

Le marathon pour tous



Il y a des objectifs qui sont encore plus beaux que des rêves .

Cette année, j'ai l'immense privilège de pouvoir réaliser les deux : courir mon premier marathon sur le parcours des JO pendant les JO !

Vu que c'est l'été, les CR sont plutôt rares. Normalement, on a un peu plus de temps pour lire , alors j'ai eu envie de faire un CR un peu particulier. Pour ceux qui n'auraient pas suivi , « on adore les CR! » (Dédicace à Nicom)

Plutôt que de tout écrire à chaud après la course, j'ai décidé d'écrire ce compte rendu dès le début de cet aventure, enfin presque : j'attaque le 17 mai, jour du passage de la flamme Olympique à Muret et quasiment le début de ma préparation. L'idée est de partager l'avant, le pendant et l'après course.

C'est parti pour une séance d'écriture fractionnée !

2021 introduction genèse :

J'ai commencé à courir réellement il y a trois ans. Je n'avais jamais été sportif... Et puis, la quarantaine arrivant , j'ai décidé de me prendre en main. J'ai toujours aimé les Jeux Olympiques , alors quand j'ai commencé à pratiquer la course, je me suis inscrit sur la plate-forme marathon pour tous. On sait jamais ...L'objectif était de me bouger . Le gain: un dossard pour le marathon des JO entre l'épreuve masculine et la féminine . On pouvait le gagner soit par des défis soit par des tirages au sort. Aucune ambition mais je trouvais ça fun de rêver un peu .. les JO ... un marathon...une distance mythique qui fait rêver, mais inaccessible pour le coureur du dimanche que j'étais !

2022 inscription aux Tara



De coureur du dimanche, je passe à coureur du mardi du jeudi et du dimanche !

Rien que ça c'est une vraie avancée.

Je découvre la force d'un groupe et je m'entraîne avec les sénateurs.

Février 2024 : les grandes émotions

JULIEN, TU L'AS FAIT.



Le virus des dossards frappe dans ma famille avec mon dernier qui s'inscrit au TMT junior . Je suis trop fier de transmettre ma passion.



9 février, durant une visio pour le taf, je reçois le mail m'indiquant que j'ai un dossard pour le marathon ! Je n'y ai pas cru au début. Tellement improbable que j'ai mis 2 heures à réaliser. Je ne sais même pas comment je l'ai gagné si c'est un tirage au sort ou avec mes activités... Ils sont drôles, le mail est intitulé « Julien, tu l'as fait ! » , euhhh... pas encore ! Bref, c'est le kif !

Petit détail, je suis plutôt trailer,

Le bitume je ne connais pas . Ma plus grande distance cette année devait être un 32 km si je réussissais les 30km de Cazères. Avant de valider ma participation, j'ai quand même demandé à Marcoach s'il pensait que je pouvais courir un marathon, on n'est jamais trop prévoyant !

Pas de boue, un peu de foncier c'est jouable .

Une fois l'euphorie passée, j'avoue que j'ai réalisé qu'un marathon c'était 42km195 et que là, pas question de profiter des montées pour marcher et dévaliser les Tucs aux ravitos... c'est du sérieux .

Une petite pression s'installe quand même .

En discutant avant un entraînement, je découvre que Carine et Laetitia font aussi partie de l'aventure ! On sera trois Tara ! Trop cool de pouvoir partager cette course avec elles.

Mars 2024 : Les bonnes sensations



Un soir, Je croise Nicoach en allant chercher mon petit à l'escalade. On discute objectifs et je lui fait part de mon appréhension . Il me dit : « T'inquiètes pas, ça sera sensiblement le même temps et le même effort que l'irreductrail de Cazères que tu vas faire à la fin de la semaine »

Si je fais 4h18 et que j'arrive aussi bien ... je signe !

Oui, enfin là j'aurais pas une équipe de choc, et surtout je n'aurais pas Marie avec pour me booster et avec qui parler ;-)



A la fin de ce Trail, après avoir partagé quelques bières, , c'est décider, la pression chez les TARA, on ne la prend pas, on la boit !

Pour concrétiser ma participation, je m'achète mes chaussures . Le choix est primordiale, pas question de se louper .

Après quelques sorties avec, bonnes sensations !

Avril 2024: La désorientation

La question de tout le monde est « Quel est ton objectif de temps ? »

Euh J'ai le droit de dire que je veux juste kiffer? Bon, je ne mouille pas: je dis que je veux être « finisher». En revanche l'organisation me le demande aussi pour le SAS. La barrière horaire est à 6h , je suis Laaarge ! Un soir, ça me prend comme une envie de pisser, je me fais un demi Cooper sous la pluie avec les chaussures de trail sur la piste d'Eaunes : la précision a l'état pur ! Je découvre que pour être marathonien il faut être aussi mathématicien ! Si $FC_{max}=220-43$ et que l'endurance fondamentale = 65% de FC_{max} , alors je dois courir à 6 min/km . Ca correspond

aussi à un pourcentage de ma VMA... Je trouve sur le web un bon tableur Excel (Julie comprendra ma joie !). J'ai presque mal à la tête avant d'avoir mal aux jambes !

Bref, je m'inscrit dans le sas de 4h30.

J'arrête de cogiter et j'en profite pour continuer à courir tranquille avec quelques sorties bien délirantes (Spéciale dédicace notamment à Cyrielle, Yo et Gaëlle que j'avais pas encore cités !). C'est le premier mois où je fais 160km !



Mai 2024 : Début de la préparation

2 mai Je fais un run avec Celia, Anne et Carine. C'est le jour de la sortie la plus longue de Celia dans sa prépa marathon et je comprend que prochainement je vais devoir engranger des bornes ! C'est franchement sympa de le faire avec ses potes Tara .



Après avoir écouté les conseils des uns et des autres, lu plein d'articles sur les plans d'entraînement, je choisis finalement celui envoyé par l'orga pour être finisher. 3 séances par semaine avec une sortie longue vallonnée, ça me va bien ! Ce séquençage est exactement celui dont Marc m'avait parlé. En revanche, il faut caser les séances avec la vie pro et la vie perso ! Du coup, j'ai tout mis sur le calendrier de mon iPhone, comme ça je suis sûre de ne rien oublier.



17 Mai: Passage de la flamme à Muret !
Punaise le monde ... Je me dis que le Jour J à Paris pendant les JO ça va être juste énorme ! . Ça marque symboliquement pour moi réellement le début de l'aventure car on est à 12 semaines du jour J !



Une séance d'ostéopathie chez Marie Anne et je suis prêt à démarrer .



Le même weekend, c'est le premier trail de ma femme !!! Les gendarmes et les voleurs du temps à Ambazac (87). 10km très sympa avec une très grosse organisation. Une ambiance de barge , j'avais jamais vu autant de monde sur une course . Ca met un coup de boost énorme ! Première réussite ! A la fin ma femme et notre amie commencent à se projeter sur le TMT 16 ! Les places partent de plus en plus tôt ;-)



21 mai: Premier entrainement !!!

Après une journée marathon en région parisienne, je découvre la joie de courir en endurance fondamentale . En fait, la joie bof ... c'est un peu chiant: t'as l'impression de te traîner ! Mais bon, je suis scrupuleusement ce qu'on me dit ! J'en profite aussi pour passer en mode hygiène de vie en refusant la bière avec les collègues. Je vais profiter de cette prépa pour éliminer le poids que l'arrêt du tabac a généré .



Curieusement, la séance d'après de fractionnée en côte sur bitume devient sympa ! 14X20 secondes pour débiter !

Ce week-end là, Celia boucle son premier marathon en 4h13 (le même temps que Fabrice à Paris pour son premier également) ! Je peux signer pour faire tout pareil ???

Le rythme des séances se lance : Mardi footing, Jeudi spécifique, week-end sortie longue. Je vais respecter scrupuleusement ce que le plan dit mais au final je vais pas voir souvent le groupe et ça, c'est moins cool...

Le mardi suivant, je retrouve les sénateurs pour un fartleck à Brioude. J'échange sur l'ordre des séries d'entraînement .

- Tu veux faire un temps ?
- Euh non, je veux juste le finir !
- Ben alors rentre du volume et ça ira ! Fais toi un max de sorties en groupe ! C'est déjà chiant une prépa , alors ne reste pas seul
- J'adore et j'adhère !!

Le soleil reviens enfin !

Juin: La répétition fixe la notion

2 Juin: Semi-Marathon de Pins-Justaret

Pour réaliser une sortie longue sympa, j'ai pris l'option de me faire mon premier semi « officiel ». Je n'ai pas de temps de référence sur la distance , je sais juste que j'avais fait 1H57 en mai avec plutôt de bonnes sensations. Là encore, j'y vais en mode sans stress et sans pression de temps. Enfin, si : juste faire mieux qu'en solo!



Je retrouve sur ce semi Jean Mi et Carine ainsi que Sonia qui fait le 10 km. Après un départ plutôt contenu sans partir comme une flèche, j'enchaîne avec un rythme supérieur au 5'30 de mai. Je me sens bien alors j'accélère ! Objectif de cette seconde boucle: je double tout ceux que je peux !!! Au final, un négative split et 1h47 à l'arrivée ! Je suis hyper fier. Les entrainement portent leurs fruits et c'est bon pour le moral. En fait, je suis peut être un peu plus capable que ce que je pense.

Déjà 3 semaines de passées ! Je prends chaque séances avec plaisir. Cette période est vraiment top: j'ai un alibi pour faire plein de sorties longues !

On sent la fin de saison arriver de plus en plus. Les entrainements Taras se calent sur les objectifs et les envies de chacun. Ainsi, Cyrielle et Marc proposent une sortie Trail avec un apéro à la fin. Un vrai succès et un record de participants ! 14

taras motivés à travailler les montées et les descentes ... de bière(s)!



L'avantage de participer à un tel événement est la médiatisation. Il y a plein d'articles et de podcasts dédiés pour t'aider. L'organisation semble être au taquet. Ils ont vu les choses en grand en prévoyant des guest-stars, des tunnels lumineux, des fans zone.

Selon les spécialistes, ce sera le marathon le plus dur de l'histoire des JO. Ils préviennent aussi que ça ne sera pas une épreuve où on fera son PR. Perso, je m'en tape, je veux juste finir. Honnêtement, venant du Trail , ça fait bizarre de lire que 430m sur 42km puisse faire peur.

La maillot Tara donne des ailes dixit Marion ... Elle boucle aussi son premier marathon cette année mais avec un podium s'il vous plaît ! La classe à l'état pure.

Je prend malgré tout la topographie en considération en continuant les sorties longues en mode vallonné. Ca tombe bien, j'aime bien ! Une chose est cependant certaine: je vais en prendre plein les yeux: Paris vidé de circulation avec un parcours remplis de monuments.



Le temps de cette fin juin est frais et humide. On en profite avec Cyrielle pour se taper une vraie sortie de gosses en sautant dans les flaques d'eau ...



Fin juin, Ca y est ! On fait enfin une sortie entre futur marathoniens. Bon, clairement Carine et Laetitia me font halluciner : elles sont stratosphériques ! J'ai l'impression de me trainer. Autant il faisait humide, maintenant il fait chaud ! Je prends le sujet : l'hydratation va être primordiale. A l'issue de cette sortie, j'avais perdu 2 kg ... La sortie d'après, un cacheton d'Hydratis (non, j'ai pas eu de sponsor) en amont et ça le fait !

Je termine le mois à 196 km, un record pour moi !

Juillet: L'assimilation



Une saison s'achève, et l'auberge espagnole est toujours aussi sympa. C'est l'occasion de passer un bon moment entre Taras et de discuter de la saison passée et des prochains objectifs.

Cela sonne le début de l'été et la fin des entraînements en groupe. Je croise les doigts pour continuer à avoir des partenaires d'entraînement.

Je ne sais pas garder ma langue sur la pré écriture de ce CR , alors je me fais chamberer par Nicom ;-). J'espère au moins que la lecture est plaisante car effectivement ce marathon n'est pas encore couru ! De toute façon, je serais fier de le finir, ça sera ma victoire !

« Gagner ce n'est pas finir en première position, ce n'est pas battre les autres. Gagner c'est se vaincre soi-même, vaincre notre corps, nos limites et nos peurs » Kilian Jornet

Cette citation est devenue mon mantra. J'avais oublié de dire que cette prépa était l'occasion pour moi de faire une introspection et de me lancer des défis perso. Après avoir arrêté la clope depuis 7 mois, ça fait 1 mois et demi que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool. Oui, je sais ... ça sert à rien car le marathon est encore loin. Alors je n'étais pas alcoolique non plus ... Mais je m'aperçois juste que les occasions pro et perso sont très nombreuses. Au niveau physio, j'ai perdu un peu de brioche et je sens que je récupère mieux. Au final, le plus important ce n'est pas ce que l'on met dans le verre mais les gens qui sont autour ! Je décide donc de poursuivre cette aventure jusqu'au marathon en fantasmant sur mon demi à l'arrivée.



Marc a un objectif prochain. C'est l'occasion de faire des sorties longues en groupe! On s'acclimate aux températures plus élevées et on fait des sorties longues avec du dénivelé. Je teste aussi mon alimentation. Mon choix se porte sur des acides aminés solubles dans l'eau avec des glucides.

C'est une vraie bonne illustration du célèbre manger rapide, manger liquide !



21 Juillet: Sortie Longue de 31 km ! Super test avec des conditions humides. Les choses se précisent ! On est la team TARATONIEN !

Aout: L'excitation



Au lieu de faire une dernière sortie route, je décide de faire une rando en montagne avec Cyrielle et ma famille. Une belle balade avec un retour en Hélico pour ma femme! Un déchirement osseux à la cheville ...



10 Août : Jour J



Comment dire que je suis au taquet ... j'ai pas beaucoup dormi.

Je récupère Laetitia à 5h30 pour prendre le train, la journée s'annonce belle mais longue. Une vraie journée Marathon en fait ! Surtout que le train a 2h de retard ... la solidarité Tara est là avec Nico et Sandy de passage à Paris qui se proposent de nous récupérer les dossards . Trop cool ! Bref de l'adrénaline en plus de la fatigue ça s'annonce pas mal !



Finalement, on réussi à arriver dans les temps et on récupère nos dossards. Photo avec les dossards devant la tour Eiffel , ça fait plaisir !

Petit tour en métro avec une Laeti qui va de moins en moins bien. On arrive à l'appart et on se met en mode petits soins. L'objectif est qu'elle soit sur pieds ce soir et en forme. L'après midi passe lentement. On en profite pour discuter, se changer les idées. On se fait des courses pour le repas de 18h. On a presque l'impression de se faire une coloco de TARA.

Laetitia est à nouveau sur pieds, c'est top.

Une douche, un peu de couture sur mon short qui était troué et nous voilà parti pour aller prendre un verre avec Sandy et Nico. Le hasard fait que nous étions à 300m de chez eux. On est presque une délégation TARA !



21h45: Le SAS de départ

Nous voilà parti pour le sas de départ, la pression monte. Notre comité de soutien TARA nous accompagne, puis nous nous retrouvons tout les 3. Pour info, Carine et Laetitia avaient des SAS différent du mien, mais elles ont fait le choix de m'accompagner pour m'aider à faire mon premier marathon.

On discute avec plein de monde, il ya des gens du monde entier !

A l'initiative de Carine, on passe un pacte: on a le droit de se râler dessus pour se faire avancer ! Ok , ça me va !

Moi je propose qu'on passe la ligne tous ensemble main dans la main.

21h 55: Départ -5 minutes !



Le thème musicale des JO à fond dans les enceintes me donne des frissons. J'ai l'impression d'avoir de l'électricité dans le corps, les jambes me démangent. Il y a du monde, énormément de monde. Les gens ont le sourire, prennent des photos. Moi je suis en mode chien fou. Je saute partout. Je crois que je n'avais jamais eu autant d'adrénaline avant une course.

Derniers conseils, suivre la ligne bleue pour faire réellement le kilométrage sans trop en ajouter.

Je lie mes derniers WhatsApp de la famille restée à la maison.

Je tente de me concentrer un peu: ça tient 5 secondes ...

22h: Le départ

Un dernier virage et on voit la ligne de départ. « Temperature » de Sean Paul résonne alors ! Très bon choix ou ironie, car il fait très chaud, 27°C avec un ressenti à 34°C.

Sur les côtés, on a des panneaux lumineux avec des lasers qui affichent un décompte et les fauves sont lâchés. Il y a tellement de monde qu'on ne peut pas trop directement se mettre dans son rythme. Je n'avais jamais fait de très grosses courses avec beaucoup de public. Là, c'est clairement des milliers de gens sur le 1er Km. Ça crie, ça encourage ça tend la main pour taper dedans ! On reste groupé à 3. On a nos prénoms sur les dossards et Laetitia a la palme d'or des encouragements.





Le début de parcours est un Paris de carte postale vidé de circulation. Il ya une effervescence, une énergie donnée par les gens alors que nous ne sommes que des amateurs. On passe par rue de Rivoli, le palais Garnier, la place Vendôme avant d'arriver au Louvre et aux tuileries. On voit la flamme olympique au passage. Même avec cette chaleur, j'ai des frissons.

On a presque l'impression de courir un marathon sur un plateau de Monopoly.

Pour le moment, les sensations sont top.

Encore un virage et on arrive sur les bords de seine avec la tour Eiffel qui nous appelle au loin.

On commence à avoir maintenant des tambours des fanfares qui jouent. Mine de rien, on a zigzagué et on a un peu envoyé, on a doublé les meneurs d'allure du SAS précédent. On fait un check up de groupe et tout le monde est ok. Je suis soulagé pour Laeti qui semble péter le feu et pour la hanche de Carine qui tient.

On profite du ravito pour s'hydrater et manger une banane. Je découvre alors que je ne sais pas boire dans un verre en courant.



Bienveillant mais joueur avant tout, je balance un verre d'eau sur mes camarades histoire de les rafraichir. Ca change rien, on est déjà trempé !

10eme Km

C'est vite passé ! On déroule. On a regagné du temps et on peut encore faire le marathon en 4h. On profite un max de l'euphorie générale. Le parcours passé était clairement la partie de plaisir.

On passe le pont de Sèvre et la fraîcheur tombe enfin. Ca tombe bien, le dénivelé arrive ! On est partit pour 7 km de montée.

15eme KM

Pause au ravito. Laeti est pas au top et moi je commence a sentir un peu de douleur dans un genou. Il est 23h30 et la fatigue prend un peut le dessus sur l'adrénaline. On diminue un peu l'allure avant d'attaquer la première grosse montée qui casse les jambes. On fait les 100 derniers mètres en marchant, j'ai mal et j'ai clairement pas envie de me cramer.

Après avoir échangé avec Carine, Laeti nous demande de partir devant et de la laisser seule se gérer. La mission de Carine est désormais de me faire finir.

20eme KM



On se dirige vers Versailles, j'ai un petit moment d'émotion car c'est l'endroit où ma famille aurait du m'attendre. Je reprend quelques forces grâce à Carine qui est en mode warrior aux petits oignons. Elle va me chercher les verres d'eau et les bananes pour qu'on s'arrête le moins longtemps possible.

On passe le premier semi en 2h11. De toute façon, on le sait ils l'avaient dit c'est pas un marathon à RP...

On croise de plus en plus de monde qui marche et qui clairement ont l'air d'en chier.



Je commence aussi à plus être au top. D'ailleurs je parle plus trop non plus à part pour dire « Ralentis Carine, je peux pas aller plus vite! » Je sais que la côte des gardes arrive et j'annonce la couleur: on la fera en marchant.

On arrive en bas et clairement le wall of Eaunes ou la ferrane semblent être bien sympathique.

Ils ont mis des tunnels lumineux comme à L'UTMB ou la route arc en ciel de Mario Kart selon ses refs.

On se la fait en marchant. Une dame de petite vertu (ou un monsieur déguisé en dame je sais pas trop) sur le côté nous offre une crise de rire en proposant inlassablement « Café, sexe ,cocaine » Improbable....

Les supporters un peu plus standards font leur job en nous encourageant ça fait trop plaisir...

Ca commence à ressembler à une scène de guerre avec des gens qui vomissent partout et d'autre au sol.

J'en chie mais je suis encore là ! Carine, ma coach d'un soir, me dit d'aller chercher au plus profond de moi ma motivation. « Quelles sont tes moteurs Julien? Qu'est ce qui te fais avancer ? On est venu pour finir et tu finiras ! » J'ai eu un moment de réflexion philosophique en me demandant ce que je foutais là à me mettre dans cet état là. Je crois qu'en fait on est beaucoup dans ce cas à aimer ça se mettre dans ses limites . J'ai pas ma réponse mais je suis en fait un vrai TARA au fond de moi et clairement j'abdiquerais pas. Pour moi, pour ma famille, pour mon club !. Je résume donc ma pensée avec ma plus belle réponse de la soirée: « Ok, mais stp vas pas si vite, je peux plus avancer »

30eme KM

Cette fichue côte passée, je reprend le moral. Je sais qu'on va avoir une animation sympa bientôt et on retrouve du plat. Je voie au loin des flash et je sais qu'on va être pris en photo. Je me rappelle alors d'un conseil d'une de nos TARAS au sourire impeccable sur les photos au point d'être mise en couverture des publications : « Même si tu en chie, souris »



J'avais la trouille de prendre le mur mais pour le moment ça va . J'ai très mal dans les jambes mais je fais abstraction. Le parcours va basculer en descente et c'est une vraie joie!

Je reprend du jus et je fais même mon malin ! Je double Carine et l'attend en la charriant lui disant vas y envoies j'adore les descentes !

L'euphorie va durer 2 km...

Après, je rentre dans l'inconnu . Le saut dans le vide. Je ne sais pas ce que ça fait de dépasser cette distance . Enfin si à l'instant T: mal aux jambes !

Je me force à avaler une 3eme Sportenine . C'est dégueulasse c'est pâteux beurk...

35eme KM

Ca fait 20 bornes que j'en chie, il est 1h50 du matin. Je suis dans le dur...J'ai beau me dire qu'il reste moins de 10 km et que ça fait moins qu'une sortie d'un dimanche pépère mais mon dieu que c'est dur. Ma conversation s'est réduite à des « oui », « non » , « Ralentis Carine , je peux pas aller plus vite ». Je commence à marcher un peu pour gérer l'effort et Carine me dit que si on continue comme ça jamais on arrive... Et en plus, sa douleur dans la hanche semble se réveiller.



On passe le tunnel « Orange » et je ne peux plus monter . Là, Carine commence à me pourrir en me disant que ça lui fait mal d'arrêter de courir . Je lui dis on marche et je repars dès qu'il ya du plat. Je ne peux plus manger de bananes elles me foutent la gerbe. La flotte est fraîche et elle me crispe le ventre. Ca sent le bad trip. On voit la tour Eiffel au loin avec les anneaux. On la dépasse mais même pas j'ai un sourire.

Un peu plus loin une zone DJ avec le tube « I got a feeling » démarre quand on passe. Je souris intérieurement... J' avais aussi le sentiment pourtant que ce soir allé être une bonne nuit!

39eme km

« Chose promise, chose due , les voilà les voilà Carine et Jujuuu » Nicom en grande forme ! Franchement, j'étais au bout de ma vie . Mais putain que ça fait du bien ! Je m'arrête pour marcher et Carine me crucifie sur place ... J'en pouvais vraiment plus le cerveau avait rendu l'antenne je commençais à voir des étoiles . Et là, Nico me dit de boire et de manger. Bonne idée !

40 eme km

Je suis à 8'49 au km... il me reste les 2km 195 les plus longs de ma vie.

41eme Km

Je met un pied devant l'autre, je recommence et ainsi de suite ... Nico nous accompagne, Carine semble gérer sa douleur, la fin est proche .

42eme Km

Allez, il reste un demi tour de Colette Besson. J'ai envie de pleurer, on se regarde avec Carine et on se prend la main. La ligne d'arrivée se profile...

J'ai l'impression d'être au bout de ma vie...

42, 195 KM



2H40 (non, c'est pas le temps mais l'heure d'arrivée !)

On l'a fait ...

S'en suit 2 minutes où je suis juste capable de lâcher un merci et un sourire à Carine en allant récupérer la médaille.

Puis une fois posés au milieu de gens qui ont des crampes et qui vomissent on se demande quand arrive Laetitia.

A ce moment j'ai un respect énorme pour elle qui nous boucle ce doux enfer avec une intoxic alimentaire d'un autre monde .

Je regarde les 327 messages reçus pendant la course et je réalise que je l'ai fait .



4h40 mais on s'en fou en fait du temps . Je suis allé au bout de moi même .

Je remercie ma famille pour m'avoir soutenue et encouragé.

Dédicace à Carine, t'es l'une des rares personnes qui m'a pourrit dans ma vie à qui je dis merci ;-)

Big Up à Laetitia, un modèle de dépassement de soi

Merci à, Nicom pour tes encouragements et la balade parisienne de récupération d'anthologie

Merci les TARAS pour votre soutien !

Je m'appel Julien, et je suis ... Marathonien !