

## Le Marathon de Paris

*Par James Highnam*



Je m'attaquais à mon deuxième Marathon de Paris cette année avec l'objectif de passer en-dessous de la barre des 3 heures. Les entraînements se sont bien passés dans l'ensemble de telle sorte que j'étais convaincu que cette fois-ci j'allais y arriver. L'objectif était réaliste, réalisable et même raisonnable. Première grande leçon: il ne faut jamais sous-estimer l'adversaire surtout quand il s'agit d'un marathon.

Je ne suis pas tout à fait novice sur la distance maintenant. Certes, je ne me considère pas comme un expert non plus, mais j'avais déjà "explosé" la dernière fois et j'ai appris les leçons: boire dès le premier point de ravitaillement, se nourrir toutes les 40 minutes, préparer les ongles des pieds la semaine précédente, et ainsi de suite. Non, cette fois-ci, j'étais préparé à la fois physiquement et mentalement.

Après une nuit très agitée, due à l'excitation de la course à venir, le jour s'est levé beau avec une température clémente autour de 10°C. En fait, il faisait trop beau. En tant que bon britannique qui se respecte, je préfère les nuages avec une petite bruine qui accompagne. Décidément, il faisait beaucoup trop agréable et avant de partir je commets ma première erreur en refusant la casquette que Laurence, toujours très prévenante, me conseille.

Au départ de la course, je quitte Laurence et les amis et je me dirige vers mon sas des coureurs de 3 heures. Problème majeur: trop de thé au petit déjeuner et la queue pour les toilettes est interminable. Tant pis, je vais juste à côté et c'est ici

que je rencontre Mireille ! Le départ est donné et j'aperçois Fabrice juste devant. J'accélère légèrement et nous courons ensemble pendant les 3 premiers kilomètres. Bruno nous rattrape également et nous partons tous sur l'allure pour atteindre l'arrivée en 3 heures: 4:15 au kilomètre.

Je me sens bien et je laisse Bruno et Fabrice après 4 kilomètres pour courir à mon rythme. J'avais fixé le Garmin sur une cadence de 4:12 au km afin de me laisser 2 minutes de marge de manoeuvre pour la fin de la course. Je cours facilement à ce moment-là, bien reposé et content d'être en route. Les kilomètres passent et je prends soin de boire de l'eau à 5km et puis à 10 ayant pris un premier gel juste avant. Il y a beaucoup de coureurs autour de moi et il n'est pas toujours facile de passer entre les personnes mais je reste calé sur mon rythme. On quitte Paris et passe devant le Chateau de Vincennes: il est plaisant de voir un peu plus de verdure et des arbres qui fournissent un peu d'ombre. C'est ici que je remarque la chaleur de la journée pour la première fois, j'évite les zones ensoleillées et j'essaie de rester à l'ombre autant que possible.

Je passe le semi en 1:28:05, une moyenne de 4:10 au km - parfait. La foule est bien présente et l'ambiance autour de la porte de Charenton me donne un coup de boost. Je profite des descentes avant de remonter vers la Bastille. On descend sur les quais de Seine et je vois Nick W. qui attend sa femme pour courir avec elle. On court ensemble pendant quelques mètres et il m'encourage. Je le laisse à l'entrée du premier tunnel le long des quais. Je me souvenais pas que ces passages enfermés étaient aussi pénibles. L'air n'est pas bon et je me sens légèrement claustrophobe. C'est avec un grand plaisir que je retrouve le soleil, même s'il faut grimper quelques mètres pour le retrouver. Ces petites grimpettes sont usantes: quatre en tout et puis j'arrive au 30ème km - 2:05:51. Je suis bien fatigué maintenant et ma motivation baisse un peu. Néanmoins, je fais un calcul rapide et je conclus que mon rythme peut baisser à 4:25 et j'arriverai sous les 3 heures quand-même.

A 32 km, lors du passage d'épongement, je bois une boisson énergisante et je repars de plus belle. Je me sens bien de nouveau et j'ai hâte d'arriver au 35 km pour boire un nouveau coup. J'ai terminé mon dernier gel au 30 km ayant perdu 2 gels au départ de la course dans la bousculade et je n'ai plus de ressources sur moi. Le point de ravitaillement du 35km est le bienvenu et je prends une bouteille d'eau, par contre grosse déception puisque pas de boisson énergisante en vue. Plus que 7 km à faire - la fin est proche et l'objectif réalisable. Je ralentis inexorablement et entre 35 km et 36 km, Mireille me double et je fournis un effort

supplémentaire pour rester avec elle. Peut-être un kilomètre plus loin, je réussis à la doubler à mon tour puisqu'elle aussi commence à ralentir.

Les kilomètres suivants sont infernaux. Je confonds le nombre de kilomètres qui me restent et je n'ai plus d'énergie. La motivation est zéro désormais et je ne pense qu'à me reposer, d'arrêter l'effort de courir, de soulager mes jambes. A 39,4 km j'arrête ma montre et je commence à marcher en espérant que quelqu'un viendra à mon secours. Je zigzague en marchant et rien ne tourne rond dans ma tête. Mireille me double de nouveau et puis les meneurs d'allure des 3 heures - mon objectif part avec eux. Je veux atteindre le point de ravitaillement au 40 km pour trouver de l'aide mais en traversant la ligne des 40 km, pas de signe encore de ravitaillement donc je m'arrête là sur le bord de la route. Je me couche et les gens viennent à mon secours à ce moment là. Ils m'apportent à boire mais je n'ai pas trop soif. Je veux tout simplement fermer les yeux et m'endormir mais je me dis que ce n'est pas la chose la plus raisonnable à faire. Je vois un couple qui me regarde à quelques mètres et le regard effrayé de la dame. J'imagine qu'elle pense que nous devons être totalement fous de payer pour participer à ce genre d'amusement. D'ailleurs, je m'amuse plus du tout et je pense à la consternation que je provoquerais si Laurence me voyait dans cet état. Ils demandent si je veux être transféré au poste de secours, et j'accepte volontiers.

Je demande que quelqu'un verse de l'eau sur ma tête et ceci est un énorme soulagement. Les secouristes de la Croix Rouge viennent et ils me portent sur un brancard jusqu'au poste de secours 100m plus loin. Je me sens idiot d'avoir causé autant de soucis et d'avoir autant de personnes autour de moi. Au poste, je me repose pendant 35 minutes en faisant connaissance avec un coureur belge sur le brancard à côté dans le même état. Ils prennent ma tension (9 / 6) et ma température. Je veux partir de nouveau, pas pour terminer la course spécialement, n'ayant plus d'objectif à satisfaire, mais je veux revoir les autres au point de rencontre convenu. Les secouristes ne me laissent pas partir et je dois attendre jusqu'à ce que ma tension remonte avant qu'ils acceptent d'accompagner mon nouvel ami belge jusqu'à la ligne d'arrivée. Je cours avec lui doucement pour terminer en 3:47 !!

Quel exploit ! Mireille termine juste en dessous de 3:00 et mon seul regret est de ne pas pouvoir aller jusqu'au bout pour terminer avec elle. Si près mais si loin !

Trop de soleil et trop chaud pour moi et ma peau de britannique ! Partie remise jusqu'à la prochaine.

