

Le marathon de La Rochelle

□ Par Christiane et Jean-Pierre Girème



Résumé des épisodes précédents : 4 semaines auparavant, Jean-Pierre et Christiane ont participé au semi-marathon de Maubeuge, au milieu de quelque 140 concurrents, un éléphant, une girafe et sous le regard compassé d'une compagnie d'autruches. Depuis, ils ont poursuivi leur entraînement – sans fantaisie aucune – et sont maintenant à La Rochelle pour le 18ème marathon de la ville.

Le marathon de La Rochelle Par Christiane Girème

Samedi après-midi, nous retrouvons notre ami Roger Le Queré qui, « déçu » de son expérience Vannetaise, réitère l'exercice à La Rochelle. Récupération des dossards dans le froid et l'humidité, reconnaissance des lieux et sélection d'un restaurant approprié. Dimanche matin, 7 heures, petit déjeuner en compagnie d'un jeune néo-marathonien et d'une marathonienne aguerrie, en quête des moins de 5 heures. Temps sec, normalement froid, vent sans excès. Enfilage des sacs poubelle protecteurs admirablement découpés par Jean-Pierre et en route vers le départ femmes et hommes V2 et + . Les seniors et V1 hommes ont un autre départ. Un dernier bisou dans la précipitation, chacun dans son sas et la course est lancée. Une grosse émotion me surprend, un monde fou, à courir, et sur les côtés. Je le sens bien ce marathon. Pas longtemps. Tous ces coureurs qui me doublent par milliers m'énervent. Je le savais bien qu'il y aurait trop de monde pour mon goût. Je constate du retard pendant les 3 premiers km sur mon plan, établi à la seconde près. Au 3ème km, une charmante accordéoniste nous accueille en musique, gros succès, je savoure. Retrouvailles avec la cohorte des Seniors et V1 hommes, je craignais le ralentissement, ce n'est pas pire qu'avant. Au 6ème km, de nombreuses mains bretonnes se lèvent pour saluer, c'est un bagad qui nous transporte. Dommage, pas le temps de s'arrêter danser. Le tempo s'installe, 5'04 / 5'07, je me

sermonne, me harcèle, pour trouver les 5'10 /5'12, il ne faut pas plaisanter avec le plan. Les km défilent, ça va. Le circuit est dessiné en huit, à parcourir deux fois. Le point central du huit a été remarquablement positionné : plein centre ville, en bordure du vieux port ; nous y passons 5 fois, la 3ème pour le semi. Le long des 4 branches du point central, un public e-x-t-r-a-o-r-d-i-n-a-i-r-e : des centaines, des milliers sans doute, de spectateurs joyeux, enthousiastes, intarissables sur les encouragements. Ils nous portent, nous donnent envie de leur faire honneur. Semi, 25ème, 30ème, c'est bon. Côté flot, la tendance s'est inversée. Cela fait un moment que je redouble tous ces coureurs qui continuent de m'énervier, dans l'autre sens maintenant, c'était bien la peine... Je sens parfois à côté de moi une tentative d'échange de regard, de parole. En voici qui ne me connaissent pas, ni rien ni personne ne me feront sortir de ma bulle ou faire salon. A l'instar des fières autruches du zoo de Maubeuge, j'ignore ! 35ème, apparition et installation de douleurs intenses, du haut des fesses, jusqu'à la naissance des chevilles. Ca reste jouable. A chaque 5km, est annoncé le temps global possible : 3h 42, 3h 38, 3h 37... Tiens bon ma vieille, ce n'est que de la douleur musculaire, tout le reste va bien. Oui, mais... Ca fait très mal. Le chrono est régulier. Et si je ne pouvais plus ? A chaque foulée : redresse-toi, relâche-toi, avance ! Ca ne fait pas plus mal. Redresse-toi, relâche-toi, avance ! avance !... 40ème, trop tôt pour faire la jeune fille, pas sure de tenir, je décide d'attendre le 41ème et la foule enthousiasmante. Le chrono est gentil, pas de mauvaises nouvelles. 41ème, le vieux port, la foule, vas-y, lâche-toi (ma vieille). Et, suprême cadeau, à vue, le chrono de l'arrivée. Un magnifique chrono qui affiche 3h 36' 40" et me fait redoubler d'énergie pour les toutes dernières foulées. Des larmes, une médaille, un précieux coupe-vent, un thé pas chaud, une bourriche d'huîtres, le froid qui suit l'euphorie, la douche et... à table ! pour un interminable débriefing et une coupe de champagne. Ce marathon le vaut bien. La pluie, très respectueuse, a attendu les dernières arrivées avant de tomber.

Roger a bouclé son marathon en 4 h 03, Jean-Pierre en 3 h 55' 34" et moi-même en 3h 36' 49"

Messages pour les copines :

- 12 % de féminines sur le total des inscrits pour ce marathon de La Rochelle. La proportion n'a pas évolué depuis mon premier marathon à Paris il y a 25 ans ! Vous vous privez de quelque chose...
- Catherine, encore merci pour ta gentille détermination à me transférer ton dossard pour ce marathon, sans toi, je n'aurais jamais connu Maubeuge.
- J'arrête la course de labeur.

Le marathon de La Rochelle *Par Jean-Pierre Girème*

De partenaire d'entraînement pour faciliter à Christiane la préparation de ce marathon, je me suis retrouvé ce dimanche sur la ligne de départ. M'étant convaincu au fil des semaines que je pouvais faire cette course sans trop souffrir et même peut-être approcher mes temps réalisés il y a plusieurs années. Ayant appris la présence de Roger et son objectif très proche du mien (un

peu en dessous de 3 h 50) nous sommes donc partis ensemble et malheureusement loin de la ligne de départ. Encore plus que Christiane nous avons donc piétiné pendant les 3 premiers km et la première indication à 5 km nous promettait une arrivée en 4 h 30 ! Nous avons donc passé les douze premiers km à remonter en courant sur la base de 5' 25 qui était notre plan. Et puis là, Roger a préféré ralentir pour s'assurer de tenir jusqu'au bout. J'ai donc poursuivi seul et avec cette indication qui au 15ème me donnait toujours un temps prévisionnel de plus de 4 H 15 (très dur pour le moral) . Et puis arrive le semi et là je ne me trouve pas assez fringant par rapport à mes souvenirs de marathons précédents et je commence à entrevoir une fin difficile même si ça va encore bien. Au 25ème, je rattrape enfin le ballon du meneur d'allure des 4 H, que je distance petit à petit jusqu'au 30ème . C'est là que les difficultés commencent. D'abord je réalise que mes pulsations sont un peu élevées, que j'ai du mal à maintenir le rythme et surtout qu'il reste 12 km. Je ralentis un peu et je pense au ballon des 4 h qui me suit. Au 35ème, à peine passée la balise kilométrique, j'entends des applaudissements qui s'adressent au groupe des 4 H qui est donc sur mes talons. J'ai vraiment mal aux jambes mais c'est surtout l'ensemble de mon corps qui veut arrêter et la tête n'en pense pas moins, mais je continue. Et je sens toujours ce ballon des 4 h juste derrière moi. Je m'accroche à l'idée que si ce ballon ne me dépasse que dans les 3 ou 4 derniers km, vu que je suis parti au moins 3 mn derrière j'arriverai quand même en dessous des 4 h, objectif pour sauver l'honneur, à défaut de tenir mon objectif initial. Finalement, au 40ème, je suis toujours devant le ballon et un regain de motivation dans les deux derniers km fait que je termine 30 secondes avant le meneur d'allure. Evidemment heureux de terminer mais assez dépité par le temps réalisé et surtout par les efforts que j'ai dû déployer pour aller jusqu'au bout. En résumé donc, déçu par ma prestation mais vraiment très enthousiaste pour tout le contexte et satisfait de mon rôle de partenaire d'entraînement.