

MON DEUXIEME MARATHON



Ma course de fond

Le 12 avril 2015, je devins finisher (pour la premier et dernière fois) du marathon de Paris: 42,195km de course, en 4h45 ! Le marathon est donc une **épreuve de gestion de son énergie** car on est sur une course où l'on va inévitablement être en manque même avec une stratégie de ravitaillement efficace. C'est pourquoi le point essentiel pour bien courir un marathon c'est de ne pas rater son départ.

Après un départ réussi, il faut garder le rythme. Cette "phase de gestion" doit durer la plus longtemps possible. En effet, si on résumait grossièrement cette course, on pourrait dire que les 30 premiers kilomètres correspondent à l'échauffement et que c'est seulement à partir du 30ème que commence réellement la course ... **SOOOO TRUE !**

Le cap du 30ème kilomètre est ainsi le meilleur moment pour faire le point car si vous souhaitez éviter le mur, c'est maintenant ou jamais qu'il faut réagir. Pour cela, il faut faire un état des lieux objectif de la situation. La fatigue est normale à ce stade de la course mais il faut réussir à dissocier la fatigue normale du coup de massue que représente le mur du marathon et qui peut arriver d'une minute à l'autre sans qu'on s'en rende compte. A ce moment là, **c'est clairement le mental qui prend le dessus** et qui emmène les jambes pour terminer la course.

En ce moment, je me sens comme au 30e kilomètre... Je fais un état des lieux de la situation: rien ne se passe comme prévu mais je dois trouver l'énergie pour faire face aux aléas. Tout ça me stresse et me fatigue, mais c'est normal ! C'est comme si touuuuut ce que j'avais fait jusque là c'était l'échauffement. Je dois trouver l'énergie pour continuer ma course ! D'ailleurs, on me chuchote à l'oreille que la nouvelle lune en poisson a été violente et pourrait être la raison de mes pleurs ces derniers jours... Allez, je vous explique où j'en suis, c'est parti pour l'état des lieux!

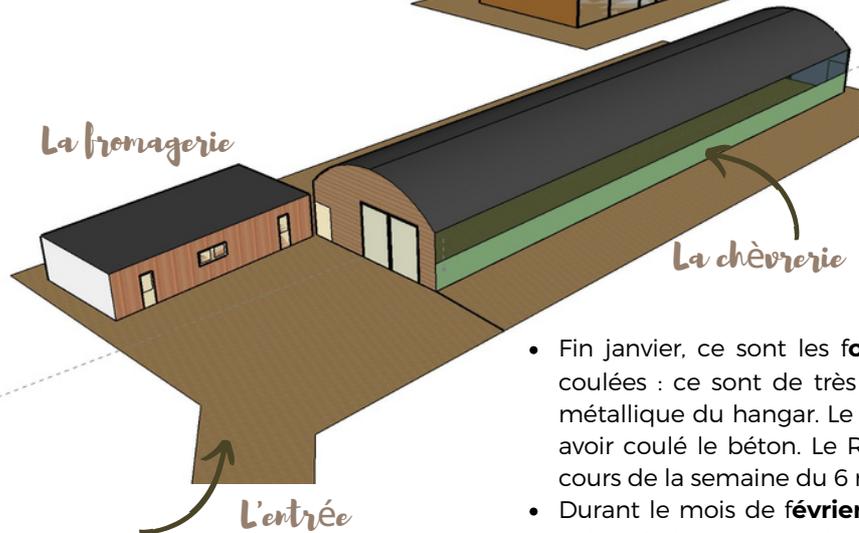
*Un aperçu du chantier en cours
Viens voir la vidéo sur le site !*



Le hangar de
stockage foin/Paille



La fromagerie



La chèvrerie

L'entrée

Voilà le plan 3D de ma future ferme

Il y a donc 3 bâtiments à monter: la fromagerie, le tunnel d'élevage pour y loger les chèvres ainsi qu'un hangar de stockage de fourrage.

- **Les travaux ont débuté lentement en septembre avec le terrassement du terrain.** On a d'abord créé l'accès sur la route pour avoir une entrée et ensuite la plateforme en "cailloux blancs" a été faite.
- En fin d'année, il y a eu une longue pause sur le chantier. Ça a redémarré **début janvier avec la viabilisation du terrain** : l'eau et le compteur électrique sont là! Mais les bâtiments ne sont toujours pas raccordés.

- Fin janvier, ce sont les **fondations du bâtiment de stockage** qui ont été coulées : ce sont de très gros dés de béton qui vont accueillir la structure métallique du hangar. Le temps de séchage obligatoire est de 20 jours après avoir coulé le béton. Le RDV est pris, le hangar devrait donc être monté au cours de la semaine du 6 mars.
- Durant le mois de **février, c'est la maçonnerie du tunnel d'élevage** qui a été réalisée. Il me tarde que les fondations soient à leur tour terminées car ensuite il faudra couler la dalle avant de monter le bâtiment. Pour le moment le rdv n'est pas pris mais il va falloir que je réagisse vite...
- Dans quelques mois, ce sera le tour de ma fromagerie qui est actuellement en stand by.

Les premières mignonnes sont nées !

A l'heure actuelle, mon plus **gros stress à gérer** est de voir mes chevrettes naître sans avoir de bâtiment prêt à les accueillir... c'est terrible pour moi!! Au 28 février, une **quarantaine de chevrettes sont nées et j'en attends 90 au total !** Les 3 boucs de mon troupeau sont aussi arrivés! D'ailleurs, ma Brigitte nous a fait un seul et unique gros mâle dont j'ai bien entendu demandé et obtenu la garde...

En parallèle de cette course de fond, je reste salariée chez mes patrons à qui j'achète mes chevrettes. Initialement, il était prévu que j'emmène mes chevrettes à ma ferme à partir de 10 jours ce qui n'est donc finalement pas possible puisque je n'ai pas de bâtiment et q'en une dizaine de jours j'en comptais déjà une trentaine.

Nous avons donc trouvé un plan B : mes patrons vont pouvoir me les **garder jusqu'au sevrage (2mois!)** le temps que les bâtiments soient montés. Je suis extrêmement reconnaissante pour l'aide qu'ils m'apportent car sans eux je ne sais pas comment j'aurais fait!

Un peu de légèreté, c'est **l'année des U** en 2023. J'ai nommé une des chevrettes les plus infernale **Uguette**, ma deuxième naissance. La première c'est **Solène**, je l'ai toujours dit ... heureusement il y a beaucoup de mignonnerie dans les naissances, je craque...!



L'aménagement provisoire

Fin de la parenthèse, qui dit Plan B dit solution temporaire. Nous avons donc **aménager provisoirement un hangar de stockage de fourrage chez mes patrons** pour y loger mes chevrettes car la capacité de leur bâtiment d'élevage ne permet d'y accueillir les miennes, même pendant 2 mois. En effet, il faut installer les barrières, deux abreuvoirs et une louve (machine de distribution automatique de lait pour mes bébés). Je devais faire cette installation chez moi mais avec un chantier sans électricité la louve n'aurait pas pu fonctionner...

Le Salon de l'agriculture

Information exclusive !!

J'ai été invitée par Initiative France, l'association qui m'a financé un prêt d'honneur pour démarrer mon activité, à **témoigner de mon installation au Salon de l'agriculture 2023**. Le 2 mars, (demain!) je vais donc me rendre porte de Versailles pour assister à une table ronde et partager mon expérience concernant les différentes étapes de mon installation et les soutiens que j'ai rencontrés. Le fait que je sois une **femme, dont le projet découle d'une reconversion et installée hors-cadre familiale à l'air de beaucoup les intéresser**..!

Il est prévu que quelques journalistes soient là ... Ahah J'ai hâte de pouvoir vous raconter la journée que je vais passer. En attendant, je serai active sur instagram, évidemment !



La Gratitude !

Le temps me manque pour atteindre tous mes objectifs ! Le chantier de la Tiny n'avance pas très vite car je ne peux pas être partout à la fois. Dès que j'ai une matinée de libre, ou une heure le soir en rentrant du travail ... je continue mes travaux de revêtement intérieur. je pose du contre plaqué au plafond et sur les murs, ça donne vraiment une impression de "fini" c'est fou ! Pour le moment, ma seule réelle préoccupation ce sont mes chevrettes, qui doivent être au top du top !

Vous pouvez apercevoir mon lit peigne terminé en bas à droite de la photo ! Cela me permet d'avoir un canapé, option canapé d'angle possible ainsi qu'un lit 2 places si je veux recevoir ! Je publie sur le site la vidéo d'avancement de l'intérieur pour ceux qui sont curieux !

Je vous dis à très bientôt pour vous montrer mes premiers bâtiments montés je l'espère ! Et merci à tous pour votre soutien de toujours !