vides.

On voit quelques lève-tôt qui prennent un café un lisant leur journal.
Mais il n'y a pas encore grand monde dans les rues, les parisiens ne se lèvent pas très tôt le dimanche... ☺

Je suis parti en mode footing à 9,5km/h.
J'avais du mal à faire moins, c'est dur de courir lentement...

Dès que j'essayais de ralentir, je passais en mode marche... ça doit être ma vitesse mini ☺

Un petit coucou aux pompiers du 11^{ème} arrondissement qui surplombent les coureurs !



Content d'avoir pris mon appareil photo, ce marathon est une belle balade touristique ! ☺

Ravitaillement du 5^{ème} km vers Bastille.

Tiens des Vélib'... on peut les utiliser sur le marathon ?

Zone à éponges pour ceux qui veulent d'asperger d'eau...





Sortie du bois de Vincennes, arrosage des coureurs.

C'est très apprécié car il fait chaud (18 ou 20°C)

On est vers le 16^{ième} km et je commence à avoir des crampes.
Zéro footing depuis 11 mois ça se paie...

J'alterne donc marche/footing.
Je regarde le chrono, j'ai 6 minutes d'avance sur mon objectif donc tout va bien, je peux marcher un peu et faire des pauses étirements

Vers le km 19 je retrouve Michel qui est bénévole pour ce marathon de Paris 2016 !

Il surveille les coureurs et bloque une route perpendiculaire au cas où un automobiliste voudrait traverser la foule de coureurs...





Amusant d'avoir « matérialisé » le mur du 30^{ième} km.

C'est à partir de là que les crampes commencent à arriver en théorie...
Moi ça fait déjà plus de 15km que j'ai des crampes ☺

Je croise Laurent, collègue de la section Oxygène PSA Triathlon !
On papote un petit moment ☺



Nouvelle zone d'arrosage vers le km 32 un peu avant le bois de Boulogne ☺



Entrée dans le bois de Boulogne.



Au km40 j'avais 1' d'avance sur l'objectif, nickel !

... sauf que j'aurai du marcher sur les 2 derniers km et je suis resté en petit footing car je n'étais pas complètement sûr de mes 26' de retard.

Je suis arrivé beaucoup trop vite sur la ligne d'arrivée !
Surtout que sur les 2 derniers km on ne peut plus d'arrêter, il y a des barrières et la foule des 2 côtés de la rue...
Quand j'ai vu le chrono officiel (à 200m de l'arrivée) ça indiquait 5h46 !

Arrrrghhh 14' d'avance ☺

... Alors je me suis carrément assis par terre, devant les photographes, à 200m de l'arrivée !

Le problème c'est que assis, je ne voyais plus le chrono officiel...
Et quand je me suis relevé, ça affichait 5h59'40''

J'ai tapé un sprint pour passer la ligne d'arrivée mais pas assez vite...

6h00'20'' au chrono officiel...
5h34'05 au chrono réel

C'est l'histoire du lièvre et de la tortue ☺



OXYGÈNE PSA - Section Course à pied

Remise des médailles juste après la ligne d'arrivée...



Ensuite on a encore droit au sucre en morceaux, oranges et raisins secs...



Les supporters attendent leurs champions/championnes derrière les grilles, et c'est déjà fini !

Rendez-vous dans 10 ans pour la 50^{ième} édition qui sera mon prochain marathon !
Je vais maintenant retourner sur les sentiers de montagne ! ☺



Pascal MACHAVOINE

Parking :	Mieux ça n'existe pas !! 4 ieme sous-sol de Grande Armée
Remise des dossards :	Le vendredi pendant la pause déjeuner , en 15 ' c'est fait .
Parcours :	Paris c'est Paris , quand on aime on ne trouve pas de défaut
Ravitaillements :	Le nombre et La qualité sont là . Manque une double distribution de chaque côté de la voie .
Organisation :	On peut critiquer ASO sur les coûts des dossards, mais il faut avouer que côté organisation on a rien à leur reprocher
Ambiance générale :	Excellente tout était présent pour une course idéale

Autres commentaires ou Récit de course :

Je résumerai : 13 km de Bonheur et 29,192 km fait au mental .

Et pourtant tous les voyants étaient au vert !!!

Une préparation sur 10 semaines qui se déroule sans aléas , une allure que je tiens sans soucis , un changement d'alimentation en course auquel je m'adapte sans soucis .

Et vlan au bout de 13 kilomètres le trou noir « Que m'arrive-t-il ??? Qui m'a débranché »à l'heure actuelle je cherche toujours à comprendre c'est vrai qu'il fait 13 à 15 degrés de plus que lors de la prépa mais ça, aussi je l'ai anticipé en revoyant mon temps final à la baisse

J'arrive à tenir tant bien que mal l'allure jusqu'au Semi que je passe en 1 h 48 et là c'est la descente aux enfers ..Un cardio qui s'envole qui m'oblige à passer par des séquences de marche

Quelle est loin l'Avenue Foch !!! il me faudra 4 h 11 pour la rejoindreMon plus mauvais chrono sur Marathon .

Mon retour au bitume sur marathon est plus que loupé

Allez on efface tout est maintenant on bosse l'objectif de l'année 2016 la CCC



CHRISTOPHE COTTEBRUNE

Parking :	Royal avec le parking à GA. Avec les vestiaires et les douches très appréciables à l'arrivée.
Remise des dossards :	Eviter le samedi à la porte de Versailles sinon tout va bien. A chacun ses besoins et envies.
Parcours :	Dans Paris avec la traversée d'Ouest en Est et retour à l'Ouest....
Ravitaillements :	Difficile de faire mieux. Quoique j'ai eu durant tout le parcours soif. Et la petite bouteille d'eau recommandée tous les 5km était insuffisante. J'en ai pris 2 au ravito de 35 ^{ème} (chute !!!!).
Organisation :	Il faut mieux partir dans un sas proche du départ officiel pour en terminer le plus tôt possible. La médaille est de plus en plus grosse d'année en année. Heureusement que l'on ne doit pas courir avec... Il a fait chaud ce dimanche 3 avril.
Ambiance générale :	Les premiers marathons que j'ai fait sur Paris, il y avait des ravitos exotiques (vin, saucisson etc). C'est fini ce temps-là ☹

Autres commentaires ou Récit de course :







Une préparation au marathon qui a trop duré pour un objectif de 3h. Je savais l'objectif ambitieux (ce n'est pas la première fois que je le tente) et je n'avais pas d'espoir de l'atteindre mais peu importe. Parti sur le rythme des 3h (14km/h) j'ai tenu ou presque jusqu'au semi (1h30'55"). J'ai récupéré Nicolas au 5^{ème} km pour l'abandonner (décrocher) au 15^{ème} km. Mais sans l'avoir trop loin de moi jusqu'au semi. J'ai senti le besoin de ralentir si je voulais terminer sans trop de problème. J'ai commencé l'épreuve à 14km/h pour la terminer à 10km/h.

Ce n'est pas ma première participation et je déteste toujours autant 2 passages. Le passage le long de la voie verte – longue ligne droite – avant d'arriver à la bastille (2^{ème} passage) et le 35^{ème} du côté de Roland Garros.

Arrivé en 3h27'26". Bien content d'en terminer. Je pense que mon temps ne reflète pas uniquement ma condition physique mais surtout ma condition mentale qui en avait marre de courir après un temps que je n'aurais pas. J'ai ralenti sur le 2^{ème} semi plus que ma condition physique pouvait encore accepter. Mais peu importe, la préparation avec Nicolas était parfaite et agréable malgré quelques moments assez difficiles pour tenir le rythme. Il m'a manqué également des séances de plus de 2h que je n'ai pas pu faire (max 1h50).



Daniel CARIMALO

Parking : 	Plutôt facile, grand parking au 75 GA, accueil sympa...
dossards : 	Récupération du dossard dans à la Pte de Versailles, une habitude pour les initiés, cependant l'ambiance ne reflétait pas celle d'un 40ème aniv !!!
Parcours : 	Parcours du marathon habituel, par contre, une météo au RDV, une belle ambiance sur le parcours de la part des supporters et des orchestres de musique plutôt orientés rock , sympathiques .
Ravitaillements : 	Ravitaillement corrects sur le parcours, mise à part le risque de glisser sur les peaux d'oranges jetées sur le sol mouillé, cependant à l'arrivée : C'est bien organisé, malgré l'absence de boisson isotonique ! Manger des quartier d'orange, tenir sa pomme et la bouteille d'eau, pas si évident ...Tout est bien huilé et hoptimisé vers le mini...Merci ASO...
Organisation : 	-Parcours bien balisé, logique pour un marathon international. Depuis la mise place des sas de départ, celui-ci est plus cool et moins stressant vu la masse de personnes au départ. On bénéficie de la salle à GA, douche, dommage qu'elle soit froide pour certains. Un petit encas, boissons et barres à l'arrivée, fait plaisir.
Ambiance : 	Une très belle ambiance générale sur le circuit, et beaucoup de spectateurs avec de l'enthousiasme par cette très belle journée ensoleillée.



Récit de course : Cette 40ème édition du marathon de PARIS fut grandiose, en effet le soleil était avec les coureurs, un peu trop à mon avis. Pratiquement tous regroupés dans le sas des 3H30, excepté Patrick, nous avons tout le loisir de prendre quelques clichés. Nous partons à 9H10, au rythme de 5' par km soit 12km/h, c'était ambitieux car selon mon évaluation je ne valais pas cette performance...J'ai donc accompagné le «ballon» de 3H30 jusqu'au semi passé en 1H37' satisfait. Pendant cette épreuve, prendre ses sensations au semi, et bien sûr en tenir compte pour la suite...Mise à part l'eau, Daniel emporte son alimentation, les kms défilent le 25ème, puis le 30ème au niveau de la Tour Eiffel...En y ajoutant l'effet température, je comprenais la chute du rythme de départ...Eh bien il faut à nouveau gérer afin de ne pas descendre plus bas...Après plusieurs marathon, ce cap du 30ème est toujours un instant particulier...Alimentation, douleurs musculaires, etc...une impression ou les kms font plus de 1000 m !!!L'entrée dans le bois de Boulogne nous indique que la fin approche, et chacun s'accroche...Beaucoup de spectateurs nous encouragent, je reconnais Marco, puis André...ne pas fléchir, lutter pendant les 4/5 derniers km, et la Porte Maillot ceinturée de spectateurs est en vue, quand on y passe sous les applaudissements, un sentiment de grande satisfaction vous envahit. Vous êtes heureux, même si ça vous fait mal, tout en apercevant la ligne ARRIVEE avec les derniers flashes pour figer ces grands moments. Bravo à tous ceux qui ont terminé, le chrono reste parfois en second plan...

Mise en page du compte rendu
 Fabrice CIFRÉ

Oxygène PSA - Section Course à pied
 Le Marathon de Paris - 2016

